



안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터입니다.

2024년 갑진년 새해가 찾아왔습니다. 청룡의 해처럼 하늘을 바라보며 높게 목표를 설정하고 달성할 수 있는 1년이 되기를 바랍니다. 올 한 해 소망하시는 모든 일들이 이루어지시길 바라며, 가정에도 행복과 사랑이 가득해지시길 기원합니다.

건강 상식과 유용한 기사들을 담아 54호 소식지를 전합니다.

프로그램 정보

암경험자 관련 프로그램

- 1월 4, 11, 18, 25일 오후 1시 10분 겨울철 암예방 식단(서울대학교암병원)
- 1월 8, 15, 22 29일 오후 1시 10분 암 치료 후 식사관리(서울대학교암병원)
- 1월 10일 오후 3시10분 암 환자를 위한 안전한 진통제 사용(서울대학교암병원)
- 1월 13일 오전 11시 전립선암 메디컬 멘토링(한국혈액암협회)
- 1월 15일 오후 1시 10분 암 치료 전 영양관리(서울대학교암병원)
- 1월 18일 오후 3시 암 치료 후 건강한 식생활(삼성서울병원)
- 1월 25일 오후 3시 암 치료 후 생활가이드(삼성서울병원)
- 1월 29일 오후 4시 2030 암 환자의 고민과 걱정(한국혈액암협회)

1월의 교육 바로 보러가기

건강 정보

남성 질환 건강 상식

사구체신염이란?

"사구체신염"이란 사구체에 염증이 발생하여 나타나는 질환과 징후의 통칭입니다. 사구체는 모세혈관 덩어리로 이루어진 조직으로 신장에서 혈액을 여과하는 기본 단위 역할을 하기 때문에, 이곳에 염증이 생길 경우, 얼굴과 다리에 부종 등이 나타납니다. 이외에도 신장 기능이 손상되어 혈압이 올라가 고혈압이 발생할 수도 있습니다. 물론 이는 보기 드문 심각한 상태이며 일반적으로는 식욕상실, 구역, 구토 피로, 호흡곤란 등이 대부분입니다. 또한, 일반적인 증상들은 연쇄구균 등 감염 이후 합병증으로 나타나는 급성 사구체신염일 가능성이 높습니다. 비감염성 질환이나 유전성이 원인인 만성 사구체신염은 경미하거나 미묘한 증상으로 오랫동안 발견되지 않은 채 지나가기 쉽기 때문입니다.

전립선암, 무엇이든 물어봐!

PSA 수치가 높으면 암인가요?

PSA가 비정상적인 수치를 보이면 암일 가능성이 있습니다. 수치가 올라갈수록 암일 가능성이 많아집니다. 이름이 말해주듯이 전립선에서만 나온다고 해서 '전립선특이'라고 이름 지었습니다. 잘 살펴봐야하는 것은 '전립선암특이'가 아니라는 것입니다. 즉 전립선암 이외의 질환(전립선비대증, 전립선염)에서도 상승할 수 있습니다. 암을 의심하는 데 아주 유용한 검사이지만 검사 자체가 암을 의미하는 것은 아닙니다. 또한 성관계(사정) 48시간 이내나 방광경검사, 직장수지검사 후에도 약간 상승할 수 있는 것으로 알려져 있습니다.

출처: 전립선암정보센터

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 -에너지 보존법1

암 환자의 피로 관리법 - 에너지 보존법1

암성 피로는 오후 시간에 더 심해지는 경향이 있으므로 많은 에너지가 소모되는 중요한 일들은 오전에 계획하여 진행하면 좋습니다.

1. 에너지 보존하기 : 해야할 일들을 미리 체계적으로 계획합니다. 꼭 해야 할 일들을 다급하게 하지않도록... [더보기](#)

기타

암 환자의 피로관리법 -에너지 보존법2

암 환자의 피로 관리법 - 에너지 보존법2

피로를 줄이기 위해 일상생활을 조정하여 에너지를 아끼고 보존하는 방법입니다. 다음은 에너지 소모를 줄이는 구체적인 방법들입니다.

1. 생활 : 입고 벗기 쉬운 헐렁한 옷을 입습니다. 목욕이나 샤워할 때 의자를 사용하며, 몸을 닦을 때 작은 수건보다 커다란 수건이나...[더보기](#)

이전 암 치료 후, 건강관리 이야기

- [암 치료 후, 건강관리 61번째 이야기 "암 환자의 피로 관리법 -운동"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 62번째 이야기 "암 환자의 피로 관리법 -영양섭취"](#)
- [암 치료 후, 건강관리 63번째 이야기 "암 환자의 피로 관리법 -수면증진"](#)

박문수 원장님의 전립선 이야기

전립선 이야기

'꿈의 치료'에 대한 걱정

'꿈의 치료'에 대한 걱정

모 대학 방사선종양학 교수가 비뇨기과 개원의를 대상으로 하는 강의에서 중입자치료가 수술보다 2차 암 발생이 적다는 황당한 논문을 소개하는 것을 보고 어안이 병병해졌다.

합병증 원인이 되는 방광과 직장은 오렌지 껍질처럼 전립선에...[더보기](#)

최신 뉴스 정보

전립선 관련 HOT ISSUE

뜨거운 커피 '일회용 종이컵'에 담았다간... 15분 후 독 된다?

2023. 12. 24 헬스조선



- [전립선암에서 림파자는 기회 한번 더 준 것, BRCA 있으면 반드시 초기부터 써야할 이유조 \(2023.11.27 팜뉴스\)](#)
- [엑스탄디, 전립선암 치료 정점 찍나...초기 민감성 환자 5년간 무전이 생존 87% \(2023.12.05 팜뉴스\)](#)
- [암세포만 골라 없애는 '중압자 치료' 란 \(2023.12.11 우먼센스\)](#)
- [전립선암 수술 뒤 요실금·발기부전 합병증 올땀가이드 \(2023.12.19 코리아헬스로그\)](#)
- [성인 3명 중 1명 걸린다는 HPV... '이 암' 위험도 높인다 \(2023.12.25 헬스조선\)](#)

일상 속 암 예방 관련 뉴스

식단 관련 최신기사

- [된장-김치의 배신?... 효율적으로 먹는 습관은? \(2023.11.25 코메디닷컴\)](#)
- [\[아미랑\] 알뜰달록 향긋 아삭~ 영양소 가득한 과일 한 입 베어 물어요 \(2023.11.28 헬스조선\)](#)
- [단백질 적정량... 암 환자 50% 더 vs 조심할 사람은? \(2023.11.29 코메디닷컴\)](#)
- [부족하면 암·골다공증 온다... 겨울철 비타민D 채우는 법 \(2023.11.30 조선일보\)](#)
- [살찌고 우울증·심장병 위험 높이고... 패스트푸드 속 독성이 강한 재료 \(2023.12.09 주간조선\)](#)
- [꼭 먹어야 할 고섬유질 식품 10가지 \(2023.12.12 헬스인뉴스\)](#)
- [항암 푸드' 브로콜리, '5분만' 찌서 드세요 \(2023.12.14 리얼푸드\)](#)
- [암환자에게 좋은 항암 과일 따로 있다?... '이것'이 으뜸 \(2023.12.14 코메디닷컴\)](#)
- [질병과 건강 좌우하는 식습관 '무엇'을 '어떻게'? \(2023.12.17 코메디닷컴\)](#)
- [겨울 식류, 전립선암 두려운 중년도 챙겨야 할 과일 \(2023.12.19 리얼푸드\)](#)
- [라면에 토마토 넣었더니...몸의 변화가? \(2023.12.22 코메디닷컴\)](#)

음주 관련 최신기사

- ["술이 술을 부른다"...횟수 적어도 폭음하면 더 위험 \(2023.11.26 코메디닷컴\)](#)
- [술 한잔 정도는 몸에 좋다? \(2023.12.20 톨클래스\)](#)

운동 관련 최신기사

- [\[아미랑\] 전국서 들썩이는 '맨발 걷기' 암 환자에게 좋을까요? \(2023.12.12 헬스조선\)](#)

기타 최신기사

- [암 막는 생활습관 분석해보니... 역시 '이것'이 중요 \(2023.11.30 헬스조선\)](#)
- ["체질량지수 5점 높아지면 암 위험 10% 증가" \(2023.12.02 마음건강길\)](#)
- [\[장진석의 건강한 삶·즐거운 인생\] 유전자 검사의 활용 \(2023.12.04 스포츠경향\)](#)

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 기울이겠습니다 🍎