



안녕하세요, 프로카젠 전립선암 정보센터입니다.

겨울의 증턱을 지나 어느덧 올해 첫 달이 가고 2월이 찾아왔습니다. 유난히 추웠던 겨울도 끝이 보이고 있습니다. 지난해 힘들었던 기억은 잊고 즐거운 마음으로 다시 시작하시기를 바랍니다.

건강 상식과 유용한 기사들을 담아 55호 소식지를 전합니다.

## 프로그램 정보

### 암경험자 관련 프로그램

- 2월 1일 오후 3시 암 환자의 신체활동(삼성서울병원)
- 2월 1, 8, 15, 22일 오후 1시 10분 겨울철 암예방 식단(서울대학교암병원)
- 2월 5일 오후 1시 10분 암치료 전 영양관리(서울대학교암병원)
- 2월 15일 오후 3시 암 치료 후 건강한 식생활(삼성서울병원)
- 2월 15일 오후 4시 척추로 전이된 암의 수술과 약물치료, 증상관리(대한혈액암협회)
- 2월 19, 26일 오후 1시 10분 암 치료 후 식사관리(서울대학교암병원)
- 2월 22일 오후 2시 암환자를 위한 사회복지 정보(국립암센터)
- 2월 22일 오후 3시 암 치료 후 생활가이드(삼성서울병원)
- 2월 27일 오후 4시 항암치료 주사제 바로알기(대한혈액암협회)
- 2월 29일 오후 4시 호흡곤란 환자의 재활운동(대한혈액암협회)

2월의 교육 바로 보러가기

## 건강 정보

### 남성 질환 건강 상식

### 음경암 이란?

음경암이란 음경에 발생하는 암입니다. 붉고 단단한 결절이나 궤양성 피부와 같이 통증이 없는 상태에서 발견됩니다. 서혜부와 가깝기 때문에 림프절로 전이가 잘되며, 이 경우 다리에 림프부종이 발생할 수 있습니다. 음경암은 지난 2019년에 우리나라에서 연간 환자 수는 76명일 만큼 무척이나 드문 암입니다. 이런 발병률은 위생 상태나 문화적 관습에 따라 차이를 보이는데, 이는 음경암이 위생 상태(포경 여부), 성 파트너 수(성병)이 원인으로 지목되기 때문입니다. 포피에 축적된 분비물로 인해 생긴 만성 염증이 암을 유발하기도 하고, 사람유두종바이러스(HPV) 감염이 병변을 유발하기도 합니다. 이에 음경암은 포경수술 등으로 성기를 청결하게 유지하거나, 안전한 성생활 등을 통해 충분히 예방할 수 있습니다.

### 전립선암, 무엇이든 물어봐!

### 정상 PSA 수치는 몇인가요?

정상 수치는 병원마다 약간씩 다릅니다. 2.5ng/ml, 3.0ng/ml, 4.0ng/ml로 보통 잡는 경우가 많고 10ng/ml 이상이면 암일 확률이 50% 이상 됩니다. 4.0ng/ml는 서구 기준이고 우리나라 사람들은 약간 낮은 경향을 보여서 분당서울대병원은 기준치를 3.0ng/ml로 하고 있습니다. 하지만 PSA 수치는 전립선암 이외의 질환(전립선비대증, 전립선염)에서도 상승할 수 있습니다. 암을 의심하는 데 아주 유용한 검사이지만 검사 자체가 암을 의미하는 것은 아닙니다.

출처 : 전립선암정보센터, 분당서울대병원

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 -마사지

#### 암 환자의 피로 관리법 - 마사지

규칙적인 마사지는 피로를 감소시키는 데 효과적이라고 알려져 있으며, 실제로 암 환자를 대상으로 수행한 연구에서 피로도를 40.7%나 감소시켰다는 보고도 있습니다. 국내 연구 결과에서도 마사지는 암 환자의 피로뿐 아니라 오심과 구토 등 다양한 증상을 완화... 더보기

기타

### 암 환자의 피로관리법 -이완요법

#### 암 환자의 피로 관리법 - 이완요법

대표적인 이완 요법으로는 점진적 근육 이완 요법과 심호흡이 있습니다. 근육 이완 요법은 근육의 긴장과 이완을 반복하여 몸을 이완시키는 방법입니다. 온몸에 힘을 뺀 다음 특정한 근육에 긴장하여 힘을 주었다가 심호흡과 함께 근육의 힘을 풀어주는 행동을 반복함으로써... 더보기

### 이전 암 치료 후, 건강관리 이야기

- 암 치료 후, 건강관리 63번째 이야기 “암 환자의 피로 관리법 -수면증진”
- 암 치료 후, 건강관리 64번째 이야기 “암 환자의 피로 관리법 -에너지보존법1”
- 암 치료 후, 건강관리 65번째 이야기 “암 환자의 피로 관리법 -에너지보존법2”

### 박문수 원장님의 전립선 이야기

전립선 이야기

### ARX517, 안정성 업데이트

#### ARX517, 안정성 업데이트

전립선암세포 표면에 존재하는 PSMA를 매개로 암에 선택적으로 항암 물질을 전달하는 항체약물결합체(ADC) ARX517의 1상 임상시험에 대한 업데이트가 발표되었다. 9단계 3.4mg/kg 용량에서도 부작용이 없었다는 것. 항체약물결합체는 항체와 항암... 더보기

## 최신 뉴스 정보

### 전립선 관련 HOT ISSUE

### 소변 횡수 잦아져 전립선비대증인줄 알았는데... 암이라고?

2024.01.10 헬스조선

- 전립선암에 효과 본 '중입자 암 치료' 대학병원 는다 (2023.12.27 MBN뉴스)
- [장익경의 건강 스마트 토크] 전립선암, 어디까지 알고 계신가요? (2023.12.28 대한경제)
- 의정부유지대병원 전립선암센터 개소 (2024.01.05 중앙일보미디어)
- 전립선암 '방사선치료' 뒤 6개월 지났는데, 직장 출혈로 '피동' 산다...왜? (2024.01.09 코리아헬스로그)
- 2024년에 꼭 검진 받아야 할 5대 암 검진 (2024.01.10 헬스조선)
- 30초 안에 전립선암 위험 예측하기 (2024.01.19 주간조선)

### 일상 속 암 예방 관련 뉴스

#### 식단 관련 최신기사

- 토마토 효과및효능 질병도움20개? (2023.12.26 뉴스8080)
- 밥 지을 때 '이것' 넣으면... 암 예방 효과 커진다 (2023.12.28 대한경제)
- 2024 새해, 1월 제철음식으로 건강 챙기세요 (2023.12.29 헬스조선)
- 전립선암 두렵다면...중년 남성도 챙겨야 할 과일 (식탐) (2024.01.03 헤럴드경제)
- 고기 먹을 때 석쇠는 필수... '불맛'에 길들여진 한국인들, 암 걸리기 쉽다? (2024.01.05 헬스조선)
- [시금치 분석] '채소의 왕' 시금치, 영양·효능·상극음식 살펴보니... '이 성분' 주의해야 (2024.01.05 소셜타임즈)
- 英 BBC 추천...식습관 바꾸는 4가지 수칙, 뭐길래? (2024.01.05 코메디닷컴)
- 암 환자, 식단 관리로 신체 면역력 길러야 (2024.01.08 라포르시안)
- "올해 짜장면 좀 멀리해 볼까?"...건강에 나쁜 음식10 (2024.01.09 코메디닷컴)
- "채소나 과일이나" 따지지 말고...토마토 하루 한 개 먹어라 (2024.01.12 코메디닷컴)
- 암 예방 위한다면... '이것'만은 먹지 말아야 (2024.01.16 헬스조선)
- 암환자에게 최악 조리법 5가지 (2024.01.21 마음건강길)
- 햄, '먹는 방법' 따라 암 발병률 달라진다? (2024.01.22 헬스조선)
- 건강에 좋은 견과류, '이 냄새' 나면 절대 먹으면 안 돼 (2024.01.22 헬스조선)
- '착한 기름' 올리브오일, '이렇게' 먹으면 발암물질로 돌변 (2024.01.22 헬스조선)

#### 음주 관련 최신기사

- 술을 끊으면 좋은 6가지 (2024.01.08 포춘코리아)

#### 운동 관련 최신기사

- 운동은 얼마나? 건강한 해 위해 지켜야 할 건강 수칙 4 (2023.12.30 코메디닷컴)
- 하루 3~4분 일상 운동만 해도 암 위험 감소한다 (2024.01.04 테크레시픽)
- "움직이기 싫어"... 몸속 염증 일으키는 최악의 습관은? (2024.01.05 코메디닷컴)

#### 기타 최신기사

- 암 환자와 가족의 실랑이... "먹기 싫다" vs "먹어야 산다" (2023.12.26 코메디닷컴)
- 눈앞에 다가온 '암 유병자 300만' 시대...암 예방 더 노력해야 (2023.12.31 코메디닷컴)
- 2024년 내내 건강하고 싶다면 기억해야 할 12가지 (2024.01.01 헬스조선)
- [아미랑] 암 완치 위한다면 '마음부터 다스리자' (2024.01.09 헬스조선)
- 주변에 널리 발암물질... 이 '열 가지'만은 꼭 알아두세요 (2024.01.22 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 기울어겠습니다