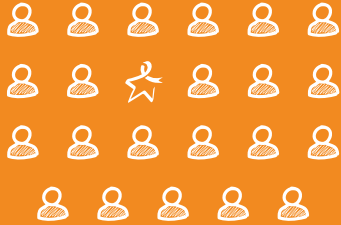


알고계셨나요?

23명 중 1명 꼴로 대장암이 발병합니다.



대장암은 남녀가 똑같이 영향을 받습니다.



5명 중 1명은 54세 이전에 대장암 판정을 받습니다.



✓ur:

GET YOUR REAR IN GEAR®



Get Your Rear in Gear®, Tour de Tush® 및 Caboose Cup™은 Colon Cancer Coalition의 대표적인 모금 이벤트입니다. 50여개의 도시에서 매년 시행되고 있으며, 모금된 금액은 지역 사회의 진단, 교육, 그리고 환자 지원 프로그램을 위해 사용됩니다.

귀하의 지역에서 시행되는 이벤트를 찾아보시려면 coloncancercoalition.org/events를 방문하십시오.

대장암에 관해 더 많은 정보와 교육자료를 원하시면 다음 웹사이트를 방문하여 주십시오: coloncancercoalition.org

다음 SNS에서 좋아요, 공유하기, 팔로우를 클릭 해주시면 대장암 홍보에 많은 도움이 됩니다.



Get Your Rear in Gear® and Tour de Tush®는 Colon Cancer Coalition의 등록 상표입니다. Caboose Cup™ Colon Cancer Coalition의 상표입니다.

대장암 진단 첫걸음

여러분의 대장은 어떤가요?



coloncancercoalition.org

진단 옵션

대변을 이용한 자가 진단법

대변에 혈액이나 비정상적인 세포가 섞여있는지 확인하는 검사입니다. 시험 키트를 우편으로 발송하거나 귀하의 의료 기관에 반납합니다. 혈액이나 비정상 소견이 있을 시, 대장내시경 검사를 해야합니다.

- 분변면역화학검사 (FIT): 매년
- 고정밀 분변잠혈검사 (FOBT): 매년
- mt-sDNA 대변 검사: 매 3년 주기

시각적 검사

의료 기관에서 의사가 폴립이나 암 발생 여부를 확인하기 위해 대장 및 항문을 살펴봅니다. 대장내시경 검사를 통해 폴립이 발견되면 이를 즉시 제거하여 암으로 진행되는 것을 예방할 수 있습니다. 이 검사를 받기 위해서는 검사 당일 전체적으로 장청소를 해야합니다.

- 대장내시경 검사: 이상 소견이 없을시 매 10년 주기*
- 가상 대장내시경 검사: 매 5년 주기*

*의사가 귀하의 건강 이력 및 이전 검사 결과에 따라 위와는 다른 검사 주기를 권고할 수도 있습니다.

병원 방문

대변을 이용한 자가 진단법이나 시각적 검사를 원하지 않을 경우 병원에서의 간단한 채혈을 통한 검사도 가능합니다.

진행성 결직장 폴립 참고 사항

대장내시경 검사 도중 폴립을 제거하는 경우, 귀하는 물론이고 직계 가족(부모, 형제 및 자녀)이 평소보다 이르고 더욱 짧은 주기의 검사를 받도록 의사에게 요청하세요. 빠르고 짧은 주기의 검사가 필요할 수 있습니다.

귀하에게 가장 이상적인 검사가 무엇인지 의사와 상의하세요.

**질병에 대해 알아보고
진단을 받으세요.**

대장내시경 검사 팁

대장암을 발견하고 예방하는 데 있어 대장내시경 검사만큼 효과적인 진단법은 없습니다. 아래 세 단계를 따르면 불안감을 줄이고 내시경 검사를 보다 편안하게 받으실 수 있습니다.

1. 검사 예약하기



대장내시경 검사에 있어 가장 어려운 점은 처음에 전화를 걸어 검사 예약을 하는 것입니다. 검사 준비와 당일 검사를 위해 회사에 휴가를 내야할 수도 있다는 것을 염두에 두십시오.



보너스 팁: 내시경 검사를 월요일 아침으로 예약하면 그 전날인 일요일에 검사 준비를 할 수 있기 때문에 월요일 하루만 결근하면 됩니다. 또한, 이른 아침으로 예약을 하시면 금식을 길게 하지 않으셔도 됩니다.

2. 검사 준비하기



대장이 깨끗하면 폴립을 발견하고 제거하는 일이 수월해집니다. 의사의 지침을 그대로 따르고 이해가 되지 않는 부분에 대해서는 미리 병원에 문의하십시오.

대개의 경우에 소화관 청소는 몇일간 백색 음식을 섭취하고 검사 전날에는 투명의 액체를 섭취하는 것으로 이루어집니다. 아래와 같은 음식을 미리 구비해 놓으십시오.

- 백미, 파스타, 빵
- 으깬 감자(껍질 없이)
- 캔에 든 채소 및 과일
- 투명한 과일 주스 (사과 주스가 가장 좋음)
- 젤로 (단, 빨강, 주황, 보라색 색소가 든 것은 피할 것)
- 투명한 탄산음료 (시에라 미스트 또는 세븐업 등. 상당수의 병원에서는 루트 비어도 허용)
- 커피와 차 (우유 또는 크리머 없이)
- 육수



보너스 팁: 의사가 지시한 검사 준비 상태가 더욱 효과적이고 빠르게 나타날 수 있도록 검사 전 몇일은 육류의 섭취를 제한하십시오.

귀하의 의사는 액체 형태의 완화제를 처방할 것입니다. 완화제를 더욱 쉽게 섭취하기 위해서는 다음을 지키십시오.

- 액체를 차갑게 보관
- 빨대를 입 깊숙히 물고 음용
- 신 맛이 나는 사탕이나 레몬으로 입가심



보너스 팁: 만약 완화제를 다른 음료와 섞으라고 지시되어 있는 경우 (예: 게토레이드 등), 귀하가 평소에 즐겨마시는 맛과 섞지 마십시오. 이후에 그 맛을 즐길 수 없게 될지도 모릅니다!

검사 전날, 화장실을 항시 근처에 두는 것이 매우 중요합니다. 또한, 대다수의 경우에는 일반 화장지보다 변기에 바로 버릴 수 있는 물티슈를 사용하는 것이 더 나았다고 밝혔습니다.



보너스 팁: 준비를 시작하기 전에 치질용 크림 (또는 기저귀 발진 연고)을 바르면 피부를 보호하고 불편함을 줄일 수 있습니다. 그 이후에는 필요할 때마다 바르시면 됩니다.

3. 편안한 마음 갖기



검사 당일 편안한 마음을 갖는 것은 매우 중요합니다. 초조함이 고조되면 검사 과정이 힘들어질 수도 있습니다. 마취나 검사 과정, 불편함에 대해 질문이 있으면 주저하지 말고 물어보십시오.

대장내시경 검사 후에는 검사 결과에 대해서도 물어보십시오. 그리고 나서는 다음 내시경 검사는 언제 하는 것이 좋은지, 아니면 혹시 추가적으로 취해야할 조치가 있는지 문의하십시오.