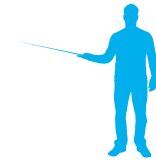


11. 수술 후에 일상생활이 가능한가요?



일상생활에서는 큰 장애를 받지는 않습니다. 다만 암이라는 질병에 대한 심리적 압박감과, 질병 경과와 치료 과정에서 발생하는 여러 가지 신체적·정신적 불편함 때문에 변화와 어려움을 겪게 됩니다. 가능한 한 정상적인 생활을 유지하면서 희망을 가지는 것이 매우 중요합니다.

운동

가벼운 운동은 수술 후 회복에 도움이 됩니다. 시간이 지남에 따라 체력이 회복되면 수술 전에 즐겼던 운동을 거의 다 할 수 있습니다. 다만, 심한 충격이나 장루를 가진 환자의 경우 인공항문에 손상을 줄 가능성이 있는 격렬한 운동과 지나친 스트레칭은 하지 말아야 합니다. 그리고 복부에 힘이 들어가는 운동은 장루에 탈장을 야기할 수 있으므로 삼가하는 것이 좋습니다. 수술 후 항암제나 방사선 치료 중인 경우에는 가벼운 산책이외의 운동은 삼가하는 것이 좋습니다.

목욕

장루 수술을 받은 환자는 물은 해롭다고 생각하지만 그렇지않은 않습니다. 비누는 또한 장루 자체에 자극을 주지 않습니다. 그러므로 장루를 가지고 있는 환자도 목욕이나 샤워 또는 통목욕을 할 수 있습니다. 수영을 할 때는 사전에 주머니를 비우고, 식사는 가볍게 하는 것이 좋습니다.

성생활

대부분의 환자들은 정상적인 성생활이 가능하나 장루를 가지고 있는 환자들은 종종 어려움을 겪기도 합니다. 그 이유는 장루를 지닌 자신의 모습으로 자신감이 결여되고 열등감이 생기기 때문입니다. 이를 극복하기 위해서는 배우자의 따뜻한 사랑이 필요합니다.

마음가짐

치료 후의 불편감은 일시적인 것으로 병을 이겨내기 위한 과정이라 생각하고, 무엇이든 긍정적이고 자신감을 가지고 일상생활을 유지하십시오.

