

- ◆...사람에서 발생하는 위암의 확실한 원인은 아직 모...
- ◆...하지만 세계보건기구에 보고된 역학적인 조사에 의하...
- ◆...면 위암이 많이 발생되고 있는 나라는 일본, 한국등...
- ◆...을 포함한 아세아, 아이슬란드, 라틴아메리카의 중앙부...
- ◆...와 서부 산악지대, 동유럽등인데 이러한 지방에 사는...
- ◆...민족이 일반적으로 소금에 절여서 말린 생선, 연기에...
- ◆...훈제한 생선, 소금에 절인 채소, 짜고 매운 음식을...
- ◆...이 섭취하고 비타민 C의 함유가 많은 신선한 채소...
- ◆...와 과일등을 적게 먹는 공통점이 있는 식생활을 하...
- ◆...고 있다. 미국에 이민하여 미국사람과 같은 식생활을...
- ◆...하는 일본인 2세나 3세에서의 위암발생률은 미국사...
- ◆...람에서와 비슷하고 일본 본토에서의 발생률 보다 현...
- ◆...저하게 감소되는것을 본다. 이러한 현상은 위암의 발...
- ◆...생이 식생활 습성등과 밀접한 관계가 있음을의미한다...

- ②매 식사때마다 가공하지않은 신선한 채소 특히 진한녹색 채소, 채소, 콩, 카로틴이 많이 들어있는 채소, 겨자와 채소를 함께 먹는다.
- ③쌀, 보리, 밀같은 곡물은정미하지 않은 것일수록 좋다.
- ④매 식사후에는 신선한 과일 특히 감귤류같은 비타민C가 많은 과일을 먹도록 한다.
- ⑤소금에 절여서 말린 생선이나 육류, 연기에 훈제한 생선이나 육류, 장기간 보관하기 위하여 가공된 생선이나 육류

없이 소화불량이나 식욕감퇴 등이 4주이상 계속되면 전문 의사의 검진을 받아야 할 것이며, 40대이후의 장년기 부터는 특히 위암의 가족력이 있을경우는 1년에 1회정도 상부위장촬영술 또는 위내시경검사를 받아볼도 조기발견을 위한 좋은 방법이다. 일반적으로 위암으로 일컬어지고있는 위선암은 위점막에서 시작되어 점막하층, 근육층, 장막층으로 침윤되어나가고 위에 가까이 있는 제1군 임파절로 전이되고, 암이더욱 진행됨에 따라서 제2군 임파절, 제3군, 제4군 임파절로 전이되어 가는것이 일반적이다. 모든 암에 대한 수술과 같이 위암에 대한 수술도 위의 절제 범위는 물론이러니와 위주위의 제1군 임파절은 물론, 제2군및 제3군 임파절까지 철저한 임파절 광청술을 시행하여야 하고 어느 한곳이라도 불충분한 수술이 되면 재발의중

癌患者가 되고있다
그것을 豫防과 治療대책

어떻게 관리하면 좋은가

胃 癌

韓國人에게 가장 많은 癌 질환

는 될수록 덜 먹고, 먹을때는 반드시 신선한채소도 함께먹는다. ⑥고기를 구워서 먹을때는 타지않게하고 탄 부분이나 생선의 겹질(겹질에 있는 지방이 불에 타면 좋지않음)은 먹지

요한 원인이 되기때문에 위암에 대한 수술은 암수술에 전문적인 훈련이 되어있는 외과 의사가 시행하여야 한다. 실제적으로 제1군 임파절 광청술만 시행하였을경우 5년이상생

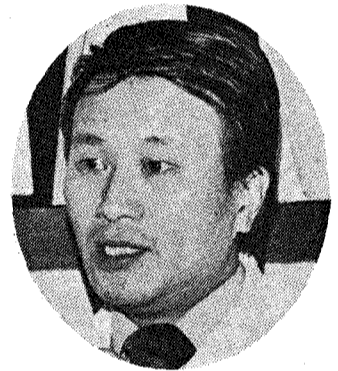
가족력 있을때 年 1 회 上部胃腸 촬영술 實施바람직
早期 발견 手術施行時 5 年 이상 長期生存率 90%

手術時엔 철저한 淋巴節 廣청술 施行을

가운곳에 보관하면 아질산염으로 변화하는것이 방지된다. 질산염이나 아질산염 자체는 암을 유발시키지 않지만 아질산염이 위 또는 장안에 있는세균의 작용에 의하여 또는 어떤 화학반응에 의하여 니트로소 화합물로 변화하는데 이러한 니트로소 화합물들은 동물실험에서 위암을 일으키는 강력한 발암물질이다. 신선한 채소나 과일에 많이 있는 비타민C는 질산염 또는 아질산염이 화학반응에 의하여

양도록 하고, 구운 고기를 먹을때는 신선한 채소나 과일을 반드시 같이 먹는다. ⑦음식물은 냉장고같은 차가운 곳에 보관하여 먹는다. ⑧중금속등에 오염된 음료수나 식품은 좋지않고 장기간보관할수있게 가공된 식료품은될수록 덜 먹는다. ⑨음식은 편식을 피하고 골고루 바꿔가면서 먹는다. ⑩조미료같은 음식첨가물은 적은 양을 사용하고 진한 색소는 좋지 않다. ⑪음식을 짜고 매운게 먹으면 위점막의 위축을 가져오고 장기간 계속되면 위축성 위염이 만성으로 오게 되는데 이러한 변화는 위안에 들어온 발암성 물질의 작용을 용이하게 하여주므로 짜고 매운 자극성 음식물은 피하는것이 좋다. 위암은 조기에 발견하여 수술하면 5년이상의 장기생존율 즉 근치율이 90%가 넘기때문에 조기발견에 역점을 두어야 한다. 이를 위하여는 특별한이

존율은 매우 낮다. 암이 위의 점막이나 점막하층에만 국한되어있는 조기위암은 암수술에충실한 수술을 시행하였을 경우 더이상의 치료없이도 5년이상 장기생존율이 90%가 넘기때문에 남은 여생을 재발없이 편안히 살수있다. 암이 위의 바깥층인 장막에 까지 침윤되어 있거나 임파절에 전이가 있으면 (임파절 전이가 어느 임파절까지 있느냐에 따라 다르지만) 평균적인 근치율은 30%이하로 떨어지기 때문에 방사선요법, 항암제요법, 면역요법등수술에 보조적 치료 즉 다방법 병합치료가 필요하다. 다방법 병합치료의 양식을 가장 효율적으로 시행하기 위하여는 암전문외과 의사, 항암치료전문 의사, 방사선치료전문 의사, 면역요법전문 의사의 팀이 되는 암치료팀이 있어서 환자의 전신상태 암의 병기 및 재발의 위험성등을 충분히 토의한후에 치료방침을 세워서 단계적 치료에차질이 없이 효율적으로 환자의



植 震 関

< 延世醫大外科學 교실 >

치료를 시행하여야 한다. 수술 후 정기적인 추적검진이 매우 중요한데 수술후 2년까지는 3개월마다, 2년후부터 5년까지는 6개월마다, 5년이후는 1년에 한번 정도의 검진 및 검사를 정기적으로 시행함으로써 만약의 재발을 가능한 빨리 발견함으로써 적절한 치료를 효율적으로 시행할수있기때문이다.

신선한 채소나 과일 많이 먹어라
정신건강을 위한 채소 섭취 권장
정신건강을 위한 채소 섭취 권장
정신건강을 위한 채소 섭취 권장



생선이나 육류를 훈제하거나 숯불같은데 직접 구울것 같으면 탄 부분에 벤조피린, 디벤잔트라진, 벤잔트라진같은 다환식 방향족 탄화수소가 생성되는데 이러한 물질들은 동물실험에서 위암을 비롯한 여러장기에 암을 유발시킨다. 고기를 건조, 훈제 또는 소금에 절여서 가공할 경우 (햄, 소세지, 베이컨등) 질산염 및 아질산염이 생성되고 음식물을 실온에서 24시간이상 보관하면 음식물중에 있는 질산염이 아질산염으로변화한다. 그러나 냉장고같은 차

생선 매일 먹으면 心臟病 豫防 효과 있다

뉴잉글랜드 저널 오브 메디신誌, 최근 연구 결과 보고서
매일 생선을 먹으면 의사특히 심장병전문의를 멀리할 수 있다. 이같은 결론은 권위있는 의학학술지인 뉴잉글랜드 저널 오브 메디신誌에 최근 실린 3편의 연구논문에서 찾을수있다. 생선을 상식함으로써 얻는 여러가지 이득에 관한 이야기는 西洋사회에서도 헤아릴수 없을 정도로 많다. 널리 전해 내려오는 이야기들은 생선이 「머리를 좋게하는 음식」 이라든지 대구간기름은 만병통치약이라든지 하는것도 있다. 하지만 의학전문학술지에 발표된 3편의 연구논문중 20년간에 걸쳐 광범위하게 실시된 한 논문에는 식사때 생선을상식하는 사람들에게는 심장병사망률이 아주 낮다는것과 직접적인 관계가 있음을 밝혀냈다.

연구조사자들은 네덜란드에서 20년이란 장기간동안에 걸쳐 8852명의 중년층을 대상으로식사시 생선을 상식하는 사람과 생선을 전혀 먹지 않은 사람의 심장병발병률을 조사한 결과 놀랍게도 생선을 계속 먹지 않는 사람보다도 쇠고기등 콜레스테롤 식품을 더 먹는데도 불구하고 발병률은 50%이상 낮다는 사실을 밝혀냈다. 생선식사가 심장병유발을 낮춘다는 것은 전혀 새로운 사실은 아니다. 그린란드에 사는 에스키모인들은 하루에 약 4온스(약 4백g)의 생선을 먹는데 심장병 발병률은 현저하게 낮은 것으로 알려져 있다. (4백g의 생

혈액 응고를 弱化시켜, 콜레스테롤 値 낮춰 류머티스性 關節염 및 천식 豫防에 도 効果 커
어도 관상동맥심장병의 예방에 다소 효과가 있다고 암시하고 있다. 과학자들은 이런 효과가 어떻게 하여 일어나는지에 관해 복잡한 생화학적 원인의 규명에 착수해있다. 생선 특히 대구 연어 정어리 고등어와 같은 한대성 어족들에게는 어떤 다른 음식에는 발견되지 않는 複不飽和기름을 내포하고 있고 이물질이

인체의 물질대사에 커다란 영향을 미치는것 같다. 불포화지방이 풍부한 음식물은 혈액의 응고를 약화시킨다. 이 또한 혈액속의 콜레스테롤 비중을 낮추게 한다. 이 두가지 효과가 에스키모인들의 낮은 심장병발병을 설명해 줄수있을것 같다. 뉴잉글랜드 저널에 실린 다른 2편의 관련논문들도 생선식사가 인체에 어떤 영향을미

DL 콜레스테롤함량이 많다고 말했다. 의사들은 과거에는 이런사람들에게는 연어와 같은 기름기가 많은 생선을 기피하라는 말을 했었다. 그러나 이 연구진은 그런생선들이 치료효과까지 있는것같다고 주장하고있다. 세번째의 연구는 생선식사가 심장병뿐만 아니라 아마도 류머티스성 관절염이나 천식과같은 병에도 효과가 있는것 같다고 말하고있다. 그러나 하버드 대학교의 K. 프랭크 오스틴 박사는 일반사람에게 연구결과를 밝혀진 사실들을 연결하기에는 시기상조인것 같다고 말하고있다.