



림프종 진단 후



림프종은 림프절과 림프계(신체 면역 체계의 일부)의 다른 세포에서 시작되는 암입니다. 림프종은 주로 감염과 질병에 대한 신체의 첫 번째 방어 수단인 백혈구에 영향을 미칩니다. 림프종에 걸렸다는 말을 들었다면, 귀하는 이미 스캔 및 엑스레이, 혈액 검사, 그리고 생검(암 여부를 확인하기 위해 일부 조직이나 골수를 채취하는 검사)을 받았을 것입니다. 특정 단백질과 유전자 변이를 확인하기 위해 암세포에 대한 다른 검사를 받았을 수도 있습니다. 또한 암이 전이되었는지 알아보기 위해 다른 절차도 받을 수도 있습니다. 이들 검사를 통해 담당 의사는 어느 병기인지, 도움이 될 만한 치료법이 무엇일지를 비롯하여, 귀하의 림프종이 어떤 유형인지를 아는 데 도움을 받습니다.

림프종의 유형

림프종에는 크게 두 가지 유형이 있습니다. 각 유형은 서로 다른 종류의 백혈구에 영향을 미칩니다. 또한 치료법도 다릅니다.

- **비-호지킨 림프종 (Non-Hodgkin Lymphoma, NHL):** 가장 흔함
- **호지킨 림프종 (Hodgkin Lymphoma, HL):** 훨씬 덜 흔함

치료(및 치료 방법)는 림프종의 유형과 병기에 따라 결정됩니다. 치료 옵션도 또한 귀하의 건강 상태와 개인적 선호도에 따라 결정됩니다. 담당 의사가 귀하의 림프종 유형에 대해 자세히 알려줄 수 있습니다.

림프종 치료

림프종을 치료하는 방법에는 여러 가지가 있습니다. 많은 경우에, 한 가지가 넘는 치료법이 필요합니다.

비-호지킨 림프종

일부 느리게 자라는 종양은 경과를 지켜볼 수 있으며 치료를 바로 시작할 필요가 없을 수도 있습니다.

때로는 종양을 제거하기 위해 수술을 할 수도 있습니다. 수술 후 (또는 수술이 안전하지 않은 경우) 치료에는 화학 요법, 면역 요법, 그리고 방사선 치료를 동반하거나 동반하지 않는 표적 치료가 포함될 수 있습니다. 줄기세포 이식이 또 다른 옵션이 될 수도 있습니다.

호지킨 림프종

호지킨 림프종은 종종 방사선 치료 및 화학 요법과 같은 약제로 치료합니다. 때로는, 면역 요법이나 줄기세포를 사용하기도 합니다.

꼭 다음과 같이 물어보십시오.

- 저는 어떤 유형의 림프종에 걸렸습니까?
- 림프종이 제 몸의 어디에 있습니까?
- 제 림프종 병기는 몇 기이고, 그건 어떤 의미입니까?
- 제 검사 결과에서 더 알게 된 것은 무엇입니까?
- 추가 검사가 필요합니까?
- 제가 선택할 수 있는 치료법은 무엇입니까? 저에게 가장 좋은 치료법은 무엇이라고 생각하며, 이유는 무엇입니까?
- 치료는 무엇을 목표로 하는 것입니까?
- 제 림프종 유형에 대한 임상시험이 있습니까?

치료 동안 예상되는 사항

귀하의 담당 암 진료팀이 귀하의 치료 계획을 설명할 것입니다. 이 팀에는 귀하에게 필요한 치료 유형에 따라 다양한 의사, 간호사, 및 기타 의료 종사자가 포함될 수 있습니다. 예를 들어, 방사선 요법이 필요하다면, 귀하는 방사선 종양학 전문의와 상담할 것입니다. 방사선 종양 전문의는 방사선 치료 전, 치료 중, 그리고 치료 후에 예상되는 사항을 알려줄 것입니다. 다른 유형의 치료가 필요하다면, 암 진료팀이 치료가 어떻게 제공되는지를 설명하고, 준비를 도와주며, 상태를 추적하고, 부작용 관리를 도와줄 것입니다. 또한 치료 효과를 확인하기 위해 특정 시점에 혈액 검사, 스캔 또는 기타 검사를 받을 수도 있습니다.

림프종 치료를 받는 환자 모두가 동일한 부작용을 겪는 것은 아닙니다. 예를 들어, 화학 요법의 부작용은 방사선 치료의 부작용과 다릅니다. 또한 같은 치료를 받는 환자들이라도 부작용은 서로 다를 수 있습니다. 하지만, 림프종 치료를 받는 많은 사람들은 면역계가 약해져 있기 때문에 감염 위험이 더 높습니다. 사람이 많은 곳에 가지 않거나 마스크를 착용하는 등, 감염을 유발하는 세균을 피하기 위해 각별히 주의하라는 지시를 받을 수도 있습니다.

꼭 다음과 같이 물어보십시오.

- 제가 겪을 수 있는 부작용은 무엇이며, 제가 그것에 대해 할 수 있는 일은 무엇입니까?
- 치료가 효과가 있는지 어떻게 압니까?
- 저는 얼마나 자주 치료를 받습니까? 치료는 얼마나 오래 지속됩니까?
- 저는 치료를 받으러 어디로 갑니까? 제가 직접 운전해도 됩니까?
- 일과 운동 같은 일상적인 활동을 계속할 수 있습니까?

치료 후 예상되는 사항

치료 후에는 담당 암 전문의에게 치료 요약서와 추적 조사 계획을 요청하십시오. 이를 생존자 진료 계획이라고 합니다. 담당 암 전문의는 일차 주치의와 협력하여 귀하의 전반적인 건강을 점검하고 치료로 인한 부작용을 관리하도록 도울 것입니다. 림프종이 재발했는지 또는 신체의 다른 부위에 새로운 암이 시작되었는지 확인하기 위해 정기 검사를 받게 됩니다.

어떤 환자들은 림프종이 완전히 사라지지 않을 수도 있습니다. 이런 환자는 계속 치료를 받을 수도 있으며, 그런 치료가 효과가 얼마나 있는지를 보기 위해 계속 검사가 필요할 것입니다.

림프종에 걸린 적이 있는 사람은 림프종에 다시 걸리거나 다른 유형의 암에 걸릴 위험이 있습니다. 치료를 마친 후 몸이 괜찮아지더라도, 림프종이 재발했는지 확인하기 위해 담당 암 진료팀에게 정기적인 추적 검사 일정에 대해 문의하는 것이 중요합니다.

꼭 다음과 같이 물어보십시오.

- 치료 요약서 및 추적 조사 계획 사본은 어디서 받을 수 있습니까?
- 얼마나 자주 담당 암 진료팀을 찾아가야 합니까?
- 담당 암 진료팀에 언제, 어떻게 연락해야 합니까?
- 림프종이 재발했는지, 또는 치료 때문에 생긴 문제를 확인하기 위해 검사를 받을 필요가 있습니까?
- 다른 암을 조기에 발견하기 위해, 유방조영술이나 대장내시경 같은, 선별 검사가 필요합니까?
- 나중에 또는 장기적으로 부작용이 발생할 수 있습니까?
- 치료 후에 제 의료기록을 어디에서 찾을 수 있습니까?



자세한 정보 및 지원은 미국 암학회 웹사이트(cancer.org/korean)를 방문하거나 **1-800-227-2345**번으로 문의하십시오. 귀하에게 우리가 필요할 때 우리는 이 자리에 있습니다.

건강을 유지하기

치료 부작용이 사라지지 않거나 새로운 증상이 생겼다면, 반드시 담당 의사나 암 진료팀에게 알려야 합니다.

치료 중과 치료 후에 건강을 지키기 위해 할 수 있는 일이 있습니다. 금연은 림프종 발생 가능성을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다. 건강한 체중에 도달하여 유지하고, 잘 먹고, 활동적으로 생활하는 것도 건강을 유지하고 새로이 림프종이나 다른 암에 걸릴 위험을 낮추는 데 도움이 될 수 있습니다.

감정 기복을 다루기

림프종이 있는 것은 두려움, 슬픔, 또는 불안을 느끼게 할 수도 있습니다. 이런 느낌은 일반적인 것이며, 그런 감정에 대처하는 데 도움이 되는 방법이 있습니다.

- 귀하의 느낌을 모두 혼자서 다루려고 하지 마십시오. 어떤 느낌이든, 그것에 대해 이야기하십시오.
- 슬프거나 가라앉는 기분을 가끔 느끼는 것은 괜찮지만, 그런 감정이 며칠 넘게 지속되면 담당 암 진료팀에게 알려주세요.
- 담당 의사가 괜찮다고 하면 야외에서 시간을 보내거나 영화나 스포츠 경기를 보러 가거나 외식을 하는 등 좋아하는 일을 계속하십시오.
- 요리 및 청소와 같은 일은 도움을 받으십시오.

친구들과 가족 또는 종교 지도자나 단체에 손을 내밀고 싶어할 수도 있습니다. 상담이나 지원 단체도 도움이 될 수 있습니다. 담당 암 진료팀에게 귀하의 현재 기분을 말해 주십시오. 그들은 귀하가 적합한 지원을 찾도록 도움을 줄 수 있습니다.