

내장암 예방법 (Beating Bowel Cancer)

KOREAN
9 July 1996



NSW Multicultural Health Communication Service

NSW Multicultural Health Communication Service
website: [www.http://mhcs.health.nsw.gov.au](http://mhcs.health.nsw.gov.au)
e-mail: mhcs@doh.health.nsw.gov.au
phone: (02) 9382 8111



캐롤은 자신의 아들 40세 생일을 맞이하여 선물을 간네주면서 내장암(bowel Cancer)검사를 꼭 받아 볼 것을 조언했다. 캐롤이 48세이던 10년전 그녀는 호주인 24명중 1명꼴로 앓고 있는 내장암 진단을 받았다.

이 병은 유전되는 것으로 알려져 그녀는 5명의 자녀 모두에게 35세 이상 되었을 경우 정기적으로 내장암검사를 받도록 촉고했다. 다른 암들과 마찬가지로 내장암은 조기발견되면 쉽게 완치가 가능하다.

『내장암 제거수술을 받은후 나의 삶은 특별히 달라진 것이 없다. 단지 내장암에 대한 주의를 가족이나 친구들에게 알리는 일을 열심히 했을 뿐』이라고 그녀는 말한다.

자난해만 9천여명의 환자가 내장암진단을 받았으며 이들중 상당수가 유전에 의해 발병된 것으로 조사됐다. 하지만 내장암으로의 발전 이유중 하나는 40대 이상의 환자가 증세에 이상을 느끼지 못하고 의사를 찾지 않았다는 것이다.

내장암의 기장 뚜렷한 증상은 혈변을 보이는 것이지만 이같은 파악적이 보인다고 반드시 안에 걸렸다고 추정해서는 안된다. 하지만 혈변 자체를 의사와 상의해야 하는 이유는 충분하다.

또한 설사나 변비가 2주이상 지속될 경우에도 의사를 찾아 진단을 받아 봐야 한다.

내장암의 발병원인을 정확히 알고 있는 사람은 아무도 없지만 섭취하는 음식에 의한다고 믿고 있는 의사들이 많다.

호주에서의 내장암은 다른 나라에 비해 비교적 많으며 이는 육식과 기

름진 음식을 즐기고 빵, 쌀, 파스타, 야채나 과일등의 섭취를 적게하는데서 비롯된다고 봐야 한다.

이것은 건강을 유지하기 위해서는 간편한 현대음식보다 전통적 음식을 고집해야 하는 또다른 하나의 이유가 되는 것이다.

NSW암센타에서는 지방이 적고 튀기지 않은 음식을 골라 섭취할 것을 권장하고 있으며 유지방이 적게 함유된 유제품을 선택하거나 쇠류성 기름을 선호할 것을 권하고 있다.

보다 신선한 과일과 시리얼, 야채, 브로콜리등의 섭취는 당신을 내장암의 위험에서 해방시켜줄 것이다.

만약 술을 마시게 될 경우 과음을 금지하며 매일 남자는 4잔이상 여자는 2잔이상 마셔서는 안된다.

위의 전화번호들은 출판 당시에 정확한 것으로 계속해서
임대이후에게는 번호부에서
번호를 확인해 봄야 할 경우도 있을 것입니다.