전립선암 정보센터

NEWS LETTER

2023.10.05 51호

안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터입니다.

추석 잘 보내셨나요? 공기도 하늘도 맑게 느껴지는 가을이 시작되었습니다. 큰 일교차로 인해 감기에 걸리지 않을까 걱정됩니다. 게다가 그렇듯이 올해도 빠르게 지나갔습니다. 이제 2023년의 100일도 채 남지 않았다는 사실 알고 계신가요? 깊어스며 추워진 날씨도 한해가 얼마 남았다고 알려주는 것 같습니다. 결말맺은 분기에 감기 조심하시길 바라며, 지난 1달간 전립선암에 관련한 주요 소식과 다양한 건강 이야기를 담아 51호 소식지를 전합니다.

프로그램 정보

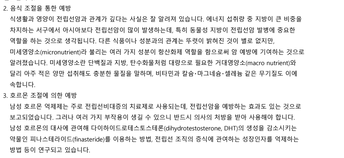
암경험자 관련 프로그램

- 10월 5일 오후 1시 10분 가을철 입맛돋우는 식단 (서울대학교암병원)
- 10월 6일 오후 3시 맞춤형 입지료의 새로운 길 (서울아산병원)
- 10월 11일 오후 2시 경영특강 (부산지역암센터)
- 10월 16일 오후 1시 10분 양치로 본 식사관리 (서울대학교암병원)
- 10월 16일 오후 4시 암과 부부의성(는) (강원대병원)
- 10월 18일 오후 4시 영양식생활 (대구경북권역암센터통합지지센터)
- 10월 19일 오후 4시 건강을 좋아지게하는 습관 "운동을 하자" (한국혈액암협회)
- 10월 23일 오후 1시 10분 암환자와 가족의 대화기술 (서울대학교암병원)
- 10월 26일 오후 4시 암을 예방하는 식습관 (한국혈액암협회)

10월의 교육 바로 보러가기

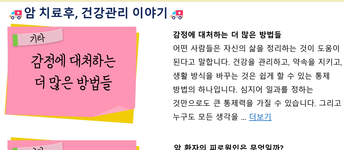
건강 정보

남성 질환 건강 상식



"불임"이란 1년 이상 정상적인 성생활을 하였음에도 임신에 도달하지 못한 상태로, 이때 남성 쪽의 원인인 경우를 "남성 불임"이라고 지칭합니다. 결혼한 부부의 약 15%가 불임이며, 이 중에서 남성불임이 원인 경우는 40~60%로 여겨집니다. 여성과 달리 남성 불임은 정상적인 임신이 불가하다는 것 외에는 거의 무증상이나 다름없습니다. 또한, 발생 원인이 다양하고 그중에서 성장수명 23%로 1위를 차지함, 정계정맥류가 전체 원인의 37%로 1위임.)가 원인 불명에 해당하여 특정한 예방법을 알려가는 어렵습니다. 그러나 스트레스, 흡연, 음주, 성 감염병 등이 불임을 발생 위험을 증가시키므로 병로 생활 습관을 잘 관리할 필요가 있습니다. 결정적인 부부를 상당한 정신적 간장을 겪습니다. 특히 불임의 원인이 되는 쪽이 많은 스트레스로 인해 우울해질 수 있기 때문에 무엇보다 부부간의 상호 지지와 협조가 중요하다고 할 수 있습니다.

전립선암, 무엇이든 물어봐!



전립선암의 주요 위험 요인은 나이, 인종, 남성 호르몬, 가족력, 비만, 그리고 지킴 등으로 인한 유해 물질에의 장기 노출 등인데, 이 가운데 나이와 인종은 바꿀 수 없지만, 나머지 요인들을 적절히 관리하면 전립선암 발병 가능성을 줄일 수 있습니다.

1. 적정 체중 유지
   과체중이거나 비만하면 전립선암 발병 위험이 커지므로, 식이 조절과 적절한 운동을 통해 알맞은 체중을 유지하는 것이 필요합니다.
2. 음식 조절을 통한 예방
   식생활과 영양이 전립선암과 관계가 깊다는 사실은 잘 알려져 있습니다. 예시지 섭취량 조 지방이 큰 비중을 차지하는 서구에서 아시아보다 전립선암이 많이 발생하는데, 특히 동물성 지방이 전립선암 발병에 중요한 역할을 하는 것으로 생각됩니다. 다른 식품이나 성분과의 관계는 무엇이 밝혀진 것이 별로 없지만, 마세영양소(micronutrient)라 불리는 여러 가지 성분이 항산화제 역할을 함으로써 암 예방에 기여하는 것으로 알려졌습니다. 미세영양소란 단백질과 지방, 탄수화물처럼 대량으로 필요한 거대영양소(macro nutrient)와 달리 아주 적은 양만 섭취해도 충분한 물질을 말하며, 비타민과 광물-크롬,셀레늄 같은 무기질도 이에 속합니다.
3. 호르몬 조절에 의한 예방
   남성 호르몬 억제제는 주로 전립선비대증의 치료제로 사용되는데, 전립선암을 예방하는 효과도 있는 것으로 보고되었습니다. 그러나 여러 가지 부작용이 생길 수 있으니 반드시 의사의 지방을 받아 사용해야 합니다.
   남성 호르몬의 대사에 관여해 다이하이드로테스토스테론(dihydrotestosterone, DHT)의 생성을 감소시키는 약물인 피나스테라이드(finasteride)를 이용하는 방법, 전립선 조직의 증식에 관여하는 성장인자를 억제하는 방법 등이 연구되고 있습니다.

출처 : 전립선암 정보센터, 국가암정보센터

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

질문하기

암 치료후, 건강관리 이야기

감정에 대처하는 더 많은 방법들

어떤 사람들은 자신의 삶을 정리하는 것이 도움이 된다고 말합니다. 건강을 관리하고, 약속을 지키고, 생활 방식을 바꾸는 것은 쉽게 할 수 있는 통제 방법의 하나입니다. 심지어 일과를 정하는 것만으로도 큰 통제력을 가질 수 있습니다. 그리고 누구도 모든 생각을 ... 더보기

암 환자의 피로원인은 무엇일까?

피로는 암이라는 질병 자체 때문에 오기도 하고 여러 암 치료 때문에 손상된 정상세포의 회복을 위한 에너지 소모로 피로가 생기기도 합니다. 또한 지속적인 통증은 활동과 식욕을 감소 시키고 수면을 방해하여 피로를 유발할 수 있습니다. 또한...더보기

이전 암 치료후, 건강관리 이야기

- 암 치료 후, 건강관리 55번째 이야기 "암을 만난 후 격는 감정변화-죄책감"
- 암 치료 후, 건강관리 56번째 이야기 "암을 만난 후 격는 감정변화-외로움"
- 암 치료 후, 건강관리 57번째 이야기 "암을 만난 후 격는 감정변화-고마움과 감사"

박문수 원장님의 전립선 이야기

전립선암, 유전자 검사가 필요한 이유

환자의 상태에 따라서 저는 유전자 검사를 권유합니다. 전립선암 유전자 돌연변이, 특히 BRCA유전자 이상은 자녀에게 전립선암이나 유방암이 유전될 가능성을 알려줄뿐 아니라 표적항암제가 잘 들을지 여부도 알려줍니다. 비교적 젊은 나이에 악성도가 높거나 전이암으로...더보기

최신 뉴스 정보

전립선 관련 HOT ISSUE

- 비소하지만 다르다? 전립선 비대증 VS 전립선암 전조증상 (2023.08.27 헬스조선)
- 전립선암 1차 치료제 시장 급변...PARP 억제제 조합 '속속' (2023.09.04 메디코파마)
- 암 환자의 5~10%가 유전성...'진단과 검사가 중요' (2023.09.06 시사저널)
- 중년 남성 울리는 전립선 질환...전립선암 전립선비대증-전립선암 차이는? (2023.09.07 매경헬스)
- 대한비뇨의학재단-대한비뇨기종양학회, '전립선암 바로알기' 매타버스 형식 개최 (2023.09.11 헬스조선)
- [건강맞춤] "남성에게 패암, 위암 다음 가장 많이 발생하는 암은? 바로 전립선암" (2023.09.11 헬스조선)
- [건강맞춤] 조기 증상 없는 전립선암, 연 1회 PSA 검사로 조기발견 해야! (2023.09.13 헬스조선)
- 男 발생률 3위, 전립선암 수치 측정 연재부터? (2023.09.18 코메디닷컴)
- [헬스로그 맨이] '전립선암 스펙트럼 넓어'...자신의 암 상태 면저 확인을 (2023.09.19 코리아헬스로그)
- 전립선암, 최근 5년새 40% 증가...'별써 '남성 암' 3위 (2023.09.18 한국일보)
- 남성 건강관리에 장기적 전립선 검진 중요한 이유 (2023.09.21메디컬투데이)

일상 속 암 예방 관련 뉴스

식단 관련 최신기사

- 최근 한국서 급증 '전립선암'...붉은색 육류 적게! (2023.08.27 조세일보)
- 지중해식 생활 방식, 식단 놓가하는 건강 향상 효과 (2023.08.28 메디컬투데이)
- 암 예방하는 올리레놀, 제대로 활용하려면? (2023.08.29 코메디닷컴)
- 암 환자가 쌀밥.고기 먹는 이유 vs 암 예방 식단은? (2023.08.29 코메디닷컴)
- 절은 증 암 유발... "가공식품과 초가공식품 뭐가 다르지?" (2023.08.31 코메디닷컴)
- 항암 치료와 암 예방, 채계적인 식단관리는 선택 아닌 필수! (2023.09.04 메디컬투데이)
- '헤타글루칸+폴리페놀' 가득 담겨 암 격정된다면 놔여겨봐 할 '항암·항염 식품'의 정체 (2023.09.04 인사이트)
- 방울토마토와 다이어트 (2023.09.04 중청 타임즈)
- 무섭고 한 습관이 암을 부른다?...발암물질 유발하는 생활 습관 5 (2023.09.06 HiDoc뉴스)
- 암 알으키는 면상염증, '이것' 먹으면 줄여드다 (2023.09.09 헬스조선)

운동 관련 최신기사

- 암 치료, 먹는 것보다 움직이는 게 더 중요합니다 (2023.08.29 헬스조선)

금주 관련 최신기사

- "술 한잔도 없애 안댄다니"...몸에 놀라운 변화가 (2023.09.20 코메디닷컴)

기타 최신기사

- 챗GPT의 '암' 관련 답변, 의존 금물 (2023.08.31 헬스조선)
- 50세 미만 암 급증...'세계 연간 신규 암환자 30년새 79% 증가" (2023.09.06 연합뉴스)
- [아미랑] 암 치료 후 면역력, '가을 술'에서 놀아내려 (2023.09.12 헬스조선)
- 감전과 예방으로 "암"은 멀리 행복은 가까이! (2023.09.13 제주매일)

아직 전립선암 정보센터의 뉴스레터를 구독하지 않았다면 아래 구독하기 버튼을 눌러주세요.

소식지 구독하기

유용한 정보를 얻으셨나요? 만약 뉴스레터 답장자에게 전달하고 싶은 의견이 있다면 여기를 눌러주세요.
보다 나은 뉴스레터를 만들기 위해 연재나 더 궁금한 의견에 귀를 기울여 겠습니다

(주)프로카젠
procagen1@procagen.com
경기도 성남시 분당구 정자길로 15(본점 11 세종타워 501-2호