

## 대장암을 예방합시다 (3)

이럴 때는 정밀검사를 받아 보자

대장암은 젊은 사람들에게도 있지만, 50세 이상에서는 남녀 사이의 격차도 없어 보인다. 식생활이 암의 발생에 좋지 않은 영향을 미친다는 것을 알아두어야 한다. 고지방·고단백식, 즉 육류를 많이 먹는 사람과 설탕 등 흡수되기가 쉬운 탄수화물을 많이 섭취하는 사람에서는 결장암이 많고 섬유질이 많은 야채를 섭취하는 사람에서는 많지 않다. 실제로 개발도상국에 비해 선진국에, 그리고 사회적으로 높은 지위에 있는 사람에서 많이 발생한다.

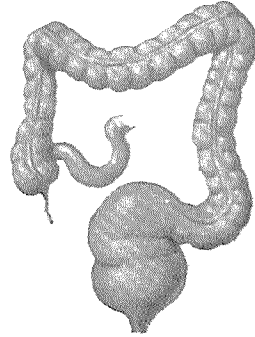
발암물질이 장내에 오래도록 머물지 않게 하려면, 섬유질이 많은 식품을 섭취해서 빨리 배변이 이루어지도록 하는 것이 좋을 것으로 판단된다.

또 유전적인 인자도 있을 수 있는데 가계(혈연)에 대장암 환자가 있는 사람은 보통사람보다 2~3배 정도 빈도가 높다. 이전에 대장에 폴립이 있었던 사람도 마찬가지이다.

이상과 같은 경우의 사람들은 대장암에 걸릴 수 있는 조건을 갖추었기 때문에 주의가 필요하다.

대장암을 조기에 발견하기 위해서는, 다음 항목 중 해당되는 것이 있다면 빨리 변의 잠혈반응과 정밀검사를 받도록 한다.

① 대변에 혈액이나 점액이 섞여 있다.(잠혈반응 양성도 포함)



② 최근 변비가 생겼고 빈혈이 심하다.

③ 최근 안색이 나쁘든가 손톱색이 하얗게 된 경우는 빈혈이 의심된다.

④ 치질이라고 생각하고, 의사에게 변에 혈액이 섞여 나온다는 것을 호소하자 항문에 손가락을 넣어보지 않은 상태에서 치질 같다는 말을 들은 사람. 그외 대장암에 걸리기 쉽다는 말을 들은 사람은 특히.

⑤ 가족(가계) 중에 대장암을 앓은 사람이 있는 사람

⑥ 전에 대장에 폴립이 있다는 말을 들은 사람

위와 같은 사람은 변 잠혈반응을 시작으로 해서 정밀검사를 받아 보도록 한다.

확실한 의료시설에서 한번 정밀검사를 받아서 「이상없음」으로 진단받았다면, 매년 1회 변 잠혈반응 검사를 받아 보는 것이 좋다.

대장암으로부터 구해내는 것은 매우 간단하다. 위암이나 폐암에 비해서 대장암은 천천히 진행되는 경우가 많기 때문이다. ㉔