



과일과 채소 먹기

야채를 섭취하면 일부 유방암의 위험을 약간 줄일 수도 있습니다. 과일을 먹는 것도 유방암 위험을 줄이는 데 도움이 될 수 있습니다.

카로티노이드는 과일과 채소(멜론, 당근, 고구마, 호박 등)에서 발견되는 천연 주황색-적색 식품 색소입니다.

혈중 카로티노이드 수치가 높은 여성은 수치가 낮은 여성에 비해 유방암 위험이 감소합니다.

흡연

흡연은 많은 유형의 암(폐, 신장, 췌장 및 유방암 포함)의 위험을 증가시킵니다.

현재 흡연자이며 10년 이상 흡연을 해온 여성의 경우 유방암 위험이 약간 증가할 수 있습니다.

흡연이 비록 유방암 위험을 높이는 데 약간만 관련된다 해도, 담배를 끊거나 아예 시작하지 않는 것이 건강을 위해 할 수 있는 최선의 방법 중 하나입니다. 귀하가 흡연자라면, 금연은 나이에 관계없이 건강상의 이점이 있습니다.

정신 건강에 대한 사항

정신 건강이 유방암 위험에 영향을 미치지 않지만 자신을 돌보고 행복감과 웰빙을 느끼는 것은 중요합니다.

- 긍정적인 태도를 유지하십시오.
- 자신을 행복하게 하고 삶의 균형을 이루는 일을 하십시오.
- 명상이나 기도를 통해 “자신의 영적 자아”와 접촉하십시오. 내면의 평화를 얻는 데 도움이 될 수 있습니다.



유방암이나 유방암 검사에 대해 질문이 있는 경우 의료 전문가와 상담하십시오.

자원/참고 사항

보다 자세한 내용을 알고 싶으시면, komen.org를 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.



건강한 생활과 유방암



건강한 생활 방식을 선택하십시오

과체중 또는 비만은 폐경 전후 여성의 유방암 위험과 다른 의미로 유방암에 영향을 미칩니다. 많은 연구에서 체중을 유방암 위험과 연관 짓습니다.

1. 건강한 체중 유지

- 과체중은 폐경 후 유방암의 위험을 증가시킵니다.
- 성인이 되어서 체중이 증가하면 유방암의 위험이 높아집니다.
- 폐경 후 체중 감량은 유방암 위험을 낮추는데 도움이 될 수 있습니다.

2. 일상에 운동을 더하기

규칙적인 운동(신체 활동)을 하는 여성은 활동하지 않는 여성보다 유방암 위험이 낮습니다. (이는 폐경 후 여성에게서 가장 분명하게 나타납니다.)

- 이러한 이점을 얻기 위해 격렬한 운동 루틴이 필요하지는 않습니다. 하루 30분 걷기와 같은 활동으로 유방암 위험을 낮출 수 있습니다.

건강한 생활 방식을 선택하면 유방암에 걸릴 위험이 낮아질 수 있다는 사실을 알고 계셨습니까?

다음과 같은 경우 운동 프로그램을 시작하기 전에 의사와의 예약 진료를 받으십시오.

- 오랫동안 활동을 하지 않은 경우
- 과체중인 경우
- 심장병 위험이 높은 경우
- 다른 만성 건강 질환의 위험이 높거나 그 질환이 있는 경우

이미 신체 활동을 하고 있다면 계속 잘 해주세요!

3. 알코올 섭취 제한

음주는 유방암의 위험을 증가시킵니다.

- 한 연구에 따르면 하루 2~3잔의 알코올 음료를 마시는 여성은 그렇지 않은 여성에 비해 유방암 발병 위험이 20퍼센트 더 높았습니다.
- 술을 마시는 경우 하루에 1잔 미만으로 마셔주세요.

4. 갱년기 호르몬 요법 제한

갱년기 호르몬 요법(MHT)은 갱년기 증상의 단기 완화를 위해 승인되었습니다.

갱년기 호르몬 요법(MHT)의 주요 유형은 다음과 같습니다.

- 에스트로겐과 프로게스틴
- 에스트로겐 단독

에스트로겐과 프로게스틴은 유방암 발병 및 그로 인한 사망 위험을 증가시킵니다.

- 갱년기 호르몬 요법(MHT)이 중단되면 이 위험이 감소하기 시작합니다. 중단 후 약 5~10년이 지나면 갱년기 호르몬 요법(MHT)을 사용한 적이 없는 여성의 위험 수준으로 돌아갑니다.
- 일부 연구에서는 에스트로겐 단독으로도 유방암의 위험이 증가한다고 말합니다. 그러나 한 대규모 연구에서는 위험이 감소한 것으로 나타났습니다.

갱년기 호르몬 요법(MHT)의 위험과 이점에 대해 의사와 상담하십시오.

5. 가능하면 모유 수유

- 모유 수유는 특히 폐경 전 여성의 유방암의 위험을 줄이는 데 도움을 줄 수 있습니다.
- 이는 에스트로겐 수용체 음성(삼중 음성 포함) 유방암의 위험을 낮추는 데 특히 좋습니다.