

## 1. 자신의 위험에 대해 알고 계십시오

- 양가 가족과 대화하여 가족 건강 기록에 대해 알아보세요.
- 자신의 유방암 위험에 대해 의사와 상담하세요.

## 2. 검진을 받으십시오

- 위험이 높은 경우 자신에게 맞는 검진법이 무엇인지 의사에게 물어봅니다.
- 위험이 보통인 경우 40세부터 매년 유방 방사선 검사 (mammogram)를 받습니다.
- 20세부터는 최소한 3년마다, 40세부터는 매년 유방 검진을 받습니다.
- [komen.org/reminder](http://komen.org/reminder)에서 선별 검사 알림을 신청하세요.

## 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 오므라들
  - 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.

보다 자세한 내용을 알고 싶으시면, [komen.org](http://komen.org) 를 방문하거나 Susan G. Komen의 유방암 치료 헬프라인 1-877 GO KOMEN(1-877-465-6636)으로 월요일부터 금요일, 동부 표준시 기준으로 오전 9시부터 오후 10시 사이에 전화하십시오.

## 유방암의 8가지 경고 징후 중 6가지가 시각적으로 판별된다는 것을 아십니까?

유방암 위험신호는 사람에 따라 다릅니다. 그래서 평소에 자신의 유방의 모양과 감촉을 잘 알아서 어떤 변화가 생기면 즉시 의사에게 연락하십시오.

유방에 아래와 같은 증상이 있으면 의사나 간호사에게 보여야 합니다.

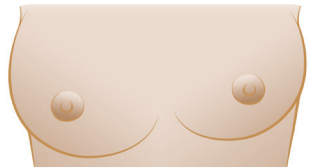
- 유방 안이나 겨드랑이 아래 부분에 덩어리 또는 단단한 멍울이 만져지거나 유방 피부가 두꺼워짐



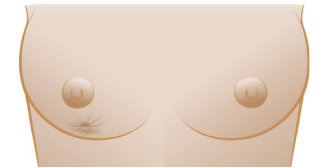
- 유방에 부종, 미열 또는 홍반점이 있거나 피부색이 검게 변함



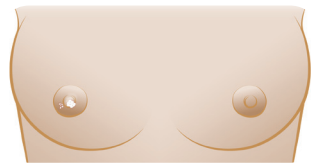
- 유방의 크기나 모양이 변함



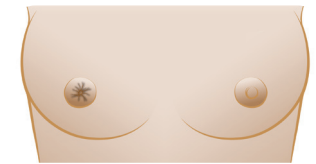
- 피부가 보조개처럼 들어가거나 오므라들



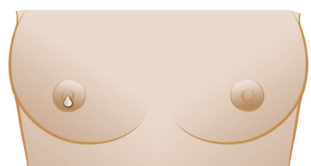
- 유두의 가려움증, 벗겨져서 쓰라림 또는 발진



- 유두나 유방의 다른 부위가 당김



- 유두에서 갑자기 분비물 발생



- 어느 한 부위에서 전에 없던 통증이 생겨 없어지지 않음

