안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터 입니다.

추운 겨울도 이제 끝이 나려나 봅니다. 지난 토요일 입춘을 맞이하며 봄의 길목에 들어섰습니다. 2023년이 시작한지 엊그제 같은데 벌써 봄이라니 기분이 묘합니다. 빠르게 흘러간 1월 동안 새해계획은 잘 지키고 계신가요? 무언가를 도전하기에 늦은 것은 없다고 합니다. 만약 1월에 세운 계획들을 지키지 못했다면 2월부터 새로 시작해보시기 바랍니다.

지난 1달간 전립선암과 관련한 주요 소식과 다양한 건강 이야기를 담아 43호 소식지를 전합니다.

프로그램 정보

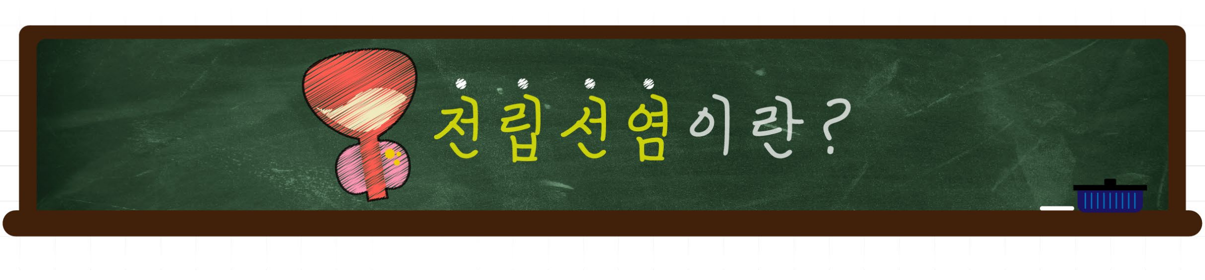
암경험자 관련 프로그램

- 2월 8일~9일 일반인을 위한 호스피스 교육(서울성모병원)
- 2월 16일 가정간호를 통한 암환자 돌봄(국립암센터)
- ~2월 17일 심리사회적 지지프로그램(고잉 온 다이어리)참가지 모집
- 2월 24일 골 전이 환자의 안전한 생활과 운동(한국혈액암협회)
- 3월 4일 전립선암 메디컬 멘토링(미니강의+개별상담) (한국혈액암협회)

2월의 다른 교육 보러가기

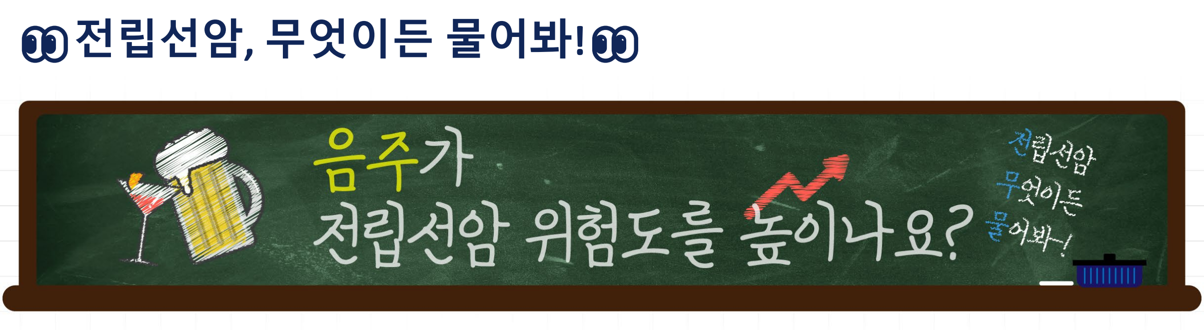
건강 정보

암 치료후, 건강관리 이야기



"전립선염"은 전립선의 염증이며, 감염으로 인해 생길 수 있습니다. 급성 전립선염은 급격히 심한 증상을 일으켰다가 치료하면 빠르게 좋아집니다. 증상은 주로 발열과 오한, 음경 기저부 주위 통증, 장운동 시 통증, 빈뇨, 급박뇨, 배뇨통 등이 나타납니다. 만성 전립선염은 약하지만 지속적인 증상을 유발하고 치료하기 어려울 수 있습니다. 급성 또는 만성 전립선염을 일으키는 정확한 원인에 대해서는 알려져 있지 않습니다. 그러나 두 가지 형태 모두 요로에서 전립선으로 퍼진 세균감염의 결과로 생기거나 성병과 연관됩니다. 세균 감염이 발견되면 항생제를 사용하여 치료하며, 세균 감염으로 생긴 전립선염이 아니라면 진통제와 대변을 무르게 하는 약(하제)을 써서 장운동을 편하게 만듭니다. 전립선염은 주로 30~50세에 많이 발생합니다.

전립선암, 무엇이든 물어봐!



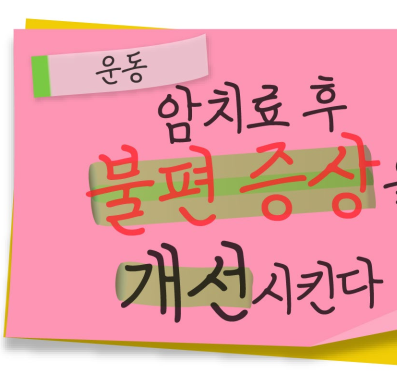
음주가 전립선암 위험에 영향을 미치는지는 연구에 따라 다소 차이가 있습니다. 일부 연구에서는 음주와 전립선암 사이의 상관관계가 없거나 적당한 음주(레드와인)는 오히려 전립선암 예방에 도움이 된다고 주장하기도 합니다. 이런 연구에도 불구하고, 대부분의 연구에서 음주와 전립선암 사이에 연관성을 인정하고 있습니다. 특히 이른 나이부터 시작한 음주, 음주 빈도, 폭음 횟수 등이 악성도가 높은 전립선암에 기여한다는 연구가 상당수 존재합니다. 물론 식이요법, 인종, 비만, 가족력과 같은 요소에 비하면 음주는 전립선암 발병에 큰 영향력을 행사한다고 보긴 어렵습니다. 하지만 설령 알코올이 전립선암에 영향을 미치진 않더라도, 잦은 과음은 과체중을 유발하여 진행성 또는 공격성 전립선 암 진단을 받을 위험을 높입니다. 또한 술은 심장병, 제2형 당뇨병 및 기타 암과 같은 여러 건강상 문제의 주요 원인으로 지목되므로 술은 최대한 자제해야 합니다.

출처: Macke AJ, Petrosyan A. Alcohol and prostate cancer: time to draw conclusions. Biomolecules. 2022 Feb 28;12(3):375. doi: 10.3390/biom12030375. PMID: 35327568; PMCID: PMC8945566.

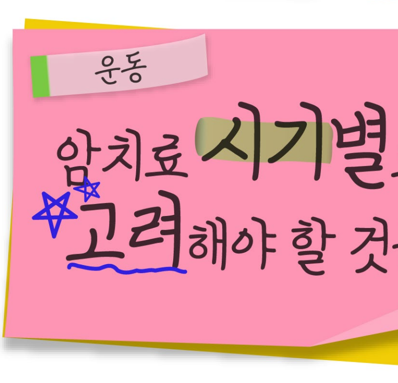
평소 전립선암과 관련하여 궁금한 점이 있었다면 아래 링크를 통해 질문을 해주시면,
다음 소식지 발송 때 참고하도록 하겠습니다.

질문하기

암 치료후, 건강관리 이야기



운동이 암 치료 후 불편증상을 개선시킨다.
운동은 암 관련 사망률을 낮춰주는 것 외에도 아래와 같이 여러가지 긍정적인 효과를 줍니다. 1. 꾸준한 운동은 암 관련 피로 개선에 매우 효과적이다. 2. 수술이나 치료의 부작용인 통증과 사지 말단의 저림 증상 완화에 도움을 준다. 3. 몸의 붓기를 개선시켜 관절 ... 더보기

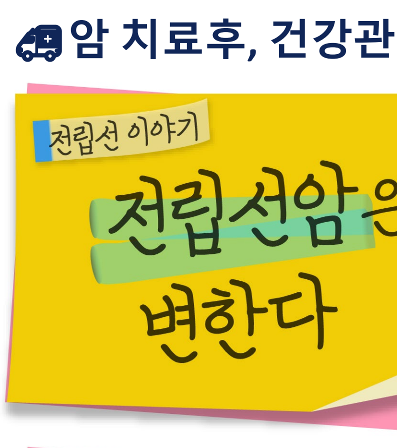


운동 시, 암 치료 시기별로 고려해야할 것들
운동은 암환자에게 많은 도움을 주나, 무조건적인 운동은 오히려 독이 될 수도 있습니다. 암 치료 중 또는 암 치료가 종료된 환자는 암의 병기, 치료 형태, 치료 이후 기간, 검사 소견, 투약 상황, 현재의 신체 상태 및 스트레스 수준 등에 따라 운동 강도를 조절하거나... 더보기

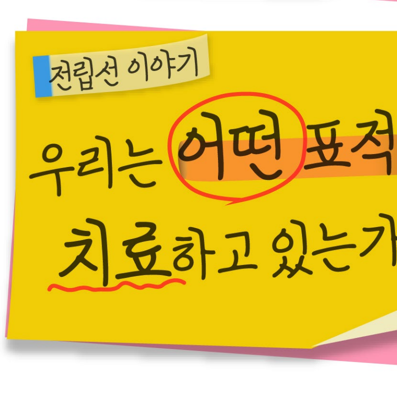
이전 암 치료후, 건강관리 이야기

- 암 치료후, 건강관리 42번째 이야기 "운동이 암 경험자의 장기 생존율을 높인다"
- 암 치료후, 건강관리 41번째 이야기 "저지방 식사, 이왕이면 당화지수가 낮은 음식을 선택한다"
- 암 치료후, 건강관리 40번째 이야기 "모든 영양소를 섭취할 수 있도록 골고루 먹는다"

암 치료후, 건강관리 이야기



전립선암은 변한다
전립선암은 변합니다. 거기에 맞춰서 진단과 치료도 변해야 합니다. 전립선암이 변하는 이유는 돌연변이가 누적되기 때문입니다. 그런데 그 변화는 각종 기능을 잃어버리는 방향으로 갑니다. ...이를 '역진화'라고 합니다. PSA를 만드는 기능도 결국은 사라지고 ... 더보기



우리는 어떤 표적을 치료하고 있는가?
전립선암으로 진단받으면 우선 어느정도 진행되었는지 궁금합니다. 초기암으로 나오면 안심입니다. 부작용없이 수술을 받으면 모든 것이 해결될 것으로 기대합니다. 그런데... '시기가 문제지 모든 전립선암은 치료 후 재발한다'라는 말이 맞을 수도 있습니다. 암 초기부터 전신에 퍼진 암씨앗 때문... 더보기

전립선 관련 HOT ISSUE

- 저위험 전립선암에 아팔루타마이드 효과... 예방약 가능성 (2023.01.11 메디칼타임즈)
- 소변으로 간단하게 전립선암 진단한다. (2023.01.19 ZDNet Korea)
- '순한 암'이라고? 증상 나타나려면 이미 3기... 韓남성 발병 늘었다 (2023.01.24 중앙일보)
- 5070전립선비대증 환자 절반, 불편해도 병원 안간다 (2023.01.03 뉴시스)
- 전립선 비대증 오래되면 암 된다? (2023.01.07 헬스조선)
- 고강도 유산소 운동, 전립선암 진행 억제에 도움 (2023.01.02 헬스인뉴스)

일상 속 암 예방 관련 뉴스

식단 관련 최신기사

- 채소의 독, 암을 물리친다?(연구) (2023.01.17 코메디닷컴)
- 뼈 건강, 암 예방, 염증 억제... 비타민D 쉽게 얻는 식품7 (2023.01.22 코메디닷컴)
- [암 예방 백서] ① 식단 (2023.01.26 매경헬스)

운동 관련 최신기사

- 30분마다 5분간 산책, 건강한 혈압 및 혈당 조절에 도움 (2023.01.16 메디컬투데이)
- [암 예방 백서] ② '운동' 힘들어?... 하루 몇 분만 움직여도 암 예방 (2023.01.26 매경헬스)

금연 관련 최신기사

- 금연 다짐한 당신, 패치·껌·캔디 활용법 알고 있나요? (2022.12.26 중앙일보)
- "올해는 꼭 금연해야지"...실패하지 않으려면 '이것' 하자 (2023.01.16 매경헬스)

금주 관련 최신기사

- 절주 또는 금주 계획시 고려사항 12가지 (2022.12.29 코메디닷컴)

수면 관련 최신기사

- 불안해서 못 자는가, 못 자서 불안한가? (2023.01.29 코메디닷컴)

스트레스 관련 최신기사

- 뉴욕타임스의 ' 2023년 정신 건강법 7가지' (2023.01.23 코메디닷컴)
- 암환자 배우자, 우울증 위험 급증 (2023.01.08 코메디닷컴)
- "올핸 텃밭가꾸기 해볼까? 암위험↓ 정신건강↑ (2023.01.09 코메디닷컴)
- "암 진단 후 6개월이 삶을 큰 고비" (2023.01.24 코메디닷컴)

아직 전립선암 정보센터의 뉴스레터를 구독하지 않았다면 아래 구독하기 버튼을 눌러주세요.

소식지 구독하기

유용한 정보를 얻으셨나요? 만약 뉴스레터 담당자에게 전달하고 싶은 의견이 있다면 여기를 눌러주세요.
보다 나은 뉴스레터를 만들기 위해 언제나 여러분의 의견에 귀를 기울이겠습니다😍

(주)프로카젠
procagen1@procagen.com
경기도 성남시 분당구 정자일로 156번길 11 세명타워 501-2호