



안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터입니다.

어느새 올해의 막바지로 향해가고 있는 12월이 찾아왔습니다. 2024년을 맞이하기 위해 한 해를 마무리하는 마지막 달입니다. 다사다난했던 한 해가 저물어 가고 새로운 희망과 꿈을 가지고 새해를 준비해야 할 때입니다. 항상 건강하시고 행복한 일들만 가득하시길 바라며, 건강 상식과 유용한 기사들을 담아 53호 소식지를 전합니다.

프로그램 정보

암경험자 관련 프로그램

- 12월 매주 목요일 오후 1시 10분 가을철 암 예방 식단 (서울대학교암병원)
- 12월 4, 11, 18일 오후 1시 10분 암 치료 후 식사 관리 (서울대학교암병원)
- 12월 7일 오후 1시 암환자의 상지부종/하지부종 관리 (가톨릭대학교인천성모병원)
- 12월 7일 오후 2시 마음의 위안을 주는 힐링 음악 산책 (국립암센터)
- 12월 7일 오후 4시 체온 및 심폐능력 향상을 위한 운동 (한국혈액암협회)
- 12월 8일 오후 2시 전립선비대증과 과민성 방광 (분당서울대학교병원)
- 12월 11일 오후 2시 10분 암 치료 전 영양관리 (서울대학교암병원)
- 12월 14일 오후 2시 30분 암 생존자의 장기건강관리 (가톨릭대학교인천성모병원)
- 12월 18일 오후 3시 10분 암 치료 후 장기건강관리 (서울대학교암병원)

12월의 교육 바로 보러가기

건강 정보

남성 질환 건강 상식

전립선암 이라?

전립선암은 세계적으로 가장 흔한 남성 암입니다. 국내에서도 발생 빈도수가 급증하여 현재는 남성 암 중에서 발병률 3위에 해당합니다. 기본적으로 전립선암은 나이, 인종, 가족력을 대표적인 원인으로 생각하나, 이러한 요인들은 바꾸기 불가능하기 때문에 예방을 위해서는 환경적 요인에 신경을 써야 합니다. 먼저 적정 체중 유지가 중요합니다. 비만일 경우 전립선암 발생 위험이 커지기 때문에 식이 조절과 적절한 운동이 필요합니다. 특히 식생활과 영양은 전립선암과 상관관계가 높습니다. 동물성 지방이 많은 육류보다는 섬유질이 많은 음식, 신선한 과일과 야채, 콩류 등을 적절히 섭취하는 것이 좋습니다. 예방을 할 수 있다면 가장 좋겠으나 전립선암은 앞서 말했듯이 바꿀 수 없는 요인이 크게 작용할뿐더러, 초기에는 증상이 없기 때문에 발견하기 어렵습니다. 따라서, 50세 이상부터는 PSA 검사를 정기적으로 받아 전립선암을 조기에 발견할 수 있도록 신경 써야 하겠습니다.

전립선암, 무엇이든 물어봐!

녹차가 전립선 건강에 도움을 주나요?

녹차의 항암 효과가 주목받기 시작한 것은 1978년쯤입니다. 일본에서 시즈오카현의 암 사망률이 전국 평균보다 현저히 낮게 나타나자, 그 원인을 조사한 결과, 현 내에서도 특히 녹차 생산지의 위암 사망률이 다른 지역의 5분의 1 정도밖에 안 된다는 것이 밝혀졌습니다. 중국의 연구에서도 남성들이 녹차를 매일 마시면 전립선암에 걸릴 가능성을 3분의 2나 줄일 수 있으며, 마시는 녹차의 양이 많을수록, 마신 기간이 길수록 발병 위험이 더 감소하는 것으로 나타났습니다. 이렇게 연구에 따라 차이가 있으나, 녹차 섭취량이 많은 아시아인의 전립선암 유병률이 낮아 예방효과가 있을 것으로 추정됩니다.

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

암 환자의 피로관리법 -영양섭취

암 환자의 피로 관리법 - 영양섭취

많은 암 환자들이 암 치료의 부작용으로 인해 식욕 감소, 오심, 구토, 설사, 탈수 등의 영양 문제를 겪게 됩니다. 이렇게 영양이 부족하면 피로가 생깁니다. 따라서 균형 잡힌 식사를 하는 것이 중요하며, 특히 단백질이 부족하지 않아야 합니다. 또한 충분한 수분 섭취도...[더보기](#)

기타

암 환자의 피로관리법 -수면증진

암 환자의 피로 관리법 - 수면증진

피로 감소에 효과적인 방법으로 알려진 운동은 신체적 기능을 좋아지게 하고, 피로감을 줄이며, 편안감과 집중력, 식욕과 수면을 증가시킵니다. 예를 들면 유방암 환자들이 걷기나 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 59번째 이야기 "암 환자의 피로원인은 무엇일까?"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 60번째 이야기 "피로는 약물로 조절이 되나요?"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 61번째 이야기 "암 환자의 피로 관리법-운동"](#)

박문수 원장님의 전립선 이야기

전립선 이야기

생화학적 재발시 엑스탠디 효과

생화학적 재발시 엑스탠디 효과

수술이나 방사선치료 후 영상검사에서 전이 병소는 없지만 PSA가 오르는 것을 생화학적 재발(biochemical recurrence)라고 한다. 수술 후에는 보통 방사선치료를 하지만 그 후에도 계속 증가하면 호르몬 치료를 하게 된다. 이때 어떤 치료 방법이 가장 효과...[더보기](#)

최신 뉴스 정보

전립선 관련 HOT ISSUE

급증하는 전립선암... 남성 1위 암 등극 '코앞'

2023.11.14 대구MBC

- ["전립선 특이항원\(PSA\) 검사, 믿을 수 있나요?" \(2023.10.26 코메디닷컴\)](#)
- [국내 도입된 암치료의 최강자, 중입자 치료기 \(2023.10.31 월간암\)](#)
- [BRCA 변이 난소암 가족 있으면 남자 형제도 검사 필요 \(2023.11.01 중앙일보\)](#)
- [전립선암 경고음... 환자 절반 이상이 '고위험암' \(2023.11.06 메디컬업저버\)](#)
- [에이치플러스 양지병원, 신속항암지원센터 'FAST' 오픈 \(2023.11.03 메드월드뉴스\)](#)
- [흔히 먹는 '이 약'... 전립선암 개선 효과 밝혀져 \(2023.11.08 헬스조선\)](#)
- [전립선암 치료제 '자이티가' 국내 리얼월드 데이터 공개 \(2023.11.08 보건뉴스\)](#)
- [전립선암 유병하는 187개 유전 변이 추가 발견..."조기 암 관리 기여" \(2023.11.10 뉴스1\)](#)
- [린파자, 유전자 변이 유무 떠나 전립선암에 효과...유전자 검사 필요성 ↑ \(2023.11.10 메디컬업저버\)](#)
- [한국 남성암 3위 '전립선암'... "조기발견엔 생존률 100%" \(2023.11.12 파이낸셜뉴스\)](#)
- [가족력 강한 암, '면역강화' 치료가 중요 \(2023.11.23 메디컬업저버\)](#)

일상 속 암 예방 관련 뉴스

식단 관련 최신기사

- [건강한 몸 유지하는 7대 3 식단 법칙... 효소 풍부한 '이것'은? \(2023.10.30 코메디닷컴\)](#)
- [암 치료 과정에 체계적이고 균형 잡힌 환자 맞춤 식단 필요 \(2023.10.30 메디컬투데이\)](#)
- [식약처에 회수 당한 볶음땅콩, '아플라톡신'이 뭐기에? \(2023.10.31 헬스인뉴스\)](#)
- [\[단호박 분석\] 암세포 증식 막는 항암효과 등 '효능 폭탄'... '이 부분' 꼭 먹어야 \(2023.11.05 소셜타임즈\)](#)
- ["암 막고, 배설 빠고, 머리털 나게 해"...호박의 놀라운 건강 효과 \(2023.11.06 코메디닷컴\)](#)
- [어린 브로콜리 새싹이 항산화물질 더 많다...연구 \(2023.11.06 디지털투데이\)](#)
- [\[카드뉴스\] 요리법만 바뀌도 암 예방 효과 ↑ \(2023.11.12 HiDoc 뉴스\)](#)
- [커피에 '이것' 넣었더니... 몸속 염증 없는데 2배 효과 \(2023.11.14 코메디닷컴\)](#)
- [암 예방 필수품 셀레늄... 하루에 브라질넛 2~3알이면 충분 \(2023.11.14 캔서앤서\)](#)
- [빨간 '이 주스' 한 컵... 혈액 속 찌꺼기 청소한다 \(2023.11.16 헬스조선\)](#)
- [암 가족력 있으면 꼭 신경 써야 할 생활 습관 7가지 \(2023.11.19 코메디닷컴\)](#)

수면 관련 최신기사

- ["어쩌다 한 번 밤샘은 좋다?"... 우울증 '뚝' 행복감 '쑥' \(2023.11.04 코메디닷컴\)](#)

운동 관련 최신기사

- [오랜 좌식 생활, 사망 위험 증가... 하루 20여분 운동으로 극복 가능 \(2023.10.30 메디컬투데이\)](#)
- [제 2의 삶이 건강하려면... '활동형' 암 경험자 되세요 \(2023.10.31 헬스조선\)](#)
- [암 생존자 신체활동 많을수록 심혈관질환 위험 ↓ \(2023.11.19 코메디닷컴\)](#)

기타 최신기사

- [젊은 성인이 암 투병 중 외로움에 대처하는 방법 5가지 \(2023.10.31 월간암\)](#)
- [담배 많이 피우면 몸 속 항암 단백질 생성 막는다 \(2023.11.04 조선비즈\)](#)
- ['하하호호'의 강력한 힘... 암을 이기는 습관은? \(2023.11.04 코메디닷컴\)](#)
- [두려움에 사로잡힌 암 환자, 맞춤 치료로 극복 희망 품는다 \(2023.11.06 월간암\)](#)
- [암 진단 받고도 담배 피우는 사람 꼭 보세요 \(2023.11.07 헬스조선\)](#)
- [청소년기에 똥똥하면... 커서 '17가지 암' 위험 높아 \(2023.11.14 코메디닷컴\)](#)
- [온라인 암 정보 절반은 '광고성 포스터'... 한방요양병원 가장 많아 \(2023.11.24 메디컬투데이\)](#)

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