

## 피부암

### 발병 확률이 높은 사람들은?

피부가 흰 사람들, 특히 금발이나 빨간 머리를 가진 사람들의 경우 피부색이 검은 사람들에게 비해 피부암에 걸릴 확률이 높습니다. 태양 아래에서 시간을 많이 보내는 사람이라면 누구나 발병 위험이 높습니다. 가까운 친척 중에 흑색종(melanoma)에 걸린 사람이 있는 사람들, 그리고 어릴 적에 햇볕에 심하게 탄 적이 있는 사람들은 이런 종류의 피부암에 걸릴 위험이 높습니다.

### 최상의 방어: 예방 및 조기 진단

오전 10시에서 오후 4시 사이에 장시간 태양에 노출되는 것을 피하면 대부분의 피부암을 예방할 수 있습니다. 챙이 있는 모자를 쓰고, 긴 팔 셔츠를 입고, 선글라스를 쓰도록 하십시오. 그리고 노출된 모든 피부에 자외선 차단 지수 (SPF) 15 이상의 자외선 차단제를 바르십시오. 아이들이 있는 경우, 아이들을 햇볕으로부터 보호하고 햇볕에 타지 않도록 하십시오. 피부에 새로운 점이나 변화가 없는지 규칙적으로 살피고 정기 검진을 할 때 피부 검사도 받도록 하십시오.

## 암을 이기는 최상의 방어

조기 진단(암이 퍼져나가기 전에 조기에 발견하는 것)은 치료할 기회를 제공하는 최선의 방어책입니다. 남성들에게 가장 발생 빈도가 높은 암은 피부암, 전립선암, 폐암 및 결장암입니다. 이런 암들에 대해서, 그리고 예방이나 조기 진단 방법에 대해서 잘 알아 두면 생명을 구할 수 있습니다.

누구에게나 도움을 드립니다. 안내나 도움을 원하시면 시간에 상관없이 1-800-227-2345번으로 연락 주십시오.

## 남성을 위한 암

### 관련 정보

Cancer Facts for Men

1.800.ACS.2345  
1.866.228.4327 (TTY)  
www.cancer.org

희망. 진보. 해답.



남성들에게 가장 발생 빈도가 높은 암은 피부암, 전립선암, 폐암 및 결장암입니다. 이런 암들에 대해서, 그리고 예방이나 조기 진단 방법에 대해서 잘 알아 두면 생명을 구할 수 있습니다.

## 전립선암

### 발병 확률이 높은 사람들은?

나이가 들수록 전립선암 발병 확률이 높아집니다. 대부분의 전립선암은 65세 이상의 남성에게서 발견됩니다. 그 이유는 밝혀지지 않았지만 아프리카계 미국인 남성들이 백인 남성들에 비해 전립선암 발병 비율이 더 높습니다. 가까운 친척 중에 전립선암에 걸린 사람이 한 명 이상일 경우 이 질환에 걸릴 가능성이 증가합니다.

### 최상의 방어: 조기 진단

전립선암은 보통 정기 검진을 통해 초기 단계에서 확인할 수 있습니다. 50세가 되면서부터 매년 의사가 전립선 특이 항원(PSA)혈액 검사와 직장수지검사(DRE)를 실시하게 됩니다. 검사에 관해 정보에 입각한 결정을 내릴 수 있도록 검사의 이점과 한계에 관해 의사와 상의하십시오. 전립선암에 걸릴 위험이 매우 높다면 (아프리카계 미국인이거나 아버지나 형이 젊은 나이에 전립선암이 발병한 병력이 있다면) 45세부터 이러한 검사를 시작해야 합니다.

## 폐암

### 발병 확률이 높은 사람들은?

흡연을 하는 사람들은 폐암 및 심장병, 중풍, 폐기종과 같은 기타 다수의 담배 관련 질병에 걸릴 확률이 높습니다. 흡연은 모든 폐암의 80% 이상의 원인이 됩니다. 기타 위험 요인으로는 특히 흡연자들의 라돈(radon)과 석면에 대한 노출입니다.

### 최상의 방어: 예방

폐암은 보통 흡연에 의해 야기되므로 예방이 가능한 몇 안 되는 암 종류 중 하나입니다. 흡연자인 경우 금연할 수 있도록 의사나 간호사에게 도움을 청하십시오. 담배를 피우지 않는 경우에는 아예 흡연을 시작하지 마십시오. 친구나 가족들이 담배를 피우는 경우, 금연할 수 있도록 도와주세요. 도움이 필요할 때는 미국암협회, 전화 1-800-227-2345로 Quitline® 서비스에 대해 문의하십시오.

## 결장암

### 발병 확률이 높은 사람들은?

대부분의 결장암(결장 및 직장에 발병하는 암)은 50세 이상에서 발견됩니다. 이 병에 대한 개인적인 병력이나 가족력이 있는 사람 또는 결장이나 직장에 용종(Polyps)이 있거나 염증성 장 질환이 있는 사람은 일반인에 비해 발병 위험이 높습니다. 고지방(특히 동물성 지방) 식생활을 주로 하거나, 비만이거나 흡연을 하는 사람, 음주량이 많은 사람 그리고 운동 부족인 사람도 발병 위험이 높을 수 있습니다.

## 최상의 방어: 예방 및 조기 진단

결장암은 거의 언제나 용종으로 시작됩니다. 용종이 암으로 변하기 전에 찾아내는 조기 검사를 통해 생명을 구할 수 있습니다. 암이 되기 전 상태에서 용종을 제거하면 결장암이 예방될 수 있습니다. 과일과 채소를 많이 섭취하는 저지방 식생활도 결장암의 위험을 낮출 수 있습니다. 미국암협회(ACS)는 50세 이상의 모든 분들에게 다음과 같은 검사 항목을 권장합니다.

### 용종과 암 진단 검사

- 5년마다 유연성 결장경검사\* (Flexible Sigmoidoscopy)
- 10년마다 대장내시경검사(Colonoscopy)
- 5년마다 이중조영바륨관장법\*(Double contrast barium enema)
- 5년마다 CT 대장내시경(가상 대장내시경)\*-CT Colonography (Virtual Colonography)

### 주로 암 진단에 이용되는 검사

- 매년 분변 잠혈 검사(gFOBT)\*\*
- 매년 분변면역화학검사(FIT)\*\*
- 대변 DNA 검사(sDNA), 간격은 불확실함\*\*

\* 검사 결과가 양성일 경우, 대장 내시경을 실시해야 합니다.

\*\* 대변 테스트지 검사(stool take-home test)를 여러 차례 실시해야 합니다. 의사가 실시한 한 가지 검사로는 진단에 적절하지 않습니다. 검사 결과가 양성일 경우, 대장 내시경을 실시해야 합니다.

이러한 검사들을 이용할 수 있고, 좀 더 침습적인 검사를 받고자 한다면 조기 암 및 용종 진단을 위한 검사들을 받는 것이 바람직합니다. 본인에게 가장 적합한 검사는 의사와 상의하십시오.

조기 암 진단은 생명을 구할 수 있습니다.