

안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터입니다.

햇살이 제법 뜨거워지는 5월이 찾아왔습니다. 이제 봄을 떠나보내고 여름을 맞이할 준비를 해야할 것 같습니다. 가정의 달을 맞아하여 어느 때보다도 즐겁고 뜨거운 사랑과 정을 나눠보는 건 어떨까요. 따스하고 화창한 날씨처럼 5월 한 해 동아 좋은 일만 가득하시길 바라며, 지난 1달간 전립선암에 관련한 주요 소식과 다양한 건강 이야기를 담아 46호 소식지를 전합니다.

## 프로그램 정보

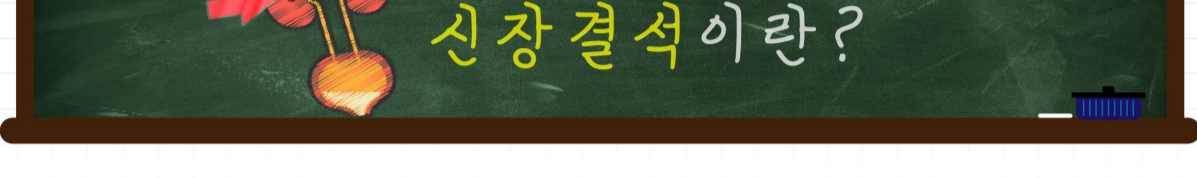
### 암경험자 관련 프로그램

- 5월 4일 **식물과 함께 마음의 평안 찾기** (국립암센터)
- 5월 18일 **색으로 힐링하는 내 마음의 컬러테라피**(국립암센터)
- 5월 **직업복귀 지원 프로그램 참여자 모집**(충북권역암생존자통합지원센터)

5월의 다른 교육 보러가기

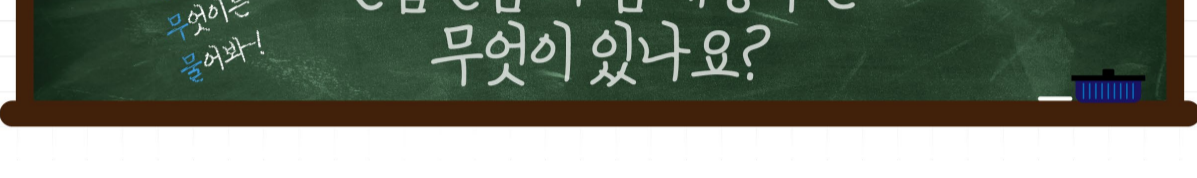
## 건강 정보

### 남성 질환 건강 상식



"신장 결석"은 소변의 여러 성분의 균형이 무너질 때 생기는 질환으로, 결석으로 인해 콩팥, 요관, 방광과 같은 비뇨기계 기관에 각종 증상과 합병증을 일으킬 수 있습니다. 여러 복합적인 요인들(수분 부족, 운동 부족, 비만, 고혈압, 짠 음식 등)로 인해 발생하며, 주로 여성보다 남성에게 흔히 나타납니다. 증상은 대개 결석의 크기, 위치, 감염 여부에 따라 달라지며, 대표적으로 등이나 옆구리 통증, 혈뇨 등입니다. 오래된 신장결석 환자는 소화불량, 만성 식욕부진 등을 보이기도 합니다. 신장 결석을 예방하기 위해서는 하루 2~3L의 충분한 수분섭취, 구연산(레몬이나 오렌지 등 신맛 나는 과일)이 함유된 음식 섭취가 중요합니다. 또한, 신장 결석 중 가장 흔한 종류가 칼슘 결석이므로, 대항, 케일, 콩, 시금치, 고구마, 아몬드, 참깨 씨와 같이 칼슘 결석을 유발하러 수 있는 음식을 피하는 것이 좋습니다.

### 전립선암, 무엇이든 물어봐!



전립선암은 초기에 암덩어리가 요도를 압박하여 증상이 나타나기 때문에 전립선 비대증과 증상이 유사합니다. 만약 암덩어리가 작다면 요도를 압박하지 않아 증상이 없을 수도 있습니다. 또한, 전립선은 나이가 들수록 커지고, 전립선암은 고령층에서 많이 발생하기 때문에 전립선암을 비대증으로 착각하기 매우 쉽습니다. 하지만 암이 진행하여 다른 부위(뼈)로 전이가 될 경우 해당 부위의 통증이 발생하여 뒤늦게 전립선암을 확인하는 경우가 잦습니다. 따라서 초기에 전립선암 진단하기 위해서 아래와 같은 초기 증상이 나타난다면 병원을 방문하여 정확한 진단을 받는 것이 필요로 합니다.

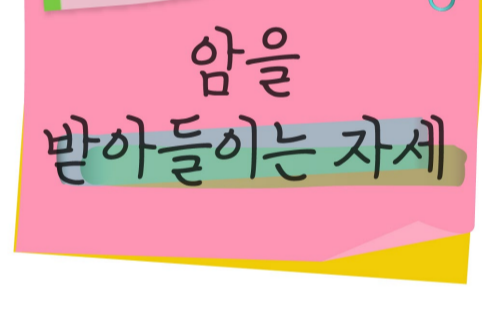
- 소변이 잘 나오지 않음
- 소변줄기가 가늘어지거나 배뇨 중간에 소변줄기가 끊김
- 밤에 소변 횟수가 잦음
- 소변이 급하거나 심지어는 소변을 못 참아서 지리는 등의 증상
- 피가 섞인 정액이나 소변
- 배뇨 시 화끈거리는 통증
- 배뇨 후에도 소변이 남은 듯한 느낌
- 골 전이에 의한 뼈 통증, 척추 전이로 인한 요통
- 하지의 림프액 순환 장애로 인한 다리부종
- 아랫배의 볼쾌감

출처: 전립선암 정보센터

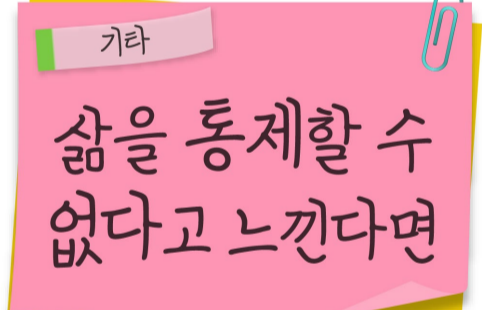
평소 전립선암과 관련하여 궁금한 점이 있었다면 아래 링크를 통해 질문을 해주시면, 다음 소식지 발송 때 참고하도록 하겠습니다.

질문하기

### 암 치료후, 건강관리 이야기



**암을 받아들이는 자세**  
암환자에게 그치지 않고 가족과 친구들까지 많은 사람에게 정신적, 감정적인 영향력을 행사합니다. 갑자기 감정적으로 대응하거나 신경질적으로 반응하게 만듭니다. 어쩌면 암의 이런 영향력이 우리를 더 힘들게 만듭니다. 우리는 어떻게 대처해야할까요... [더보기](#)

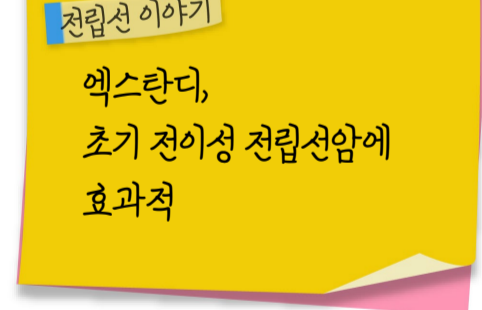


**삶을 통제할 수 없다고 느낀다면**  
암환자는 단순히 두려움, 걱정만으론 설명할 수도, 표현할 수도 없는 복잡한 생각과 감정이 교차합니다. 내 삶임에도 불구하고 스스로가 인생에 대한 통제력을 잃어버렸다는 생각이 들 때 버겁다고 느낄 수 있습니다. 이런 생각에 잠식 되었을 때 우리는 어떻게 대처해야할까요... [더보기](#)

#### 이전 암 치료후, 건강관리 이야기

- [암 치료 후, 건강관리 47번째 이야기 "노인 암경험자의 건강관리"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 46번째 이야기 "암경험자의 예방접종"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 45번째 이야기 "암경험자가 해야 하는 3가지 운동"](#)

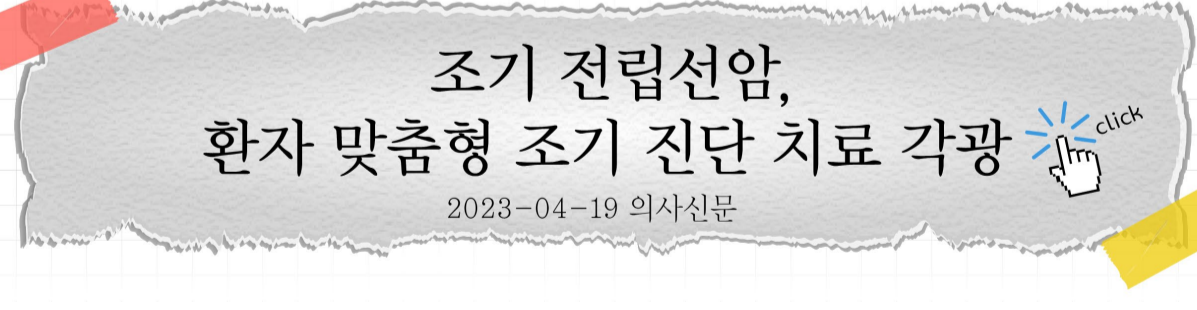
### 박문수 원장님의 전립선 이야기



**엑스탄디, 초기 전이성 전립선암에 효과적**  
전이성 전립선암은 호르몬치료를 합니다... 최근에는 고위험군 전이암의 경우에 2차 호르몬제인 엑스탄디를 초기부터 같이 쓰는 것이 효과적이라는 연구가 많아지고 있어서 원칙적인 치료로 정립되는 추세입니다...고가의 호르몬제 엑스탄디를... [더보기](#)

## 최신 뉴스 정보

### 전립선 관련 HOT ISSUE



2023-04-19 의사신문

- ['영세포만 파괴' 중입자치료, 전립선암에 첫 적용 \(2023.04.07 의사신문\)](#)
- [男다른 변화 해결하는 '남성 호르몬' 오해와 진실 \(2023.04.12 경향신문\)](#)
- [\[헬스S\] 미세먼지가 전립선 기능도 떨어뜨린다고? \(2023.04.16 머니S\)](#)

### 일상 속 암 예방 관련 뉴스

#### 식단 관련 최신기사

- ['영양도 꼭차... 제철 과일이 몸에 이로운 이유 \(2023.04.19 코메디닷컴\)](#)
- [카레 vs 커민, 기억력·항암 효과에 변화가? \(2023.04.06 코메디닷컴\)](#)
- [암 예방, 자주 먹어야 할 식품 10 \(2023.03.31 코메디닷컴\)](#)

#### 운동 관련 최신기사

- [무거운 덤벨 없어도... 가벼운 웨이트의 장점 \(2023.04.05 코메디닷컴\)](#)

#### 금주 관련 최신기사

- ["하루 한두 잔의 술은 건강에 좋다는 연구는 오류" \(2023.04.02 코메디닷컴\)](#)

#### 수면 관련 최신기사

- [1시간 잠 부족, 몇시간 더 자야 별충 가능할까? \(2023.04.10 코메디닷컴\)](#)

#### 스트레스 관련 최신기사

- [암, 우울증 줄여... 좋은 봄날 몇 분 산책의 효과 \(2023.03.28 코메디닷컴\)](#)

#### 기타 최신기사

- [암 재발?... 암 종류별 후유증 극복법 \(2023.04.05 코메디닷컴\)](#)
- [암 검진 몇살까지?... 암 종류마다 달라 \(2023.04.03 코메디닷컴\)](#)

아직 전립선암 정보센터의 뉴스레터를 구독하지 않았다면 아래 구독하기 버튼을 눌러주세요.

소식지 구독하기

유용한 정보를 얻으셨나요? 만약 뉴스레터 담당자에게 전달하고 싶은 의견이 있다면 [여기](#)를 눌러주세요. 보다 나은 뉴스레터를 만들기 위해 언제나 여러분의 의견에 귀를 기울어겠습니다.



(주)프로카젠

procagen1@procagen.com

경기도 성남시 분당구 정자동 156번길 11 세명타워 501-2호