

## 건강진단 후의 생활가이드

### 5 대 장 암

■ 식생활의 서구화가 원인?  
점차로 늘어가는 암

이전에는 구미지역에서나 많이 발생하였으나 근

년에는 우리나라에서도 암발생 건수가 늘고 있습니다. 이대로 간다면 암사망률이 상위를 차지할지도 모릅니다.

#### 대장암은 걱정없습니까?

셀 프 체 크 해 봄 시 다.

체크하는 방법

①~⑮까지의 항목에서 자기에 대해 해당하는 것에 ○표하고, ○표수의 합계를 판정표와 대조해 봅시다

〈판 정 표〉

15~13	의사와 상담을
12~9	엄중히 경계를
8~5	충분한 주의를
4~1	좀 주의를
0	현재로서는 안심입니다.

1	40세 이상입니다.
2	혈연(血緣)에 암에 걸린 사람이 있다.
3	섬유(纖維)가 많은 식품(우엉이나 고구마 등)을 싫다.
4	동물성지방이 많은 식품이 좋다.
5	대변이 딱딱하다.
6	대변이 가늘어졌다.
7	한번에 배변(排便)이 안되고 변소에 몇번간다.
8	항문에 출혈이 있다.
9	대변에 피가 섞여 있다.
10	하복부통(下腹部痛)이 있다.
11	하복부에 응어리가 만져진다.
12	항문에 손가락을 넣으면 응어리에 닿거나 피가 묻는다.
13	원인이 확실하지 않은 빈혈이 있다.
14	장 검사를 받은 일이 없다.
15	대변에 잠혈(潛血)반응검사가 양성이었다. (또는 검사를 받은 일이 없다)

## 대장암검진에서는 이러한 검사가 행해집니다.

### 변 잠혈 검사

소화관(管)에서 출혈이 있나 없나를 검사하는 것이며 육안으로 보이지 않는 정도의 출혈도 발견할 수 있다.

### 항문 검진

의사가 항문내로 손가락을 삽입하여 병변을 찾는다.

### 주장(注腸)X-선 검사

장속에 바리움과 공기를 주입하고 X-선 촬영을 한다. 정밀검사로서 행해진다.

### 직장경 검사

통상(筒狀)의 경(鏡)을 직장내에 넣어서 관찰한다.

### 대장 Fiberscope 검사

직시(直視)하에 대장 내부의 병변을 조사한다. 이것도 정밀검사.



## 암 검진과 생활습관의 개심으로 암을 예방합니다.

### 조기발견의 수단은 정기검진

암을 예방하기 위해서는 암의 원인이나 유인(誘因)을 제거하는 것이 가장 중요합니다. 암의 원인이 충분히 해명이 안된 오늘날에는 「조기발견·조기치료」라고 하는 「2차 예방」이 중요한 방법이 되고 있습니다.

한국인의 사망원인 1순위가 암이지만 조기발견으로 적절한 치료를 받는다면 결코 무서운 병은 아닙니다. 특히, 「암 연령」이라고 할 수 있는 중·고령이 되면 주저말고 암 검진을 받도록 합니다.



## 이런 생활습관이 암을 유발합니다.

### ★ 깨달았다면 오늘부터라도 개선합시다.

- 야채나 과일을 잘 먹지않고 편식한다
- 고기나 지방을 많이 먹는다.
- 아침을 거르고 야식을 하는 등 식사가 불규칙하다.
- 짠 것을 좋아한다.
- 고기나 생선을 탄것도 지침없이 먹는다.
- 곰팡이가 붙어있는 것도 거침없이 먹는다.
- 식품첨가물이나 혼입(混入)농약에도 무관심하다.
- 뜨거운 것이나 독주(毒酒)를 자주 마신다.
- 매일매일 과음을 한다.
- 흡연이 지나치다.
- 배기 가스가 많은 곳이나 환기상태가 나쁜 곳에 오래 있다.
- 몸을 불결하게 하고 있다.
- 항상 피로와 스트레스가 쌓여있다.
- 몸에 이상이 있어도 방치해 둔다.
- 검진을 받지 않는다. **상영**