

전립선암 호르몬 치료 땀 골다공증 조심하세요

건강 바로 알기
전립선암과 골다공증 관리

도움말 = 정원식 광주기독병원 비뇨의학과 진료과장

남성호르몬 억제하면 골절 가능성
칼슘 섭취·운동 늘리고 금연하고
50대부터 주기적 검사 필요

전립선은 방광 바로 아래에서 요도 주변을 둘러싸고 있는 호두알 크기의 남성 생식기관이다. 생식에 꼭 필요한 정액의 액체 성분을 만들어내는 역할을 하므로 정상적인 성생활에 꼭 필요한 기관이지만, 고령층에게는 특별한 생물학적인 기능을 하지는 않는다. 나이가 들면서 전립선이 요도주변에서 지속적으로 부피가 커지는 전립선 비대증이나 전립선암과 같은 질병을 일으켜 문제가 발생하게 된다. 특히 소변 보기가 불편해지는 전립선 비대증의 증상과 달리 전립선암은 초기·중기에 특별한 증상이 나타나지 않기 때문에 전립선암 발생 위험군에 있어서는 적극적인 검사를 해야 한다.

◇전립선암 검사는 언제 해야 하나요? = 전립선암의 위험인자는 나이와 인종, 가족력, 남성호르몬, 식습관 등이 있다. 전립선암의 발생은 나이와 관련이 높는데, 40대 이하에서는 굉장히 드물게 발생하지만 50대부터 서서히 발생률이 증가하여 65세를 전후해 급격한 증가를 보인다.



정원식 광주기독병원 비뇨의학과 진료과장이 전립선암으로 의심되는 환자를 초음파로 검사하고 있다. (기독병원 제공)

초기에는 특별한 증상이 없고 암이 진행될 경우 소변줄기가 가늘어지고 배뇨곤란이 발생하기도 하며, 반대로 방광자극증상에 의한 빈뇨 증상으로 나타나기도 한다. 혈뇨 또는 혈정액증 등으로 증상이 동반되는 경우도 있다. 현재까지 우리나라 국민 건강검진에서 전립선 검진은 기본 검사 항목이 아니지만, 국가 암관리사업이 시작된 이래 1990년대 이

후로 급격한 발생률 증가를 보여 최근 조사에서는 남성암 중 5위(8.7%)를 차지할 정도이다. 전립선암의 진단은 손가락을 항문에 넣어 전립선을 직접 만져보는 검사와 혈액에서 전립선 특이항원(PSA)을 측정하는 검사가 기본이, 항문을 통해 초음파 기계를 삽입해 전립선 형태와 특이병변을 파악하는 경직장 초음파 검사를 추가할 수 있다.

■ 골다공증 예방 생활습관



에방에 좋은 음식: 저지방 유제품·잎이 많은 채소(짙은 녹색)·칼슘 첨가 음식이나 음료

◇전립선암은 치료될 수 있으나? = 전립선암의 치료는 수술적 절제, 방사선치료, 항암화학요법, 호르몬요법 등이 있다. 최근 국내 조사에서 전립선암 환자의 5년 생존율은 암이 전립선 내에 국한돼 있을 경우 100%에 가깝고, 주위 장기나 임파선 등으로 부분 침범한 경우 97%에 달한다. 먼 부위에 전이된 경우 44%로 생존율이 감소하므로 조기 검진을 통해 진단을 하는 것이 중요하다. 초기 전립선암은 비교적 진행이 늦고, 호르몬 치료가 효과적으로 작용하기 때문에 다른 종류의 암에 비해 경과가 상당히 좋은 편이라고 할 수 있다.

◇전립선 암과 골다공증의 관계 = 골다공증은 뼈의 양과 질이 감소함에 따라 강도가 약해지고 골절이 쉽게 일어나게 되는 질환이다. 골다공증은 노화에 의해 발생하는 일차성 골다공증과 여러 질환·약물 등에 의해 생기는 이차성 골다공증으로 분류된다. 이차성 골다공증을 유발할 수 있는 대표적인 요인으로 약물, 내분비질환, 소화기질환, 류마티스 관절염, 만성신부전, 만성 폐쇄성 폐질환, 악성 종양, 장기 이식, 유전 질환, 그리고 운동 부족 및 과도한 음주나 흡연 등의 기타요인이 있다.

전립선암의 위험군인 고령층은 나이만으로도 골다공증 발생의 위험군으로 생각할 수 있는데, 성호르몬의 감소와 종양에 의한 2차적인 골손상이 뼈를 더 약화시킬 수 있다. 전립선암 세포의 성장에는 남성호르몬(테스토스테론)이 중요한 역할을 하기 때문에 이것을 억제하는 방법으로 호르몬 요법이 활용된다. 테스토스테론 등의 호르몬은 뼈 손실을 예방하는 작용을 하기 때문에 이것을 차단하는 방법의 치료는 골조직을 양성하게 만들어 골절이 일어나게 쉬운 상태로 변화시킨다.

◇골다공증의 예방과 치료방법 = 적절한 식이와 운동이 기본적으로 가장 중요하다. 칼슘과 비타민 D는 뼈의 건강에 아주 중요하다. 저지방 유제품이나 짙은 녹색, 잎이 많은 채소들, 칼슘이 첨가된 음식이나 음료 등이 칼슘 섭취에 좋은 음식들이다. 건강기능식품이나 종합비타민제를 활용할 수도 있다. 칼슘의 경우 하루 1000mg 정도의 섭취가 권장되며 70세 이상의 노인에게는 1200mg 정도로 더 많은 섭취량이 권장된다. 비타민 D는 칼슘섭취와 뼈의 건강에 중요한 역할을 하는 물질로서 식품으로 섭취되는 것과 피부가 햇빛에 노출되었을 때 자외선에 의해 피부에서 합성된 물질이 간에서 활성화되어 체내에서 활용되게 된다.

골다공증을 예방하는 가장 좋은 운동 방법은 체중을 이용하는 것이다. 중력에 반하는 방향으로 체중을 실어내는 운동으로서 걷기, 계단 오르기, 춤, 웨이트 트레이닝 등을 들 수 있다. 흡연과 음주는 최대한 삼가는 것이 좋다.

결론적으로 50대 이후에는 개인적으로 PSA 등 검사를 받아 볼 필요가 있고, 필요에 따라 규칙적인 추적관찰이 권장된다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

청연의학연구소, 공동임상연구 통해 한의학 산업화 박차

대전대·(주)씨와이와 업무협약

청연한방병원 산하 청연의학연구소와 (주)씨와이(대표 운영희), 대전대 둔산한방병원 임상시험센터(센터장 박양춘)가 최근 대전대 둔산한방병원 임상시험센터에서 업무협약식을 가졌다.

〈사진〉 이번 협약은 세 기관 간의 업무교류 및 협력연구를 수행하기 위해 추진됐으며, 이들 기관은 업무협약을 바탕으로 ▲임상연구의 공동 수행 ▲개발프로젝트의 공동수행 ▲기타 상호 교류협력 가능분야 발굴 등을 협력해 진행할 계획이다. 특히 연구기관 간 업무협약을 넘어 연구 중심의 제약 기업으로 한의계에서 주목받기 시작한 씨와이가 함께 MOU를 체결함으로써 임상연구가 실제 한의약 과학화와 산업화까지 이루어지는 미래 한의학을 위한 산학연협력모델을 구축했다.

이날 협약식은 고용준 청연의학연구소장과 운영희 (주)씨와이 대표, 박양춘 대전대 둔산한방병원 임상시험센터장이 참석한 가운데 진행됐으며



업무협약식 이후 운영희 대표의 미래한의학을 위한 산학연협력모델을 제안하는 전문가 강의가 진행됐다.

한편 청연한방병원은 청연의학연구소를 필두로 지난 2016년 6월 식품의약품안전처로부터 광

주·전남지역에서 대학병원을 제외한 한방병원 중 최초로 '의약품등 임상시험 실시 기관'으로 지정됐으며, 임상시험심사위원회(IRB)를 구축하고 한의약 연구에 힘쓰고 있다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

전남대병원 "허혈성 뇌졸중 환자 5년새 24% 증가"

"제때 혈전제거술 받는 게 중요"

허혈성 뇌졸중 환자가 지속적으로 증가하고 있는 것으로 나타났다.

뇌혈관이 막혀 전남대병원에서 혈전제거술을 받은 급성 허혈성 뇌졸중 환자 5년새 24% 증가했다. 또 혈전제거술 환자 중 60대 이상의 환자가 10명 중 8명이며, 위험인자로는 고혈압을 앓고 있는 환자가 57%로 가장 많았다.

이 같은 결과는 전남대병원 영상의학과가 최근 5년간(2013~2017년) 혈전제거술을 받은 급성 허혈성 뇌졸중 환자 603명에 대한 조사·분석에서 나타났다. 허혈성 뇌졸중은 혈전이 뇌혈관을 막아 뇌신경 세포를 손상시킴으로써 의식·언어장애, 팔다리 마비 등을 일으키는 심각한 질환이며, 치료법으로 혈전제거술과 혈전용해술이 시행되고 있다.

이번 조사에서 혈전제거술은 2013년 111건, 2014년 114건, 2015년 116건, 2016년 124건, 2017년 138건으로 매년 꾸준히 늘고 있는 가운데 5년새 24% 증가한 것으로 밝혀졌다.

연령대별로는 70대(70~79세)가 219건으로 36%를 차지해 가장 많았으며, 60대 22.3%(135

건)·80대 이상 24%(143건)·50대 12%(72건) 순으로 나타났다. 결과적으로 60대 이상의 환자가 무려 10명 중 8명에 달해 뇌졸중이 고령질환임을 보여줬다. 성별로 보면 남성 308명, 여성 295명으로 큰 차이 없었다.

급성 허혈성 뇌졸중의 위험요인은 고혈압·심방세동·흡연 등을 꼽을 수 있다. 이번 조사에서도 고혈압을 앓고 있는 경우가 57.5%(347명)로 가장 많았으며 불규칙한 맥박이 형성되는 심방세동 35.2%(212명), 흡연 27.7%(167명)로 나타났다. 또 전체 환자 중 절반에 가까운 49%(296명)는 먼저 혈전용해술을 시행했으나 치료에 대한 반응이 없어 혈전제거술을 받은 것으로 밝혀졌다. 현재 전남대병원의 혈전제거술 성공률은 90% 이상으로 매우 높으며, 환자 예후 개선에 큰 역할을 하고 있다.

급성 허혈성 뇌졸중은 최대한 빠른 시간 내에 막힌 혈관을 뚫어주는 혈전제거술을 시행하는 것이 가장 중요하다. 혈전제거술은 막힌 부위에 따라 증상 발생 8~12시간 이내 시행할 수 있으며, 정맥 내 혈전용해술이 불가능하거나 실패한 환자에게 효과적인 치료법이다. /채희종기자 chae@kwangju.co.kr

건물임대 | 병원적합 |

건물명	일신방직 내 건물
위치	광주 북구 임동 100-64번지(나동)
대지면적	5,464㎡
연면적	4,792,83㎡
용도지역	일반공업지역(병원등 용도변경 가능)

층별	면적(㎡/평)
지하	499.1㎡(151평)
1층	655.2㎡(198평)
임대물건	2층 1,064.2㎡(322평)
	3층 1,064.2㎡(322평)
	4층 1,064.2㎡(322평)
계	4,346.9㎡(1,315평)

임대료 별도협의(리모델링 비용지원)
관장업종 병원/학원등
장점 도로접(2차선 양방향), 시내중앙, 일신방직 직영임대

임대문의 062-510-5120
일신방직 관리팀

수강생 모집

DIY 이동식 전원주택짓기

전원주택, 목조주택, 펜션, 농막

지진과 단열 목조주택 강좌

광주대학교 호심관 ☎ 062-670-2167~8
3월 ~ 6월 매주 화요일 저녁 7시 ~ 9시

남부대학교 삼애관 ☎ 062-970-0082~3
3월 ~ 6월 매주 목요일 저녁 7시 ~ 9시

목포대학교 남악캠퍼스 ☎ 061-270-1612, 3
3월 ~ 6월 매주 수요일 저녁 7시 ~ 9시

광주남부대학교/국립목포대학교 평생교육원
전담강사 상담 010-5766-5754

방수

부위별 방수시스템! 분야별 방수시스템!! 최적의 방수시스템!!

“최선을 다하여 성실 시공합니다”

광주 062)676-7719
전남 061)375-7719

무료견적 시공상담

방수전문그룹 **CHILMAN** **CMTECH**
광주, 전남 시공회사 (주)씨엠테크복합방수

걱정하지 마세요!!
“칠만표방수는 거짓말을 하지 않습니다”
(주)씨엠테크복합방수

유사품, 모방품에 주의하세요!!
시공 및 제품 판매 / 셀프시공가능
“소비자가 인정했습니다”