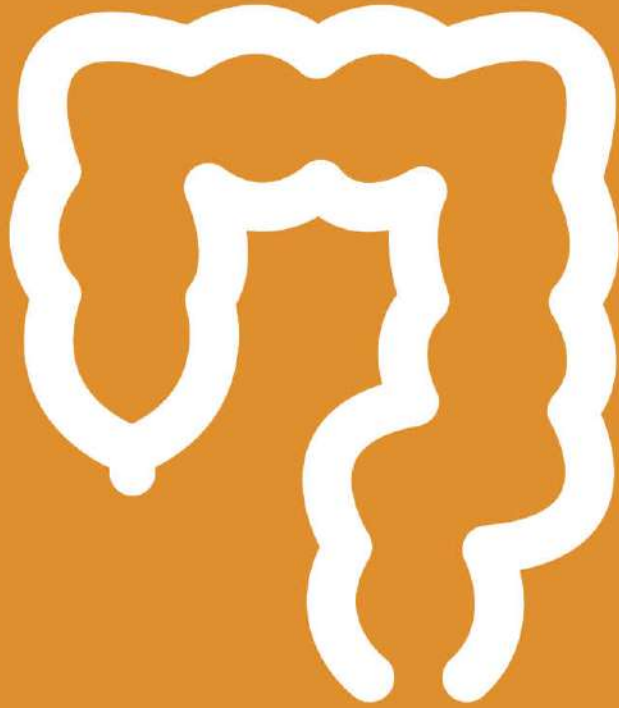




대장암

예방 할 수 있습니다!

산책하듯 걸을 때 (약 4km/h)	매일 90분 이상
속보로 걸을 때 (약 6km/h)	매일 60분 이상
가볍게 뛰는 조깅을 할 때	매일 40분 이상

섬유소

수용성 섬유소를 대장속의 미생물이 분해하면서 g당 열량 2cal를 만들어내기 때문에 채소와 과일을 많이 섭취하는게 좋습니다.

칼슘

칼슘은 대장 점막 세포의 비정상적 증식 억제 기능을 합니다. 하루 칼슘권장이 700-800mg인데 대장암 예방을 위한 칼슘 일일 권장량은 1,000mg입니다. 하루에 저지방 우유를 하루에 2잔정도 드시는게 도움이 됩니다. 여기에 칼슘이 많이 든 대표적인 녹색채소인 시금치를 좀 많이 드십시오. 그리고 멸치와 콩을 많이 드시고 이런 것들이 여의치 않다면 칼슘 영양제도 도움이 될 수 있습니다.

운동

대장암은 유방암과 더불어 운동으로 예방이 가능한 대표적인 암입니다. 대장암을 예방하기 위한 운동량이 우리가 생각보다는 조금 많습니다. 미스코리아 진, 미국 하버드대 박사 학위, 현 동국대 교수 금나나의 하버드레티 암 예방을 위해 가장 적절한 운동량은?

- 산책하듯 걸을 때 (약 4km/h) - 매일 90분 이상 운동
- 운동 속도로 걸을 때 (약 6km/h) - 매일 60분 이상 운동
- 가볍게 뛰는 조깅을 할 때 - 매일 40분 이상 운동

이런 지침으로 운동을 해주신다면 대장암을 현저히 낮출 수 있습니다.

아스피린

아스피린의 항암효과는 거의 정설로 굳어져 가고 있습니다. 몇 년 전 미국 연방 정부 산하'USPSTF'라는 자문그룹에서 아스피린이 심장병 예방 효과뿐만 아니라 항암효과도 있다. 특히 대장암에서 탁월하게 항암효과가 있다라는 것을 공식적인 가이드라인을 통해서 인정했습니다. 얼마 전에는 영국에서 대규모 메타분석 연구결과가 발표에 따르면 암 환자들에게 아스피린을 매일 소량 요법 시행을 했더니 대장암의 경우 30% 정도에서 사망률을 떨어뜨렸다고 합니다. 아스피린은 암에 걸리는 것을 예방하는 것뿐만 아니라 암에 걸린 사람도 상당 기간 생존 기간을 늘려줄 수 있다는 이야기입니다. 그러나 아직 공식적인 치료 지침은 아니므로 건강에 이상이 없지만 대장암 예방을 위해 매일 아스피린을 먹는 것은 부적절합니다. 아스피린도 약이기 때문에 부작용이 생길 수 있습니다. 아스피린 소량 요법을 원하신다면 전문의와 상의해서 복용해야 됩니다.

내시경

대장암을 100% 예방할 수 있는 방법은 대장내시경 검사입니다. 대장암은 위암하고 달리 중간단계를 거칩니다. 폴립, 즉 용종이라고 하는 양성 종양이 있을 경우 내시경을 통해 떼어내게 되면 대장암으로 악화되기 전에 미연에 방지할 수 있습니다. 40세 이상 되신 성인은 3~4년에 한 번씩 대장 내시경을 받으시기 바랍니다.



출처: 이라수토아닷컴



대장암

수술 후 식사 가이드

대장암 수술후 저잔사식을 섭취해야 합니다. 저잔사식은 대장에 찌꺼기가 덜 남는 식사 요법으로 대변을 형성하는 주요소인 섬유소 섭취를 줄여 대변의 양 조절하고 장운동을 돕는 식사를 말하며 수술 후 1개월간 유지해야 합니다.



수술 후 식사원칙

- 과식하지 않고 소량씩 자주 섭취
- 하루 2,000cc의 수분 섭취(물 8컵)
- 음식은 천천히 오래 씹어 섭취
- 여러 가지 음식을 골고루 섭취

식이진행

- 보통 물, 미음, 죽, 밥 순서로 섭취(환자에 따라 다를 수 있음)
- 퇴원 후 1주일 정도 죽, 이후 1주일 진밥으로 섭취
- 수술 1개월 저잔사식 섭취 유지, 그 이후 정상적인 식사
- 음식 한 가지씩 시도, 조금씩 섭취량 증량하고 통증이나 불편감을 주는 식품은 제한

섬유질이 많고 질긴 나물류, 잡곡류 등은 수술 후 1~2개월은 피해야 합니다. 항신로 사용을 자제해 장에 대한 자극을 줄여줍니다. 항신로가 많이 들어간 음식은 가스나 냄새를 증가 시킬 뿐만 아니라 변을 묽게 할 수 있어서 수술 직후에는 되도록 사용하지 않도록 합니다. 또한 버섯류, 식물의 즙 등 확인되지 않는 민간요법의 약용식물은 절대 복용해서는 안됩니다.

곡 류

쌀이나 찰쌀은 섭취가 가능하지만 현미 등의 잡곡은 섭취 않도록 합니다. 저잔사 식 죽 섭취 시에는 흰죽뿐만 아니라 허용된 고기, 생선, 두부, 계란, 채소 등을 활용해 쇠고기죽, 야채죽, 생선살 죽 등 다양한 영양죽을 드시길 권고합니다. 현미나 콩 등의 잡곡은 수술 1개월 이후에 섭취하시기 바랍니다.

허용식품 : 흰밥, 찰쌀밥, 소면, 흰 식빵, 카스텔라, 백설기, 감자 등 저잔사 죽 섭취 시 허용된 식품들을 활용해 다양한 영양죽 섭취

제한식품 : 보리, 현미, 율무 등의 잡곡류, 고구마, 통밀빵, 찰떡 팝콘, 감밥 등 현미, 콩 등 잡곡은 **수술 1개월 이후 섭취**

어육류

충분한 단백질 섭취를 위해 부드러운 살코기, 생선, 두부, 계란 등을 매끼 섭취하고, 기름지고 질긴 육류, 육가공품, 조개류는 피하도록 합니다. 수술 후 6개월에서 1년 정도는 육회나 생선회 등 익히지 않은 음식은 섭취하지 않습니다. 특히 항암화학요법 중에는 날 음식은 피하도록 합니다.

허용식품 : 육류(소, 돼지, 닭고기 - 살코기), 생선(껍질 제외), 두부, 계란, 새우 등

제한식품 : 기름지고 질긴 육류, 가공육류, 조개류, 젓갈 등 수술 후 6개월에서 1년, 항암 치료 시 **육회, 생선회 등 날 음식은 제한**

채소류

채소류는 무르게 익혀 섭취하고 질긴 나물은 피합니다. 김치의 경우 배추김치, 깍두기, 물김치는 가능하지만 섬유질이 많은 파김치, 열무김치, 갓 김치 등은 피하도록 합니다.

허용식품 : 애호박, 오이, 무, 가지, 양송이, 양상추(생채소) 등

김치류 : 배추김치, 깍두기, 물김치 등

제한식품 : 미나리, 도라지, 고사리, 콩나물, 질긴 버섯류, 샐러리, 말린 나물류, 미역, 다시마 등

김치류 : 파김치, 열무김치, 갓김치 등

과일류

과일은 잘 익은 형태로 씨와 껍질을 벗겨내어 섭취합니다. 떫음 맛과 신맛이 강한 과일은 피하는 것이 좋습니다. 과일을 씨와 껍질을 함께 갈거나 즙을 내어 섭취하지 않도록 주의합니다.

허용식품 : 사과, 배, 귤, 오렌지, 수박, 포도, 과일 주스, 바나나 등 잘 익은 과일로, 씨와 껍질을 벗겨내고 섭취 등

제한식품 : 감류, 키위, 토마토, 딸기, 설악은 과일, 말린 과일 등 씨와 껍질을 함께 갈거나 즙을 내어 섭취하지 않음

유제품

우유를 포함한 유제품은 섭취가 가능합니다. 탄산음료는 가스를 많이 발생하므로 제한해야 하며 이뇨작용을 촉진시킬 수 있는 카페인 음료는 드시지 않도록 합니다.

허용식품 : 우유, 발효유(요구르트, 요거트), 두유, 푸딩, 치즈 등

제한식품 : 탄산음료(사이다, 콜라 등), 카페인 음료