



유방 자가 인지 메시지

1. 자신의 위험에 대해 알고 계십시오.

- 가족과 이야기하여 가족 병력에 대해 알아보십시오.
- 자신의 유방암 위험에 대해 **의사와 상담**합니다.

2. 검진을 받으십시오.

- 위험이 높은 경우 자신에게 맞는 검진법이 무엇인지 **의사에게 물어**보십시오.
- 위험이 보통인 경우 40세부터 매년 **유방 방사선 검사(mammogram)**를 받습니다.
- 20세부터는 최소한 3년마다, 40세부터는 매년 **유방 검진**을 받습니다.

3. 자신의 평소 유방 상태에 대해 알고 계십시오.

- 유방에 아래와 같은 증상이 있으면 의사나 간호사에게 보이십시오.
 - 유방 안이나 겨드랑이 아래 부분에 덩어리 또는 단단한 멍울이 만져지거나 유방 피부가 두꺼워짐
 - 유방에 부종, 미열 또는 홍반점이 있거나 피부색이 검게 변함
 - 유방의 크기나 모양이 변함
 - 피부가 보조개처럼 들어가거나 오므라듦
 - 유두의 가려움증, 벗겨져서 쓰라림 또는 발진
 - 유두나 유방의 다른 부위가 당김
 - 유두에서 갑자기 분비물 발생
 - 어느 한 부위에서 전에 없던 통증이 생겨 없어지지 않음

4. 건강한 생활 습관을 가지십시오.

- 표준 체중을 유지합니다.
- 규칙적인 운동을 합니다.
- 음주를 제한합니다.
- 폐경호르몬 사용을 제한합니다
- 가급적 모유 수유를 합니다.

상세한 정보는 유방암 전문 도우미라인(Breast Cancer Helpline)을 이용하거나 웹 사이트(web site)를 참조하십시오.

www.komen.org 1-877 GO KOMEN (1-877-465-6636)

자신의 평소 유방 상태에 대해 알고계십시오.

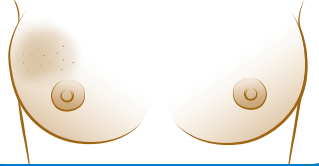
유방암 증상은 모든 여성에게 동일한 양상으로 나타나지 않습니다. 따라서 평소 자신의 유방 상태와 느낌에 대해 아는 것이 중요합니다. 유방에 평소와는 다른 이상이 느껴지면 의사나 간호사에게 보이십시오.

유방에 아래와 같은 증상이 있으면 의사나 간호사에게 보여야 합니다.

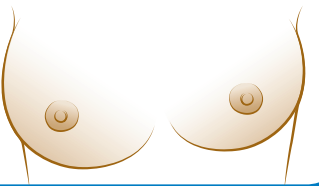
- 유방 안이나 겨드랑이 아래 부분에 덩어리 또는 단단한 멍울이 만져지거나 유방 피부가 두꺼워짐



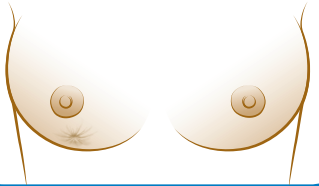
- 유방에 부종, 미열 또는 홍반점이 있거나 피부색이 검게 변함



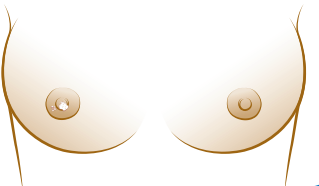
- 유방의 크기나 모양이 변함



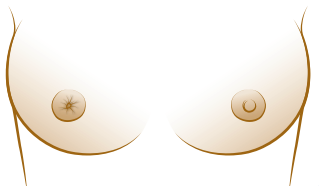
- 피부가 보조개처럼 들어가거나 오므라듐



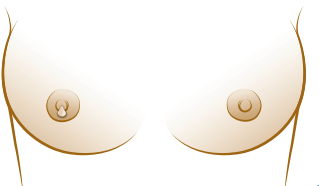
- 유두의 가려움증, 벗겨져서 쓰라림 또는 발진



- 유두나 유방의 다른 부위가 당김



- 유두에서 갑자기 분비물 발생



- 어느 한 부위에서 전에 없던 통증이 생겨 없어지지 않음

