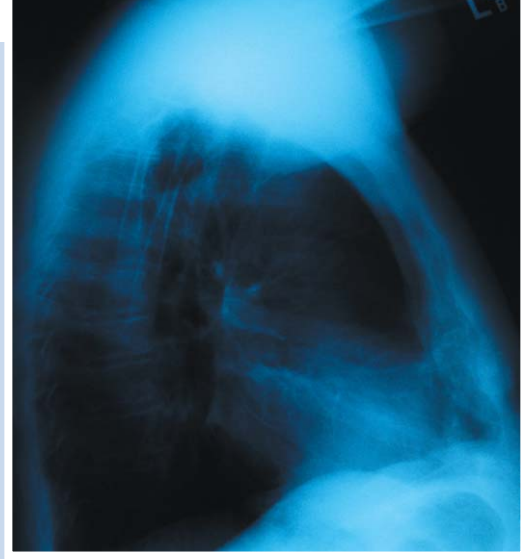


위 암



▽ 위암이란?

위암은 한국인에 발생하는 암의 1/4 정도로, 가장 흔한 암의 하나로서 여자보다는 남자에게 2배 정도 많다.

▽ 위암은 왜 생기는나?

위암의 원인은 확실하게 규명되지 않았으나 최근 헬리코박터 파일로리라는 세균이 위암과 밀접한 관련이 있다고 보고되고 있으며 소금에 절이거나 훈제한 식품, 불에 태운 고기나 생선에 들어있는 질소화합물이 위암을 일으키는 중요한 발암인자로 작용한다. 그 외에도 만성 위축성 위염, 악성 빈혈 등이 있는 사람에서 위암에 더 잘 생기는 것으로 알려져 있다.

▽ 위암의 증상은?

위암은 사실 초기에는 별다른 증상을 보이지 않는 경우가 대부분이다. 위암의 초기증상으로는 상복부 불편감, 상복부 동통 등이 있고, 식사 후 소화불량, 식후 팽만감, 식욕부진 등이 있다. 이러한 증상은 흔히 볼 수 있는 급·만성 위염이나 십이지장, 위궤양의 증세와 유사하다. 따라서 상기의 증상이 있는 경우 환자는 대수롭지 않는 소화불량 정도로 생각하고 소화제나 제산제를 장기 복용하면서 대증요법을 하게 되는 경우가 많아 결국 시기를 놓치게 되는 예가 많이 있다.

위암이 더욱 진행되면 복부에 종괴가 만져지고 구토가 나며, 토혈과 하혈을 하게 되며 체중감소, 빈혈, 권태감 등 전신 증상이 나타나게 된다. 위암은 초기에 발견하여 치료를 받는 것이 이상적인데, 방치하면 자꾸 발육해서 주위의 정상적인 조직에 장애를 줄 뿐만 아니라 혈액이나 림프액의 흐름을 타고 다른 장기로 전이한다. 그 결과 저단백혈증, 탈수증세, 빈

혈을 일으켜 전신 상태가 몹시 나빠지고, 간장이나 신장의 장애를 일으킨다. 진행암의 단계에서 발견하고도 방치하면 보통 1~2년 만에 사망하며, 젊을수록 그 속도가 빠르다.

▽ 위암은 어떻게 치료하나?

1. 수술요법

위암의 수술 요법은 말기를 제외한 대부분의 병기에서 가장 보편적으로 사용되고 있다. 수술의 방법은 암의 위치에 따라 위 전체를 다 제거하는 위전절제술과 위의 70% 정도를 절제하는 위아전절제술로 나뉘며 대개의 경우 위 주의 임파선을 절제해 내는 임파선 관청술과 함께 실시하고 있다.

2. 화학요법

항암치료는 투여된 약이 혈관을 따라 순환하며 암세포를 죽이는 방법으로 정맥주사나 근육주사, 경구투여의 방법으로 투여한다. 진행된 위암은 이미 미세 전이를 했거나 수술 시 암세포를 남길 수 있기 때문에 완전 섬멸을 위해 항암치료가 필수적이며 빠르면 수술 후 10일 정도부터 실시하는 것이 바람직하며 대개 6개월 정도 실시한다.

3. 방사선요법

방사선 치료는 체외에서 고에너지의 방사선을 암세포에 투여하여 암조직을 파괴하는 외부 방사선 요법과 암세포 주위에 방사선을 방출하는 물질을 가느다란 플라스틱 튜브를 이용하여 직접 주입하는 내부 방사선 요법 등이 있으나 아직은 그 효과를 크게 인정 받지 못하고 있다.



위암의 주요 증상

배 위쪽의 불쾌감	윗배가 가끔 쓰러거나 체한 듯한 느낌, 음식을 조금만 먹어도 배가 부른 듯한 느낌이 나타나고 트림이 자주 난다. 헛배가 부른 듯한 느낌이 대개 밥 먹고 난 뒤에 나타나고, 또 병이 깊어 가면서 식사량이 줄어들고 고기나 맛이 진한 음식을 먹기 어려워진다. 위암에 걸리면 암이 내뿜는 독소 때문에 위벽에서 염산을 제대로 분비하지 못하게 된다. 위암 환자의 60%쯤은 무위산증이고 나머지 30%쯤은 저위산증이다. 위액에 들어있는 소화효소인 펩신은 위액의 산성도가 pH12일때 가장 왕성한 단백질 소화 작용을 하는데 이것을 효소의 최적 pH라고 한다. 그런데 위의 염산이 없거나 적게 분비되면 펩신의 최적 pH가 유지될 수 없으므로 소화기능이 매우 약해지거나 없어진다.
설사	위의 소화기능이 나빠지기 때문에 설사가 일어난다. 설사는 대개 상한 음식을 먹거나 음식을 잘못 먹었을 때 일어나는 것이지만, 위암으로 인한 설사는 제대로 된 식사를 해서 그럴 이유가 없는데 설사가 난다. 이 설사는 잘 낫지 않고 설사약을 먹으면 잠깐 그쳤다가 다시 계속되는 특징이 있다.
구토·구역질	구역질이나 구토는 유문부에 응어리가 생겨 유문부가 좁아져서 음식물이 통과하기 어려워졌을 때 자주 일어난다. 또 식도에서 위로 음식이 내려가는 입구인 본문이 암으로 막혀있을 때에도 구역질이나 토가 난다.
체중감소·피로·식욕부진	입맛이 없거나 음식을 조금 먹어도 배가 부르며, 갑자기 전에 즐기던 음식이 싫어지고 다른 음식이 먹고 싶어지는 등 입맛이 바뀐다. 이런 증상이 오래 계속되면 몸이 아위고 빈혈이 오며, 쉬 피로해지고 무력감을 느껴 아무 일도 하기 싫어진다.
위 부위의 통증	위 부위가 송곳으로 찌르는 듯 몹시 아프기도 하고 무언가 짓누르는 듯한 느낌과 약간 쓰린 증세같은 것이 수시로 나타난다. 제산제와 진통제를 먹으면 대개 일시적으로 통증이 없어진다.
토혈·흑색변	입으로 피를 토하거나 새까만 변이 나올 수 있는데 이것은 암의 출혈로 인한 것이다. 위의 아래 부분에 생긴 암은 대량 출혈을 일으키기 쉽다. 대변이 까맣게 나오면 위암을 의심해 볼 필요가 있다.
복수·복부팽만·황달	위암이 다른 곳으로 전이한 뒤에 나타나는 현상이다. 간이나 임파선 같은 곳에 전이했을 때 나타난다.

▽ 위암 예방을 위한 생활 가이드

- 위암의 예방은 무엇보다도 식생활의 개선을 통하여 가능하다. 한국인의 식단은 짠 김치, 절인 음식, 뜨거운 음식, 불에 그을린 음식 등이 많은데 이러한 음식의 섭취를 가급적 줄이고, 아울러 위암에 예방효과가 있다고 생각되는 인삼, 우유 등을 많이 섭취하고 비타민 A와C가 풍부한 신선한 황록색 야채 및 과일을 많이 먹어 비타민의 섭취를 늘려야 하겠다.

조기진단에 주력하고 있음에도 불구하고, 위암은 대부분 (75퍼센트 정도) 암이 진행된 후에야 증상이 나타나거나 증상이 없는 수가 많다. 호발 연령인 40대 이후에는 정기적인 위장검사를 하거나 집단검진을 통하여 조기발견이 가능하게 하여야 하겠다.

• **영양 및 체력관리** : 위암 수술을 받은 환자가 퇴원할 즈음에 미음이나 죽이 아닌 고형식을 식사할 수 있는 단계가 된다. 따라서 환자는 큰 문제가 없는 경우 고형식 식사에 대한 두려움을 갖지 말아야 한다. 식사량은 약 반 공기 정도를 먹으면 포만감이 쉽게 오게 되므로 따라서 수술 후 초기에는 반 공기 정도의 식사량을 먹는다면 하루 식사 횟수를 5~6회 정도 늘려 먹을 필요가 있다.

식사량은 점점 늘려 가면 좋다. 원칙적으로 금해야 할 음식은 없으나 위벽을 자극하거나 위산 분비를 촉진하는 커피, 탄산음료, 또 위암의 발생에 관여하는 짜고 절인 음식, 불에 탄 음식을 삼가면 된다. 심한 육체노동은 힘이 들지라도 가벼운 사무노동, 무리하지 않는 운동 등은 적극적으로 하는 것이 건강에 무리가 없다. 🌈

출처 :  HealthKorea.net 건강샘