

매일 7명의 여성
이 유방암 진단을
받고 있습니다.

유방암: 위험을 줄이 는 방법

- 1 20세 때부터 유방 건강에 관심을 가집시다
- 2 이상이 있다고 느껴지면 진찰을 받으십시오
- 3 40세 때부터 유방 X선 검사를 받으십시오
- 4 위험 요인에 대해 알아 두십시오

1 20세 때부터 유방 건강에 관심을 가집시다

유방암은 뉴질랜드 여성에게 가장 흔한 암입니다. 대부분의 유방암은 50세 이상의 여성에서 발생합니다. 그러나 젊은 여성(간혹 남성)도 비록 발병 위험은 훨씬 낮지만 유방암에 걸립니다. 대부분의 유방암 환자는 직계 가족 중에 이 병에 걸렸던 가족력이 없는 경우입니다.

자신의 평소 유방 모양이 어떤지 알아두고, 20세 때부터 손으로 만져보면 이상 징후를 발견할 가능성이 많아집니다. 유방암은 조기에 발견하면 완치 가능성이 매우 높습니다.

2 이상이 있다고 느껴지면 진찰을 받으십시오

평소와 다른 이상 징후가 보이면 최근에 유방 방사선 검사를 받았더라도 의사에게 진찰을 받으십시오.

새로 생긴 멍을

또는 두꺼워진 피부(
유방이나 겨드랑이, 쇄골 부위)

비정상적인 유방통

사라지지 않는 유방 통증

유두 변화

평소 모양과 달리 튀어나오거나
오거나 쑥 들어간 젖꼭지

피부 변화

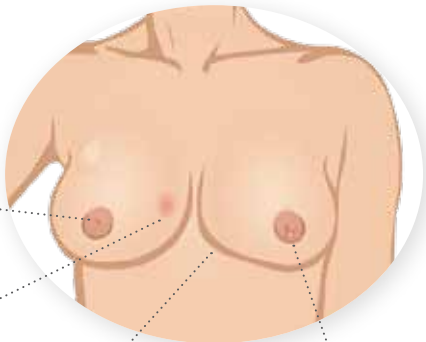
유방 피부의 변화(예: 유두나 유륜의 색깔, 함몰, 주름, 발적, 비늘)

형태 변화

유방 모양이나 크기의 변화

유두 분비물

짜지 않았는데도 젖꼭지에서 분비물이 나오



자가검진으로 변화 유무 확인

평소에 자주 자신의 유방을 확인해 어떤 상태가 정상적인 것인지 알아두십시오. 암 가능성이 있는 이상 징후를 발견하는 데 도움이 될 수 있습니다.

거울 앞에서 이상 여부를 관찰하십시오. 양손을 옆구리나 허리에 댄 채 어깨와 팔꿈치를 앞으로 내민 상태에서 평소 없던 변화가 생겼는지 살펴봅니다.

목욕이나 샤워를 할 때 이상이 있는지 손으로 만져보십시오. 2, 3, 4 번째 손가락 끝을 이용해 번갈아 가며 유방을 쓸어봅니다. 쇄골 바로 밑에서 유방 아래까지와 가슴 중앙부에서 흉부 늑골까지의 전체 유방 조직을 다 만져보십시오. 또 팔을 아래로 늘어뜨린 상태에서 손가락을 겨드랑이 깊숙이 넣어 잘 눌러봅니다.

이상 징후가 발견되면 의사의 진찰을 받으십시오.

3 40세 때부터 유방 방사선 검사를 받으시다

나이가 들수록 위험이 커집니다. 유방 방사선 검사는 촉진으로 멍울이 만져지기 훨씬 전에 아주 작은 종양을 찾아낼 수 있어 유방암을 조기에 발견하는 최선의 방법입니다. 뉴질랜드 유방암 재단에서 권장하는 유방 방사선 검사 실시 주기:





- ❖ 40 - 49세: 매년
- ❖ 50세부터: 격년
- ❖ 70세 이상: 의사의 지시가 있을 때

45 - 69세의 여성은 BreastScreen Aotearoa 프로그램에 따라 2년에 한 번씩 무료로 유방 X선 검사를 받을 수 있습니다. 이 프로그램은 유방암 증상이 없는 여성을 위한 것이므로 이상 징후가 있다고 느끼는 분은 따로 의사의 진찰을 받도록 합니다. 등록 문의는 전화 0800 270 200을 이용하십시오.

4 위험 요인에 대해 알아둡시다



위험을 높이는 요인: 위험을 줄이는 방안:

 음주	음주량 제한(자세한 정보는 www.nzbcf.org.nz 참조)
 체중	특히 갱년기 이후 건강 체중 유지
 호르몬 노출	호르몬 대체 요법(HRT), 40세 이후 경구 피임약, 무출산, 고령 초산 등과 같은 호르몬 노출 요인은 의사와 상의
 운동 부족	매주 3 - 5회 주기적으로 운동

이러한 모든 요인은 에스트로겐 분비량을 늘려 유방암 위험을 증가시킵니다.

유방암 가족력이 있거나 과거에 유방암을 앓은 병력이 있는 경우, 또는 젊었을 때 흉부 방사선 치료를 받은 적이 있는 경우와 같이 스스로 통제할 수 없는 위험 요인에 대해서도 의사와 상의하십시오.



조언이 필요하세요?
전화 **0800 BCNurse**
(0800 2268 773)

-  자세한 정보 www.nzbcf.org.nz
-  메시지 보내기 www.facebook.com/NZBreastCancerFoundaton
-  팔로잉 Twitter: @NZBCF