

듬직한 게 아니라 비만입니다...지방간 놔줬다 간암 걸린다

지방간 10명 중 1명 만성간염·간암으로 발전

술·담배 멀리하고 단백질·섬유소 많이 섭취

간암은 초기에 뚜렷한 증상이 없어 '침묵의 암'으로 불린다. 이 암은 종양이 빠르게 자라기 때문에 치료 시기를 놓치면 생존 기간이 6개월 이하로 줄어들 수 있다. 환자는 50대~60대가 많다.

간암 환자가 뚜렷한 증상을 느꼈다면 이미 병이 어느 정도 진행된 경우다. 대부분 윗배가 아프고 덩어리가 만져진다. 체중이 감소하고 심한 피로감을 느끼는 것도 대표적인 증상이다.

이 질환은 환자 간 기능 상태에 따라 경과가 다르다. 간암 크기가 크거나 종양이 혈관으로 자라 들어간 경우, 간암이 여러 개 있는 경우, 간암이 간 밖으로 퍼진 경우, 간 기능이 심하게 떨어졌을 때는 예후가 나쁘다.

간암을 예방하려면 만성간염을 잘 관리해야 한다. 특히 만성B형간염과 C형간염은 먹는 약으로도 치료율이 95%에 달한다. 간염환자라면 꾸준히 약을 먹고 건강 상태를 관리하는 게 간암을 예방하는 지름길이다.

과도한 음주도 간암을 일으키는 원인이다. 당뇨병이나 고도비만도 간암을 일으키는 위험요소다. 설탕이 들어간 간식을 습관적으로 먹으면 지방간이 생기고 당뇨병이 생길 위험이 높아진다. 습한 곳에 장기간 보관한 곡물류는 곰

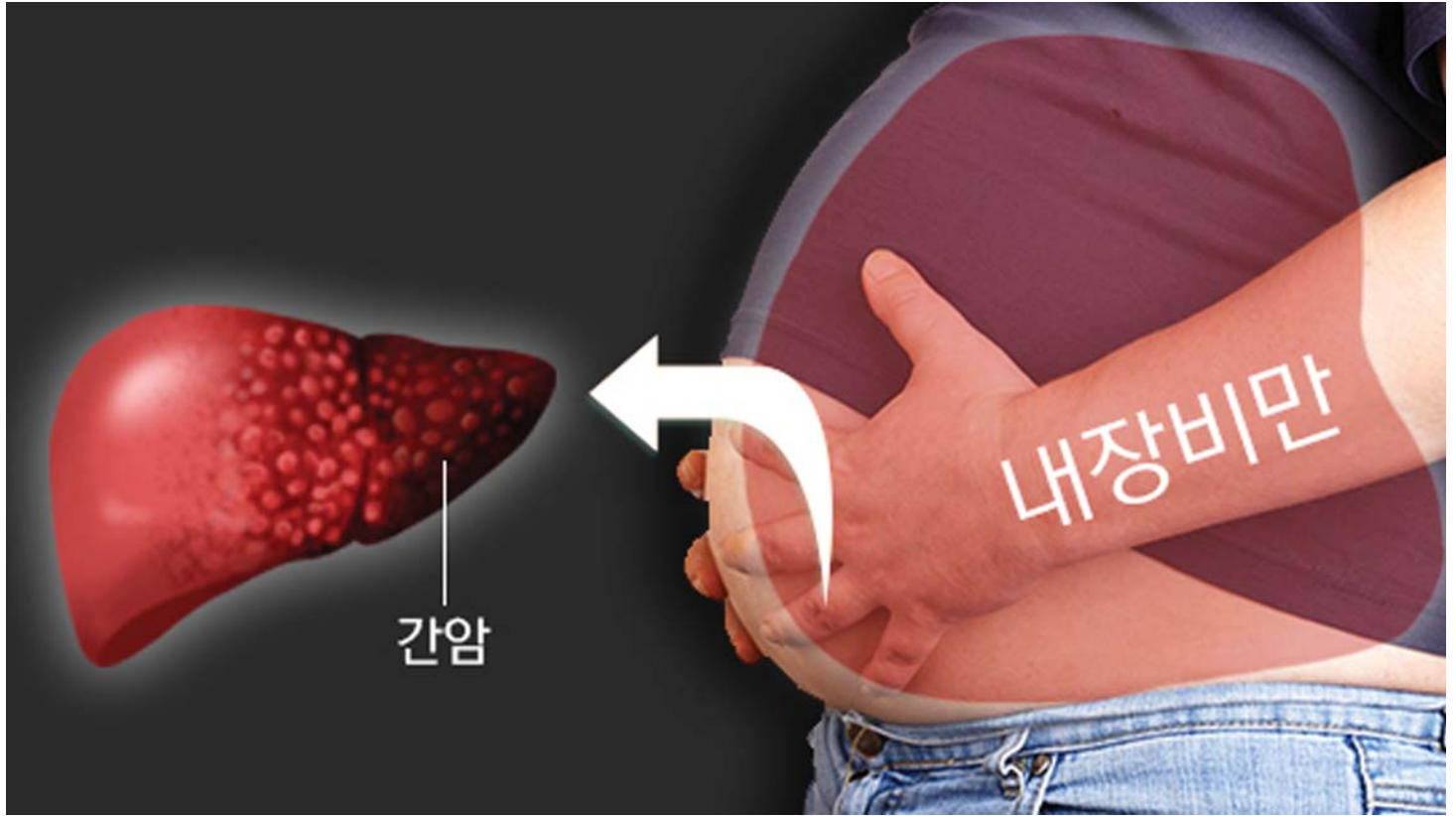
팡이 독인 아플라톡신에 오염될 수 있어 가급적 먹지 않는다. 음식은 모든 종류의 영양소를 골고루 섭취하는 게 좋다.

최근 역학연구에서는 설탕이나 시럽을 넣지 않은 아메리카노 같은 커피 등이 항암 효과가 있는 것으로 밝혀졌다. 커피에는 항염증 및 항암 효과가 있는 다양한 성분이 들어있다. 커피에 부작용이 없다면 하루 2잔 정도를 마셔도 괜찮다. 그러나 검증되지 않은 각종 증이나 뿌리, 껍질을 달인 물은 오히려 간독성을 일으킬 수 있어 주의가 필요하다.

간암은 중증질환이지만 다른 암과 달리 어느 정도 예측할 수 있다. 만성B형간염과 알코올 간경변증, 만성C형간염, 비알코올지방간질환 등을 앓으면 간암 고위험군으로 꼽는다.

암세포는 면역세포가 잡아먹는다. 하지만 간에 깊은 염증이 장기간 생기면 면역세포도 다 없애기 어렵다. 오랜 기간 만성간염을 앓았거나 40세 이상 남성, 간탄력도 검사에서 섬유화 또는 간경변증이 진단된 경우라면 간암이 생기지 않도록 전문의 치료를 받아야 한다.

간암은 유전적인 영향을 받지만, 환



자들 나이가 20대 이하가 많고 환자 수도 적은 편이다. 가족력이 있더라도 술과 담배를 멀리하고 절제된 생활습관을 가졌다면 간암을 크게 걱정할 필요는 없다.

최근 주목받는 의학적 현상은 술을 마시지 않는 데 간암에 걸리는 암 환자다. 이는 비만에 의한 지방간이 영향을 미쳤을 것으로 추정된다. 국내 성인 4명 중 1명꼴로 지방간을 앓고 있다. 대부분 과식과 운동 부족이 원인이다.

지방간은 당뇨병과 고혈압, 심혈관 및 뇌혈관 질환, 각종 암을 일으킨다. 지방간 환자 10명 중 1명은 만성간염으로 발전하고 간암에 걸릴 위험이 높다. 간암 고위험군인 만성B형간염, 만성C형간염, 간경변증 환자는 6개월마다 검사를 받는 걸 권장한다.

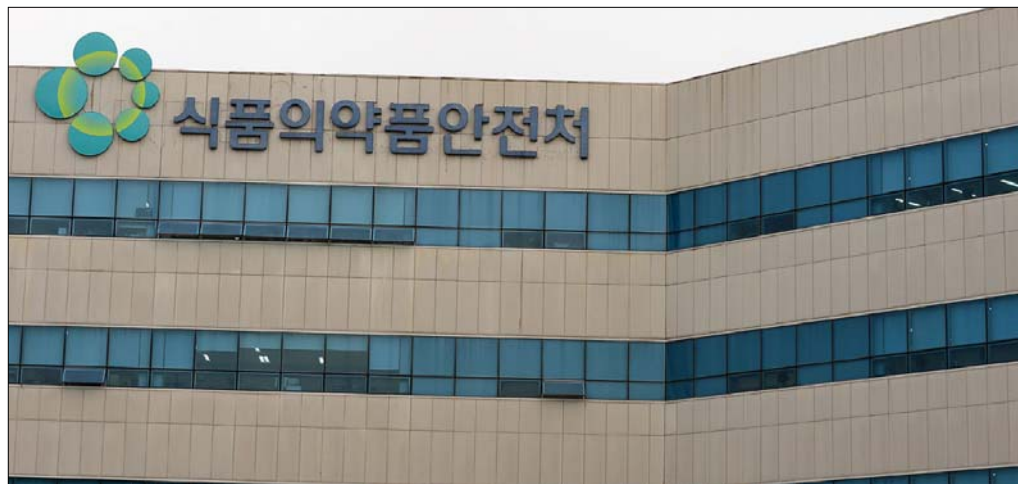
생활습관을 바꾸는 것도 중요하다. 담배와 술을 멀리하고, 과식하는 습관도 고친다. 주변에서 간에 좋다고 권유하는 식품 또는 달인 물은 오히려 건강

을 해칠 수 있어 주의한다. 당뇨병 환자는 탄수화물 섭취를 줄이는 대신 콩이나 두부 같은 식물성 단백질, 섬유소가 풍부한 채소로 식단을 꾸민다.

심재준 경희대병원 소화기내과 교수는 "간암은 치료 못지않게 예방이 중요"이라며 "절제된 생활습관과 만성간염 관리, 술과 담배를 멀리하는 것부터 예방이 시작된다"고 강조했다.

뉴스1

동물용구충제 암 치료한다?...식약처 "심각한 장기손상 우려"



고용량으로 장기간 복용할 경우 부작용 초래

동물용 구충제인 펜벤다졸이 암 치료에 효능이 있는 것으로 알려져 판매량이 증가하자 식품의약품안전처가 28일 주의를 당부하고 나섰다. 고용량으로 장기간 투여할 경우 심각한 장기손상이 우려되기 때문이다.

식약처는 "대한암학회는 펜벤다졸을 암 환자에게 사용하는 것은 잘하지 않다고 다시 한번 밝혔다"며 "항암제를 포함한 모든 의약품은 사람을 대상으로 한 임상시험에서 안전하고 효과가 있는지 입증해야 한

다"고 강조했다.

펜벤다졸은 암세포 골격을 만드는 세포 내 기관을 억제해 항암 효과를 나타내는 것으로 알려져 있다. 국내에서는 유사한 작용기전을 가진 제품으로 1986년 빈크리스틴, 1992년 빈블라스틴, 1995년 비노렐린 성분 의약품이 품목허가를 받았다.

식약처에 따르면 구충 효과를 나타내는 의약품은 낮은 용량에서 부작용이 나타나지 않을 수 있으나, 고용량을 장기간 투여할 때는 혈액과 신경, 간 등에 심각한 손상

이 발생할 수 있다.

특히 항암제와 함께 구충제를 복용하면 약물상호작용으로 인해 예상하지 못한 부작용이 나타날 수 있다는 게 전문가들 우려다.

약물상호작용은 여러 약물을 함께 복용할 때 체내에서 약물 농도를 높여 부작용이 발생하거나, 반대로 농도를 낮춰 기대하는 효과가 나타나지 않는 작용이다.

펜벤다졸은 최근까지 사람이 참여한 임상 결과가 없으며, 오히려 간 종양이 커진다는 동물실험 결과가 보고되고 있다.

식약처 관계자는 "전문가그룹과 함께 동물용 구충제를 항암제로 복용하지 않도록 지속적으로 안내하고 있다"고 설명했다.

뉴스1



임산부 배려석, 누구를 위한 자리입니까?

세상에 올 소중한 생명을 위해 마련된 자리
따뜻한 마음으로 임산부와 아이에게 양보해주세요.
당신의 작은 배려가 더 큰 배려로 돌아옵니다.



한국언론진흥재단