



# 나의 치료 다이어리

함께  
찾아가는  
희망의  
여정





당신은 이제부터 조금은 힘들고 긴 여행을 시작할 것입니다.  
갑자기 맞닥뜨린 이 여정이 당황스럽고 두려울 수도 있습니다.  
그런 당신과 함께 가고자 이 책을 준비했습니다. 이곳에 자신의  
갑상선암 정보와 치료 일정을 정리해 가면서 치료 여행에 도움이  
될 수 있도록 했습니다.

<b>I. 나의 상태 (수술)</b> .....	<b>2</b>
수술정보	2
병기	2
<b>II. 수술 후 치료계획</b> .....	<b>3</b>
<b>III. 수술 후 관리</b> .....	<b>4</b>
수술 후 상처관리	4
수술 후 목운동	5
수술 후 복용 약물	6
<b>IV. 방사성요오드 치료</b> .....	<b>8</b>
방사성요오드치료	8
저요오드식이	9
치료 후 주의사항	10
<b>V. 방사선치료/표적치료</b> .....	<b>11</b>
<b>VI. 수술 후의 추적관찰</b> .....	<b>12</b>
<b>VII. 갑상선기능저하증의 증상</b> .....	<b>15</b>
<b>VIII. 갑상선암 관련 프로그램</b> .....	<b>16</b>
<b>VIII. 연락처</b> .....	<b>17</b>

## 1. 수술정보

주치의		수술일	
수술명			

## 2. 병기

조직형	<input type="checkbox"/> 유두암 <input type="checkbox"/> 여포암 <input type="checkbox"/> 수질암 <input type="checkbox"/> 기타		
원발암	크기:	위치: <input type="checkbox"/> 좌 <input type="checkbox"/> 우	
림프절	전이개수:	전이개수: <input type="checkbox"/> 전경부 <input type="checkbox"/> 측경부	
원격 전이	<input type="checkbox"/> 유	<input type="checkbox"/> 무	
최종 병기			

결과를 종합하여 환자분은 향후 다음의 치료를 받게 됩니다.



추가 치료 없이 경과 관찰



방사성 요오드 치료



갑상선 호르몬제 복용



방사선 치료



항암치료 (표적 치료)

## 1. 수술 후 상처관리



퇴원 후 3-5일부터 배액관 뽑은 자리에 딱지가  
앉으면 간단한 샤워는 가능합니다.



수술 후 1달까지는 탕욕은 피하는 게 좋으며, 땀이  
나는 격한 운동은 피하는 게 좋습니다.



만약 상처 부위가 **땀이나 이물질로 오염**되면,  
환부를 거즈로 닦아내고, 소독약 (포시돈, 헥시딘)  
을 가볍게 바릅니다. 이때 의료용 테이프 위에  
소독약을 바릅니다.



상처 주위에 **열감과 발적**이 생기면 외래나 응급실  
을 방문합니다.



수술 후 상처는 **3개월 이상** 햇빛을 피하는 것이  
좋습니다 (선크림 혹은 자외선 차단 기능이 있는  
실리콘 시트지).

## 2. 수술 후 목운동

적절한 목운동은 수술 후 불편감, 유착의 방지에 도움이 됩니다.

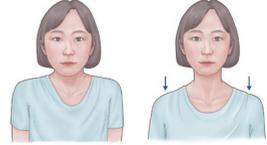
### ① 올바른 목자세



목, 허리, 어깨를  
곧게 세웁니다.



턱이 앞으로 나오지  
않게 합니다.



긴장된 어깨에  
힘을 뺍니다.

### ② 후두마사지



왼쪽으로 늘리기



오른쪽으로 늘리기



아래로 늘리기



위로 늘리기



위

중간

아래



1. 고개를 옆으로 살짝 기울이기
2. 손으로 목 근육을 크게 잡아주기
3. 위쪽에서부터 주무르듯이  
마사지하기

1. 손바닥 전체로 목을 부드럽게 감싸기
2. 원을 그리듯이 앞에서 뒤로, 뒤에서 앞으로
3. 위쪽에서부터 아래까지 골고루 마사지하기

### 3. 수술 후 복용 약물

#### ① 갑상선호르몬제

- 갑상선 전절제술을 받은 환자는 **수술 직후부터** 복용합니다.
- 갑상선 반절제술이나 부분절제술을 받은 환자는 수술 후 **갑상선 기능평가 후** 호르몬 복용 여부를 결정합니다.
- 갑상선 호르몬을 복용하는 목적은 부족한 **갑상선 호르몬의 보충**과 함께 갑상선암의 **재발을 줄이기** 위해서입니다.
- 약제는 일어나자마자 **공복에 맹물(차 종류 안됨)**에 복용합니다. 30-40분 간은 커피, 과일, 음료수도 먹지 않고, **40분 이후 아침** 식사를 합니다.
- **다른 약제, 건강보조식품, 비타민제** 등은 갑상선 호르몬의 흡수를 방해하기 때문에 **복용 시간대를 달리** 합니다.

#### ② 칼슘 제제

갑상선 전절제술을 받은 환자 중 일부는 수술 후 칼슘의 보충이 필요하며, 입원 시에는 주사 제제로, 퇴원 후에는 경구약으로 복용하며 식후에 복용하게 됩니다.

## ①-1. 갑상선호르몬제

### ① 씬지로이드

50mcg		75mcg		100mcg		150mcg	

5mm

### ② 씬지록신

50mcg		75mcg		100mcg		150mcg	

5mm

## ①-2. 갑상선호르몬 복용량

나의 현재 갑상선호르몬 복용량 :



mcg



## 1. 방사성요오드치료

### ① 목적

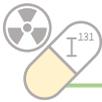
갑상선 분화암이 요오드를 흡수하여 갑상선 호르몬을 만드는 점을 이용하여, 방사성을 지닌 요오드 동위원소를 투여하여 갑상선 암조직으로 흡수시키고 그 방사선으로 암세포를 죽이는 방법을 말합니다.

### ② 저요오드식이란?

저요오드식이란 식품으로 섭취하는 요오드의 양을 제한함으로써 방사성요오드의 흡수를 극대화시켜 치료효과를 증가시키기 위한 방법입니다.

### ③ 나의 방사성 요오드 치료

치료 회차	치료 시작일	용량	누적용량
1차			
2차			



## 2. 저요오드식이

### ① 저요오드식이 기간

저요오드식이 기간

치료 전 2주	치료	전신촬영전	점심식사
---------	----	-------	------

### ② 저요오드식사의 기본원칙



요오드 함량이 높은 식품은 엄격히 제한합니다 (해조류, 유제품, 해산물).



요오드가 함유된 소금과 천일염이 함유된 양념을 제한합니다 (천일염으로 만든 김치, 장류).



가공 식품 및 수입 식품은 가급적이면 섭취하지 않습니다.



외식을 제한합니다.



요오드가 함유된 영양제 또는 건강 기능 식품은 섭취하지 않습니다.

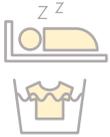


요오드가 함유된 식수는 마시지 않습니다(지하수, 약수물).



### 3. 치료 후 주의사항

방사성요오드 치료 후에는 환자의 몸에서 **방사능**이 나옵니다.  
 고용량으로 치료한 경우에는 **2박 3일의 격리 기간**이 필요합니다.  
 퇴원 혹은 귀가 시 다음의 주의사항을 따르시기 바랍니다.



가능하면 **혼자 주무시고**, 사용한 식기나 내의는  
 따로 **분리해서 세척** 또는 세탁하십시오.



체내에 남아 있는 방사능이 효율적으로 배출될 수  
 있도록 **충분히 수분**을 섭취하십시오.



**남녀 모두 앉아서 소변**을 보아야 하며, 소변을 본 후  
 자리와 용기 주변을 잘 닦으십시오. 또한 변기를  
 사용한 후 2-3회 물을 내리시는 게 좋습니다.



치료 후 5일간은 **임산부, 어린아이들**과 장기간의  
 접촉은 피하십시오.



## 방사선 / 항암치료가 필요한 경우

- 목의 림프절 또는 후두, 기관으로 진행된 갑상선암에서 수술적 절제와 방사성요오드 치료에도 불구하고 **재발 가능성이 높은 암.**
- 수술로 완전 절제가 불가능한 경우, 수술이 불가능한 **재발암/전이암.**
- 방사성요오드 섭취가 안되는 **수질암, 미분화암**



나는 현재 갑상선암에 대하여 방사선 치료를 합니다.

치료시작일	
치료용량	
치료부위	



나는 현재 갑상선암에 대하여 표적치료를 합니다.

치료시작일	
치료 약물	
치료부위	



## 1. 추적 관찰

### ① 목적

혹시 있을지 모를 재발의 가능성을 발견하고 대응하기 위함입니다. 갑상선 호르몬 제제의 올바른 복용 여부를 확인하기 위함입니다. 6개월 ~ 2년마다 추적관찰을 하게 됩니다.

### ② 수술정보

수술 날짜	
수술명	
최종병기	



## 2. 추적 관찰 일지 (외래 방문 일정표)

외래 날짜	추적 검사 종류	갑상선호르몬 용량	비고



외래 날짜	추적 검사 종류	갑상선호르몬 용량	비고
[Hatched]			



추위를 많이 탄다



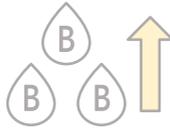
얼굴, 손발이 붓는다



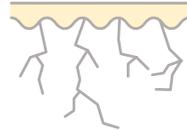
체중이 증가한다



기억력이 감퇴한다



생리량이 2배이다



피부가 건조해진다

갑상선기능저하증은 방사성요오드 치료 전 갑상선호르몬을 중단한 경우나 갑상선호르몬의 용량의 체내 요구량보다 부족한 경우 생기게 됩니다. 상기 증상이 생긴 경우에는 담당주치의와 상의하시기 바랍니다.

	장소	시간	참여방법
갑상선암 교육과정	병원동 2층 회의실	입원시 교육 월,수,금	병동 031) 920-0052 교육실 031) 920-0274
음성클리닉	음성클리닉	각 외과의 진료시간	음성클리닉 외래 031) 920-1125
음성치료실	후두경 검사실 (검진동 4층)	입원시 교육	음성클리닉 외래 031) 920-1125 교육실 031) 920-0274 후두경 검사실 031) 920-2649
흉터클리닉	흉터클리닉	각 외과의 진료시간	흉터클리닉 외래 031) 920-1125
경부림프절 수술 후 운동 교육	재활클리닉	입원시 교육	재활클리닉 외래 031) 920-0180 병동 031) 920-0052
저요오드식이 교육	병원동 지하 1층 핵의학 회의실	매 화 오후 3-4시, 수 11-12시	교육실 031) 920-0178 영양실 031) 920-0268

## 1. 갑상선암센터

진료예약 : 031-920-1000

암정보문의 : 1577-8899 (국가암정보센터)

외래전화 : 031-920-0841 / 031-920-0844

▪ 교육실 : 병원동 2층 / 031-920-0274

## 2. 사회사업팀

▪ 경제적, 심리 사회적, 영적 지원 등의 사회복지 상담

주치의에게 신청하거나 직접 문의

국가암예방검진동 1층 / 031-920-1149

▪ 사전연명의료의향서 상담 및 등록 : 031- 920-1158

## 3. 가정간호사업실

고양/파주시, 은평구/강서구, 김포시 지역 내 가정간호주치의에게  
신청 후 가정간호 담당자와 상담

▪ 병원동 지하 1층 / 031-920-1204

## 4. 진료협력실

타 병원 전원 상담, 주치의에게 신청하거나 직접 방문

▪ 병원동 1층 / 031-920-1150

## 5. 암생존자통합지지실

암생존자가 경험하는 다양한 문제에 대해 각 분야 전문가들이  
신체·정신건강 증진 및 교육, 프로그램 등 다양한 서비스를 지원

▪ 국가암예방검진동 3층 / 031-920-2617

본 자료는 국립암센터 공익적암연구사업(암환자 토탈헬스케어단연구과제)의  
지원에 의해 제작되었습니다.

**과제명: 암환자 퇴원계획 수립과 걱정관리 방안연구 (1911272-2)**

