



안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터입니다.

어느덧 10월을 지나 어느덧 가을의 끝자락인 11월로 접어들었습니다. 11월로 접어들면서 정말로 겨울이 다가오고 있다는 걸 몸소 느낄 수 있습니다. 얼마 남지 않은 청명하고 맑은 가을 만끽하고 행복한 일만 가득한 11월을 보내시길 소망 드리며, 건강 상식과 유용한 기사들을 담아 52호 소식지를 전합니다.

프로그램 정보

암경험자 관련 프로그램

- 11월 매주 목요일 오후 1시 10분 가을철 암 예방 식단 (서울대학교암병원)
- 11월 6, 13, 27일 오후 1시 10분 암 치료 후 식사 관리 (서울대학교암병원)
- 11월 2일 오전 10시 유전체 기반 암 정밀치료란? (서울성모병원암병원)
- 11월 2일 오전 11시 암을 이기는 생활 습관 (서울성모병원암병원)
- 11월 8일 오후 3시 10분 암 환자를 위한 안전한 진통제 사용 (서울대학교암병원)
- 11월 11일 오후 2시 전립선암 희망 나눔 공개강좌 (한국혈액암협회)
- 11월 14일 오후 4시 알고 먹는 항암약 (한국혈액암협회)
- 11월 20일 오후 1시 10분 암 치료 전 영양 관리 (서울대학교암병원)
- 11월 23일 오후 2시 30분 암 환자의 영양 관리 (가톨릭대학교인성성모병원)
- 11월 23일 오후 3시 암 치료 후 생활 가이드 (삼성서울병원)

11월의 교육 바로 보러가기

건강 정보

남성 질환 건강 상식

방광결석이란?

"방광결석" 말그대로 방광에 생긴 결석을 의미하며, 혈뇨, 배뇨통, 배뇨곤란, 빈뇨, 절단뇨, 급성요폐, 요실금 등을 기본 증상으로 가집니다. 콩팥이나 요관에서 생긴 결석이 방광으로 내려와 발견되는 경우도 있지만 방광내에서 결석이 생길 수도 있습니다. 이 경우 방광에 많은 소변이 정체되고 원활한 배출이 이루어지지 않는 상황에서 발생하여 주로 전립선 비대증, 요도협착, 방광내 이물질 등이 원인으로 지목됩니다. 이외에도 방광의 염증 질환, 척추 손상 등으로 누워지내는 환자나 신경인성 방광 등으로 소변의 배출이 원활하지 않을 때 잘 생깁니다. 따라서 방광결석을 예방하기 위한 특별한 방법이 따로 없습니다. 상부요로 결석과는 형성 기전이 다르므로 식이요법 보다는 원인이 될 수 있는 질환들의 치료가 중요합니다.

전립선암, 무엇이든 물어봐!

비타민이나 셀레늄(selenium)이 전립선암을 예방하나요?

비타민과 미네랄(인체의 생리 기능에 필요한 칼륨, 나트륨, 칼슘, 인, 철 따위 광물성 영양소)도 전립선암의 위험을 감소시킨다고 하는데, 아직은 명확한 증거가 없습니다. 하루 50mg의 비타민E(토코페롤)를 섭취하면 암 예방 효과가 있다는 연구 결과가 나와 있으나, 다른 연구에서는 전립선암 예방 효과가 없고 오히려 심장 질환을 증가시킬 수 있으니 좋지 않다고 했습니다. 셀레늄은 사람과 동물에게 필수적인 무기질 영양소로 전 세계의 토양에 분포돼 있는데 전립선암 발생 위험을 낮춰 준다고 합니다. 비타민 A가 결핍되면 전립선암 발생 확률이 높아진다고도 하는데, 다른 연구에서는 비타민 A의 과다 투여가 전립선암의 위험을 늘린다고 했습니다. 연구 결과들이 서로 엇갈리는 만큼, 이러한 제제들을 복용할 때는 반드시 의사와 상의해야 합니다. 비타민 D는 암을 예방한다고 알려져 있습니다. 우리는 음식과 햇빛에서 비타민 D를 공급받습니다. 피부가 햇빛에 노출되면 콜레스테롤로부터 비타민 D가 합성되고, 신장에서 활성화된 형태로 바뀝니다. 여기서 중요한 것은 활성화된 비타민 D가 세포의 정상적 분화를 돕는다는 점, 다시 말해 세포가 원형을 유지하면서 질서 있게 성장하도록 해준다는 점입니다.

출처 : 전립선암정보센터, 국가암정보센터

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

질문하기

암 치료 후, 건강관리 이야기

기타

피로는 약물로 조절이 되나요?

피로는 약물로 조절이 되나요?

피로 증상 자체를 약물만으로 조절하기는 어렵습니다. 그러나 피로를 일으키는 특정 원인이나 질환이 약물로 치료할 수 있는 경우, 피로 증상도 호전될 수 있습니다. 따라서 피로가 지속된다면, 먼저 피로의 정확한 원인을 찾아 적절한 치료를 해야 합니다... [더보기](#)

기타

암 환자의 피로관리법 - 운동

암 환자의 피로 관리법 - 운동

피로 감소에 효과적인 방법으로 알려진 운동은 신체적 기능을 좋게 하고, 피로감을 줄이며, 편안함과 집중력, 식욕과 수면을 증가시킵니다. 예를 들면 유방암 환자들이 걷거나 자전거 타기와 같은 유산소 운동을 일주일에 3회 씩 15주 동안 시행한 경우에 피로가 25% 정도 감소...[더보기](#)

이전 암 치료 후, 건강관리 이야기

- [암 치료 후, 건강관리 57번째 이야기 "암을 만난 후 겪는 감정변화-고마움과 감사"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 58번째 이야기 "감정에 대처하는 더 많은 방법들"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 59번째 이야기 "암 환자의 피로원인은 무엇일까?"](#)

박문수 원장님의 전립선 이야기

전립선 이야기

중입자 치료, 꿈의 치료?

중입자 치료, 꿈의 치료?

중입자치료는 방사선치료의 일종이다. 기존 방사선치료가 광자를 사용하는 것과 달리 입자를 직접 가속하여 사용한다. 양성자치료는 수소 원자를, 중입자치료는 탄소원자를 사용한다. 그래서 얻는 장점이 있다. 파괴력이 클 뿐만 아니라 브래그피크(Bragg Peak)효과를...[더보기](#)

최신 뉴스 정보

전립선 관련 HOT ISSUE

50세 이상 주의... 초기증상없는 전립선암 예방법 5

2023.10.15 주간조선

- [전립선암=순하다? 10명 중 7명은 빠진이...합병증은 더 무섭다 \(2023.09.22 서울경제\)](#)
- [예방부터 치료까지...한미 '암 정복' 공조 \(2023.09.22 쿠키뉴스\)](#)
- [얀센 전립선암 치료 신약 '아키가' 국내 상륙 \(2023.09.26 청년의사\)](#)
- [남성 혈뇨, '비뇨기암'일까? 바로 검사부터 \(2023.10.05 헬스조선\)](#)
- [고용량 방사선 요법으로 전립선암 치료 기간 단축 \(2023.10.06 메디컬투데이\)](#)
- ["오늘도 만졌는데"...암 부를 수 있는 '이 습관' \(2023.10.09 서울신문\)](#)
- ["중입자가 암세포만 파괴... 부작용 적어 고령 환자에 적합" \(2023.10.17 조선일보\)](#)
- ["한국인 100명 중 1명, 암 유전자 돌연변이 갖고 있어" \(2023.10.17 조선비즈\)](#)
- [\[ESMO 2023\] 플루빅토, ARPI 치료 실패 환자 질병 진행 억제 \(2023.10.24 의학뉴스\)](#)
- [엑스탠다.자이티가 본인부담율 30% → 5% '축소' \(2023.10.25 약사공론\)](#)

일상 속 암 예방 관련 뉴스

식단 관련 최신기사

- [\[배 분석\] 가을 배, 항암 효과? 기관지염·감기 예방 외 놀라운 효능 \(2023.09.24 소셜타임즈\)](#)
- [달고 끈끈한 '이 음식'... 의외로 장, 잇몸 건강에 좋아 \(2023.09.27 헬스조선\)](#)
- ['이 냄새' 풍기는 아몬드... 1급 발암물질 한가득 \(2023.09.27 헬스조선\)](#)
- [밥도둑 정말 '1군 발암물질'이었는데... 정말? \(2023.09.29 헬스조선\)](#)
- ["상운에 돈 '이 것' 먹지마세요"...가장 강력한 발암물질 유발 \(2023.10.09 MBN\)](#)
- [\[아미랑\] 아삭 새콤 맛있는 김치 암 있어도 맛있게 먹어요! \(2023.10.11 헬스조선\)](#)
- [차 한 잔의 여유... "가을 정취 느끼며 암도 물리치자" \(2023.10.17 코메디닷컴\)](#)
- [암 치료 후 식사, '안티 FAT'을 기억하세요 \(2023.10.24 헬스조선\)](#)

운동 관련 최신기사

- [할아버지부터 손녀까지...평생 건강 다지는 운동법 \(2023.09.29 코메디닷컴\)](#)

금주 관련 최신기사

- ["하루 한잔도 위험"...1~2잔 반주도 암발생 위험 3~6%↑ \(2023.09.30 KBS뉴스\)](#)

기타 최신기사

- ['암으로 죽지 않으려면 서울에 살아라? \(2023.09.23 코메디닷컴\)](#)
- ["어쩌다 생겼을까"...암세포 생겼다는 뜻밖의 신호는? \(2023.10.12 코메디닷컴\)](#)
- [\[의료칼럼\] 암예방을 위한 생활습관 \(2023.10.15 대구신문\)](#)
- ['갯쟁' 사는 MZ 암 발병률 사상 최고...충격의 건강검진 결과 \[MZ 가속 노화\] \(2023.10.17 중앙일보\)](#)
- ["불꺼"...전깃불 켜 놓고 자면 당뇨병, 암 위험 증가 \(2023.10.18 코메디닷컴\)](#)
- [나도 모르는 사이 '암' 유발하는 생활습관 6 \(2023.10.22 헬스조선\)](#)

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