



유방, 자궁경부 및 대장 건강 프로그램

조기 진단은 생명을 구합니다

Breast, Cervical and Colon Health Program
401 5th Avenue, Suite 900
Seattle, WA 98104-2333

www.kingcounty.gov/health/cancer

Public Health
Seattle & King County



Washington State Department of
Health



이 문서는 다른 언어로도 이용할 수 있으며
장애인을 위한 형식으로도 제공됩니다 -
1-800-756-5437 (TTY 711)로 문의하십시오.

조기 진단은 생명을 구합니다!

검사를 받으십시오.



유방, 자궁경부 및 대장 건강 프로그램

조기 진단은 생명을 구합니다

건강에 좋은 선택으로 암 예방하기

암으로 인한 사망의 60퍼센트는
우리가 이미 알고 있는 것을
실천함으로써 예방할 수
있습니다.

(미국 암협회, 2008).



다음은 건강 상태를 양호하게
유지하고 암을 예방하는 데
도움이 되는 몇 가지 조언입니다.

금연

금연을 위한 전화(Tobacco Quit Line)를 이용하십시오 -
1-800-QUIT-NOW.

규칙적인 운동

일주일에 적어도 2시간 30분은 운동을 하십시오.
규칙적으로 운동을 지속할 수 있도록 즐겁게 할
수 있는 활동을 선택하십시오. 개를 산책시키거나
정원을 가꾸고 댄스 또는 운동 강좌에 참여하십시오.
계속 움직이는 활동을 선택하고 건강해지면 운동량을
늘리십시오.

정상 체중 유지

체내에 저장된 필요 이상의 지방은 에스트로겐을
생성하며, 이것은 세포의 증식과 분열을 유발합니다.
세포가 더 자주 분열할수록 암이 발생할 가능성이 더
높아집니다.

식품 라벨 읽기

지방, 염분, 당의 함량이 적고 단백질과 섬유질
함량은 높은 식품을 선택하십시오. 식품 라벨에는
이러한 성분들을 각기 하루에 얼마나 섭취하게
되는지 표시되어 있습니다. 비타민 D는 칼슘이
풍부한 여러 식품에서 발견되며, 뼈 건강과 암 예방을
위해 중요합니다.



건강한 식습관

식사의 반은 과일이나 야채여야 합니다. 하루에 적어도 5개의 과일과 야채를 포함시키십시오. 야채, 과일 및 통곡물을 더 많이 섭취하여 하루 섬유질 섭취량을 25그램까지 늘리십시오. 다음은 건강한 식습관을 위한 도움말입니다.

- 붉은 색, 자주색 및 푸른 색 과일과 야채를 매일 섭취하십시오.
- 가능하면 유기농 식품을 섭취하십시오.
- 영양가가 제일 좋은 제철 과일 및 야채를 섭취하십시오.
- 식품을 직접 재배하고 함께 나누는 것에 대해 고려해 보십시오.
- 생선과 가금류(예: 닭, 칠면조) 섭취를 늘리십시오.
- 붉은색 육류는 일주일에 단 한 차례만 드십시오.
- 렌즈콩, 흰 강낭콩, 얼룩 무늬 강낭콩과 같은 다른 단백질도 시도해 보십시오. 콩류는 칼로리는 낮고 섬유질과 단백질 함량은 높습니다.
- 먹은 음식과 진행 경과를 기록하는 식품 섭취 일지(food journal)를 작성하십시오.
- 음식을 더 적게 드십시오. 패스트 푸드를 포함하여 외식 횟수를 줄이십시오.

알코올 섭취 줄이기

마시는 알코올의 양을 하루 1회분으로 제한하십시오. 레드 와인은 맥주나 혼합주보다 더 나은 선택입니다.

태양광선 노출 제한

SPF 15 이상의 제품을 사용하여 자외선으로부터 보호하십시오.

유해 환경 노출 감소

플라스틱 제품을 안전하게 사용하십시오. BPA (비스페놀-A) 무검출 또는 무도장 스테인레스 스틸로 만들어진 물병을 사용하십시오. 음식을 전자레인지에 데울 때는 유리 그릇이나 그 외 전자레인지에서 사용할 수 있는 용기를 사용하십시오. 청소 제품은 화학 약품이 적게 든 것을 사용하십시오.



스트레스 관리

스트레스가 생활에 영향을 미치는 경우, 스트레스 관리 방법에 대해 의사와 상담하십시오. 운동과 명상(경건의 시간)으로 스트레스를 줄일 수 있습니다.

충분한 수면

편안한 상태에서 충분한 수면을 취하십시오 - 대부분의 경우 8시간 가량의 수면이 필요합니다.

궁금한 점 질문하기

평소에 의사에게 물어보고 싶은 것들을 목록으로 만들어서 진료 약속이 있을 때 가져가십시오.

검진 실시

최선의 예방은 조기 검진입니다. 정기적인 검사를 통해 거의 완치가 가능한 조기에 문제를 발견할 수 있습니다. 유방암, 자궁경부암 및 대장암 검사를 정기적으로 받으십시오.

자세한 정보:

암 예방/검사 권고 사항

미국 암협회, www.cancer.org

Komen 유방암 재단(Komen for the Cure),

www.pskomen.org - 유방암 정보

미 국립 암센터(National Cancer Institute),

www.cancer.gov - 암 정보

미국 질병 예방 대책 기구

(United States Preventive Services Task Force),

www.ahrq.gov - 검사 지침

건강, 음식 및 운동

질병통제 및 예방센터

(Centers for Disease Control and Prevention)

www.cdc.org

미국 암연구 협회(American Institute for Cancer Research)

www.aicr.org

안전한 화장품을 위한 캠페인

(Campaign for Safe Cosmetics)

www.safecosmetics.org

해산 식품 감시 프로그램

(Seafood Watch at Monterey Aquarium)

www.montereybayaquarium.org/cr/seafoodwatch.aspx

- 안전한 해산물 선택



유방 건강

정기 검진 실시

증상이 나타나기 전에 유방암을 찾아 내는 것이 완치 가능한 단계에 일찍 암을 발견하는 비결입니다.

유방조영상(mammogram)은 유방 엑스선 검사로, 너무 작아서 촉진으로 발견할 수 없는 종양도 찾아낼 수 있습니다. 유방 엑스선 검사를 정기적으로 실시하면 종양 크기가 작은 씨앗 정도일 때 암을 발견할 수 있습니다.



선별 검사 요청

의료 기관에서 알려줄 때까지 기다리지 마십시오.

유방암 위험군

모든 여성의 경우 유방암에 걸릴 확률은 나이와 함께 증가합니다. 일부 여성의 경우 암에 걸릴 확률이 좀 더 높을 수 있지만, 사실상 유방암은 모든 여성에게 발생할 수 있으므로 정기적으로 검사를 받는 것이 중요합니다.

여성의 유방암 발병 확률을 증가시키는 요인들은 다음과 같습니다.

- 가족(어머니 또는 자매) 중 두 명 이상에게 일찍(폐경 전) 유방암이 발병한 경우.
- 12세 전에 초경이 있었던 경우.
- 55세 이후 폐경을 겪은 경우.
- 30세 이후 초산.
- 임신한 적이 없는 경우.
- 폐경 후 과체중.

증상

다음과 같은 증상이 나타날 경우에는 담당 의사에게 문의하십시오.

- 유방 또는 겨드랑이에 혹이나 덩어리가 만져지는 경우
- 유두에서 혈성 또는 액체 분비물이 나오는 경우
- 유두 주변의 피부가 건조하고 비늘처럼 일어나는 경우
- 유방 피부의 변화 - 표면에 작게 움푹 들어간 곳이 생김(오렌지 껍질처럼)
- 유방 피부의 변화 - 붉고, 화끈거리거나 부어오름





권장되는 검사

- 유방조영상 - 40세부터 1 - 2년마다, 50세 이후로는 매년 실시
- 유방 임상 검사(CBE) - 20 ~ 39세의 경우, 의료기관에서는 일반 신체 검사의 일부로 3년마다 CBE 실시 40세 이후에는 매년 CBE 실시

유방 자가 검사(BSE) - 18세부터 매월 BSE를 실시하십시오. 이것의 실시 여부는 선택의 문제이지만, 정기적인 BSE는 유방의 질감과 형태를 아는 데 도움이 됩니다. 변화가 감지되면 해당 의료기관에 문의하십시오.

검사 시기

유방 엑스선 검사와 CBE는 생리 후 일주일 정도에 실시하는 것이 가장 좋습니다. 이 때가 유방을 만져도 아프지 않아서 검사하기 좋은 시기입니다.

자궁경부 건강

자궁경부암 퇴치

파파니콜로 검사(Pap test)를 통한 자궁경부암 선별로 암이 발병하기 전에 막을 수 있습니다. 파파니콜로 검사는 자궁경부의 변화를 발견하여, 그것이 암으로 발전하기 전에 치료할 수 있도록 해 줍니다.



자궁경부암 위험군

모든 여성은 자궁경부암의 위험이 있습니다. 다음과 같은 몇 가지 항목들이 자궁경부암의 발병 위험을 높입니다.

- 성생활을 어린 나이에 시작한 경우
- 성관계의 상대가 여러 명인 경우
- 흡연자인 경우

자궁경부암은 정기적인 검사로 예방할 수 있는 확률이 매우 높습니다.

자궁경부암 정보

대개의 경우 자궁경부암은 증상이 없으므로, 정기적인 검사가 매우 중요합니다. 피부와 마찬가지로, 자궁경부는 새로운 세포층이 생기면서 오래된 세포층은 떨어져 나갑니다. 새로 생긴 세포가 비정상적인 경우, 이것들은 암으로 발전할 수 있습니다. 이러한 비정상적 세포가 암으로 발전하는 데는 10 ~ 15년이 걸릴 수 있습니다.

HPV와 자궁경부암

사람 유두종 바이러스(HPV)는 자궁경부암의 주요 원인입니다. HPV는 매우 흔하게 감염될 수 있는 바이러스입니다. 18 ~ 50세 여성의 3/4은 사는 동안 어느 시점에 HPV에 감염된다고 합니다. 이 경우, 대개 인체는 HPV 감염을 이겨냅니다. 그러나 일부 여성의 경우, HPV가 자궁경부에 세포 변형을 일으켜 자궁경부암으로 바뀔 수 있습니다.



HPV 백신

HPV는 자궁경부암의 주요 원인입니다. HPV 백신은 HPV 감염과 자궁경부암 예방을 위해 9 ~ 26세 여성에게 권장됩니다. 이 연령의 딸이 있는 경우, HPV 백신에 대해 의료 기관에 문의하십시오.

권장되는 검사

- 성관계를 갖기 시작하고 3년 후, 그리고 늦어도 21세 전에 파파니콜로 검사를 시작하십시오.
- 30세 이후의 여성의 경우, 정상적인 파파니콜로 검사를 받아 왔다면 의사가 2, 3년마다 검사를 해도 된다고 할 수도 있습니다.
- 자궁경부 조직을 제거한 경우(자궁절제술을 통해), 자궁경부암 또는 자궁경부 전암(pre-cancer) 치료를 위해 수술을 한 경우를 제외하면 더 이상 파파니콜로 검사가 필요 없습니다.

정확한 검사 결과를 위해서는 생리 기간이 아닌 때 파파니콜로 검사를 실시하십시오. 검사 약속 48시간 전부터 질 내에 아무 것도 넣지 마십시오.

대장 건강

대장암 퇴치

정기적인 대장암 선별 검사를 받으면 대장암이 발생하지 않도록 예방할 수 있습니다. 대장암은 아직은 암이 아닌 종양으로 시작합니다. 증상을 느낄 무렵에는 대장암이 이미 진행된 상태일 수 있습니다. 대장 검사를 실시하면 폴립이라고 하는 종양이 암으로 발전하기 전에 발견 및 제거할 수 있습니다. 오직 검사를 통해서만이 조기에 발견할 수 있습니다. 일반적으로 고지방 식품을 섭취하며 과체중이고 흡연자이며 운동을 하지 않는 사람들은 대장암 발병 위험이 높습니다.

가족 병력에 관해 문의하십시오.

대장암 가족 병력이 있는 사람은 대장암에 걸릴 확률이 더 높습니다. 가족 중에 대장암 또는 대장 폴립 발생 이력이 있는지 확인하십시오. 가족 병력은 의사가 50세 전 선별 검사 실시 여부와 적합한 선별 검사를 결정하는 데 도움이 될 수 있습니다.



대장암의 증상은 다음과 같습니다.

- 설사, 변비를 포함한 배변 습관 변화 또는 2주 이상 변의 모양 변화
- 직장 출혈 또는 혈변
- 경련, 가스 또는 동통과 같이 잦은 복부 불편감
- 배변시 복통
- 배변 후 잔변감
- 쇠약 또는 피로감
- 특별한 이유 없이 체중 감소

일부 증상은 다른 질환의 징후일 수 있습니다. 배변 시 선홍색 피가 보인다면 치질 때문일 수 있습니다. 또한, 섭취한 음식에 따라 대변의 색깔이 붉어지기도 합니다. 대변에 변화가 있거나 혈변이 보이면 의사에게 검진을 받도록 하십시오.

권장되는 검사

50세부터 정기적으로 대장암 검사를 실시하십시오. 어떤 검사가 적합한지는 의사와 상의하십시오.

- 매년 분변 잠혈 검사(FOBT) 실시 또는
- 매년 대변 면역화학 검사(FIT) 실시
- 매년 FOBT 실시와 함께 5년마다 S자 결장경 (Flexible Sigmoidoscopy) 검사 실시
- 10년마다 대장 내시경 검사 실시

