

암 관련 정보

남성을 위한



THE OFFICIAL SPONSOR
OF BIRTHDAYS.®

남성들에게 가장 발생 빈도가 높은 암은 전립선암, 대장암, 폐암 및 피부암입니다. 이런 암들에 대해서, 그리고 예방이나 조기 진단 방법에 대해서 잘 알아 두면 생명을 구할 수 있습니다.

전립선암

나이가 들수록 전립선암 발병 확률이 높아집니다. 대부분의 전립선암은 65세 이상의 남성에서 발견됩니다. 그 이유는 아직 밝혀지지 않았지만, 아프리카계 미국인 남성들이 백인 남성들에 비해 전립선암 발병 비율이 더 높습니다. 가까운 친척 중에 전립선암에 걸린 사람이 한 명 이상일 경우 이 질환에 걸릴 가능성이 증가합니다.

무엇을 할 수 있는가

미국 암학회는 남성들이 의사와 함께 전립선암 검사를 받을 것인지의 여부에 대해 정보에 입각한 결정을 내리도록 권고합니다. 검사의 유익성이 검사 및 치료의 유해성보다 더 크다는 사실을 입증한 연구는 아직 없습니다. 미국 암학회는 남성들이 검사 및 치료의 위험들과 잠재적 이점들에 대해 우리가 알고 있는 사실과 모르는 것들에 대해 먼저 알아보고 나서 검사를 받아야 한다고 믿고 있습니다.

50세부터, 검사의 장점과 단점에 대해 의사와 상담하여 검사를 받는 것이 자신에 올바른 선택인지 결정하십시오. 귀하가 아프리카계 미국인이거나 아버지나 형이 65세 전에 전립선암에 걸렸다면, 45세부터 의사와 이런 상담을 하여야 합니다. 검사를 받기로 결정하면, PSA 혈액검사를 단독으로 또는 직장검사와 함께 받으셔야 합니다. 검사 주기는 귀하의 PSA 농도에 따라 결정됩니다.

대장암

모든 성인은 대장암(결장과 직장의 암)에 걸릴 수 있지만, 이 암의 대부분은 50세 이상에서 발견됩니다. 이 암에 대한 개인적인 병력이나 가족력이 있는 사람 또는 결장이나 직장에 용종이 있는 사람 또는 염증성 장질환 환자는 대장암에 걸릴 위험이 더 높습니다. 또한, 고지방(특히 동물성 지방) 식사를 주로 하거나, 과체중이거나 흡연을 하는 사람, 그리고 운동 부족인 사람은 대장암에 걸릴 위험이 더 높습니다.

무엇을 할 수 있는가

대장암은 거의 언제나 용종으로 시작됩니다. 용종이 암으로 변하기 전에 발견하는 검사를 통해 생명을 구할 수 있습니다. 암이 되기 전에 용종을 제거하면 대장암을 예방할 수 있습니다. 과일과 채소를 많이 섭취하는 저지방 식사도 이 암의 위험을 낮출 수 있습니다.

미국 암협회는 50세 이상의 모든 사람들에게 다음과 같은 검사 방법들 중 하나를 권장합니다:

용종 및 암 진단 검사

- 5년마다 연성 S상결장경검사*
- 10년마다 대장내시경검사
- 5년마다 이중조영바륨관장*
- 5년마다 CT 대장내시경검사(가상 대장내시경검사)*

주로 암 진단에 사용되는 검사

- 매년 분변 잠혈 반응검사 (FOBT)**
- 매년 분변 면역화학검사 (FIT)**
- 대변 DNA 검사 (sDNA), 간격은 불확실함**

* 검사 결과가 양성일 경우, 대장내시경검사를 실시해야 합니다.

**다수의 채변 가정 테스트를 실시해야 합니다. 의사가 실시하는 한번의 검사는 적절하지 않습니다. 검사 결과가 양성일 경우에는 대장 내시경검사를 실시해야 합니다.

귀하가 암과 용종을 조기 발견하기 위한 검사들을 이용할 수 있고 좀더 침습적인 검사를 받을 의향이 있다면 이런 검사를 받는 것이 바람직합니다. 귀하에게 가장 적합한 검사에 대해 의사와 상의하십시오.

폐암

모든 폐암의 80% 이상은 흡연이 원인이지만, 흡연을 하지 않는 사람들도 폐암에 걸릴 수 있습니다.

무엇을 할 수 있는가

폐암은 예방이 가능한 소수의 암들 중 하나입니다. 흡연자는 금연을 위해 의사나 간호사에게 도움을 요청하십시오. 흡연을 하지 않는 사람은 흡연을 시작하지 마십시오. 그리고 다른 사람들의 담배 연기를 흡입하지 마십시오. 친구나 가족이 흡연자일 경우에는 그들이 금연할 수 있게 도와주십시오. 금연에 대한 도움이 필요하다면 미국 암학회에 1-800-227-2345번으로 전화하여 금연 서비스에 대해 문의하십시오.

피부암

햇빛을 받으며 시간을 보내는 사람은 누구나 피부암에 걸릴 수 있습니다. 피부가 흰 사람들, 특히 금발이나 빨간 머리를 가진 사람들은 피부색이 검은 사람들보다 피부암에 걸릴 위험이 더 높습니다. 가까운 가족이 흑색종에 걸린 사람들이나 18세 이전에 햇볕에 심하게 탄 적이 있는 사람들은 피부암에 걸릴 위험이 더 높습니다.

무엇을 할 수 있는가

대부분의 피부암은 한낮의 태양을 피함으로써 예방할 수 있습니다. 햇빛 속에 있을 때는 챙이 있는 모자를 쓰고, 소매가 긴 셔츠를 입고, 선글래스를 쓰고, 모든 노출된 피부에 SPF가 15 이상인 자외선 차단제를 바르십시오. 자녀가 있다면 햇빛으로부터 보호하고 햇볕에 타지 않게 하십시오. 피부에 보이는 모든 점과 반점들을 확인하고 변화가 보이면 즉시 의사에게 알려하십시오. 정기 건강검진을 받을 때 피부 검사를 받으십시오.

암이 확산되기 전에 발견하는 조기 발견은 암을 치료할 수 있는 최선의 가능성을 제공합니다. 이들 암에 대해 알고 귀하가 할 수 있는 일을 알아두면 자신의 생명을 구할 수 있습니다.



bbb.org/charity

The American Cancer Society, Inc. adheres to the Better Business Bureau's strong standards for charitable giving.

자신의 건강을 관리하여 암 위험을 낮추십시오.

- 담배를 피하십시오.
- 건강 체중을 유지하십시오.
- 규칙적인 신체 활동을 하십시오.
- 과일과 야채가 많이 포함된 건강에 좋은 식사를 하십시오.
- 음주량을 제한하십시오(음주할 경우).
- 피부를 보호하십시오.
- 자신의 병력과 가족력, 그리고 위험요인들을 알아두십시오.
- 정기적으로 건강검진 및 암 선별검사를 받으십시오.

암 위험을 낮추는 방법에 대한 정보와 암에 대한 질문이 있으시면, 낮이든 밤이든 언제든지 저희에게 1-800-227-2345번으로 전화하시거나 온라인으로 www.cancer.org를 방문해 주십시오.



We **save lives** and create more birthdays
by helping you stay well, helping you get well,
by finding cures, and by fighting back.

cancer.org | 1.800.227.2345 | 1.866.228.4327 (TTY)