

自家검진으로 유방암 早期발견 가능

1. 원인
여성 유방 질환중 가장 많은 것은 섬유낭종성유방질환, 섬유선종, 유방암이며 유방 수술 환자중 유방암이 차지하는 비율은 25~30%정도이다. 많은 여성들이 유방질환에 대한 인식 부족으로 악성 유방질환에 대하여 과민한 반응을 보이고 있으나 대부분의 유방질환은 양성질환임을 염두에 두고 너무 무서워할 필요는 없다.

유방암은 거의 대부분 여성에서 발생하며 남성의 유방암은 대단히 드물다. 발생 연령은 30대 중반부터 50세까지는 급속히 증가하다가 50세 이후부터는 서서히 증가하는 양상이며 20세 이전에는 거의 발생하지 않는다.

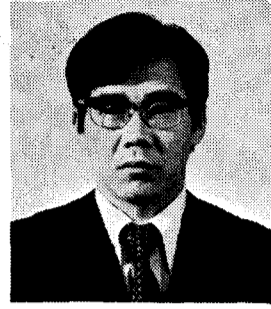
유전적 요인도 있어서 모친이 유방암이 있다면 그 딸은 그렇지 않은 여성에 비해 2~3배의 위험도가 있으며, 인종간에도 발생빈도의 차이가 많아서 백인 흑인이나 황인종보다 많이 발생하는 것으로 되어 있다. 그러나 실제 유방암의 발생에는 유전적 요소 하나만 작용하는 것이 아니고 다른 여러가지 요인, 예를 들면 환경적 인자 등이 복합적으로 작용하여 발생하는 것으로 알려져 있다.

또 고영양식, 고지방식도 잘 알려진 환경적 인자의 하나이며 구미 통계상 비만형의 여성에서 그 발생빈도가 더 높다.

출산이나 수유와도 밀접한 관계가 있어서 첫번 임신시의 나이가 젊을 수록 발생률이 낮고 특히 30세 이후 첫 분만을 할 때는 위험도가 훨씬 높다. 모두로 수유한 경우가 위험도가 낮고 초경이 빠르거나 폐경이 늦은 경우에는 위험도가 높아진다는 것 등이 일반적으로 알려진 개념이다. 에스트로젠, 프로게스테론등의 호르몬이 여성 유방암과 깊은 상관 관계가 있으며 실제 이를 이용한 검사법도 개발되어 있다. 젖은 귀지형의 여성이 마른 귀지형의 여성보다 위험도가 높으며 실제 황인종에서 젖은 귀지형이 적고 백인종에서 젖은 귀지형이 많다.

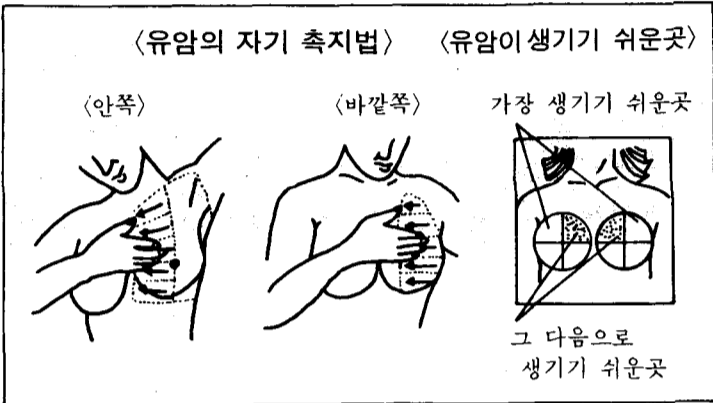
2. 진단
또 양성 유방질환중 섬유낭종성유방질환으로 진단되면 유

우리는 가끔 서양의 유명 여류인사가 유방암으로 인해 수술을 받았다는 보도를 접하게 된다. 실제 미국에서는 여성에서 가장 많이 발생하는 암이며, 폐암에 이어 암 사망 원인으로서는 두번째 원인이 되어서 미국 여성 10명중 1명은 결국 일생중에 유방암에 걸린다는 통계가 나왔다. 외국의 예를 더 이상 들 필요도 없이 이미 우리나라에서도 여성의 악성 종양중 자궁경부암, 위암에 이어 3번째로 많이 발생하는 암이다. 뿐만 아니라 최근 우리나라의 질병 양상이 점차 서구화되어 가는 것을 감안할 때 앞으로 유방암이 우리나라에도 더 많아 지리라는 것은 의심할 바 없다.



윤 중
(경희의대부속병원)

명확한 특징을 갖는다. 그러나 양성종양인지 악성종양인지의 구별이 어려울 뿐 아니라 많은 양성종양이 수술적 치료가 필요하므로 그것의 구별은 전문가에게 맡기는 것이 상책이다. 유방암은 여타의 다른 암과 마찬가지로 조기 발견과 조기 치료가 중요한데 불행하게도 경미한 압통이 있을 수 있지만 무통의 종괴외에 특이한 증상이 없는 것이 대부분이다. 통증이나 특이소견이 없으면 빨리 발견 되련만, 그러나 다행히도



통증없는 멍을 만져지면 "일단의심" 모유로 수유한 여성 발병위험 적어

방암의 위험도가 정상인보다 2~4배 높아진다. 뿐만 아니라 흉부에 방사선 조사를 많이 받으면 유방암이 발생할 가능성이 높아지는 것도 이미 잘 알려진 사실이며 특히 10~19세 사이에 방사선 조사가 위험도가 높다. 적은 방사선 조사량이라도 방사선은 그 자체가 축적효과가 있으므로 방사선 조사가 반복될 수록 위험도는 증가되는 것으로 되어 있다. 심지어 유방암의 진단 목적으로 사용되는 유방촬영술(mammography)도 위험도가 있으므로 그 사용이 엄격히 제한되고 있다.

우리나라 여성에 비하여 비교적 큰 유방을 갖은 서구의 여성에서 유방암의 주된 증상의

76%가 유방의 종괴이다. 유방에 종괴가 만져지면 유방암인지 양성 유방종양인지 구별이 중요한데 유방암은 일반적으로 표면이 불규칙하며 종괴의 경계가 불분명하고 유방조직내에서의 운동성이 떨어져 있으며 삼차원적인 분명한 형상을 갖지만 섬유낭종성 질환은 유방 전체 또는 일부에 염주알을 뿌린 듯이 다결절성 유방으로 만져지거나 간혹 심할 때는 확실한 종괴처럼 만져지나 이차원으로 두터워지는 감을 주는 것이 상례이다. 또 섬유선종은 주로 20대 전후의 젊은 여성에서 호발하고 유방조직내에서 가동성이 심하고 둥글고 견고한 촉감을 주며 주위조직과 경계가

유방은 표재성 기관으로서 여성 자신이 자가검진방법을 익히면 유용하게 사용할 수 있으며 고위험군 환자에서는 조기발견, 조기치료의 기회가 주어지므로 적극 권장되어야 할 것이다. 자가검진은 자신의 유방의 특징을 기억하고 이에 새로운 변화가 발생했는지 아는데 그 목적이 있다. 매월 1회, 생리후에 앉은 자세에 비누를 묻은 손가락으로, 유방을 움켜쥐지 말고 손을 펴서, 유방 전체를 한 사분면에서 다음 사분면으로 돌아가면서 촉진한 다음 베게를 어깨 밑에 누워서 반복한다. 유두분비는 유방암 증세중 두번째로 흔하며 분비물의 성상은 다양하나 유암여성의 분

비율의 약 2/3이상이 혈성이다. 한 보고에 의하면 혈성 유두분비 여성의 25%에 유암으로 판명된 바 있다. 또 유암은 유방 피부의 변화를 나타내는% 피부 함몰이 나타나면 유방암의 가능성을 먼저 생각해야 하며 진행된 유방암이면 피부궤양, 피부부종 등이 나타날 수 있다.

임상적으로 액와림파선이 커져있는 여성의 6.9%에서 유방암을 발견하였다. 액와부에 유방암의 전이가 있고 유방암에 잠재성 유방암이 있는 경우는 유방에서 유방암이 만져지는 경우보다 그 예후가 좋아서 한 보고에 의하면 평균 생존율이 48년이었다고 한다.

3. 예방
유방암을 어떻게 예방할 것인가? 라는 의문은 여성자신이 어떻게 유방암에 걸릴 가능성을 줄일 것인가? 라는 말인데 대부분의 유방암의 요인들이 유전적, 가족력적, 환경적, 사회적 요인들로 불행히도 여성자신의 의지로 어떻게 회피할 수 없는 경우가 많다. 또 고위험군이 유방암에 걸릴 확률이 높다는 것이 모든 여성이 유방암의 위험에서 자유롭게 된다는 것이 아니라는 사실도 우리를 슬프게 한다. 그러나 유방암을 조기에 발견해서 조기에 치료하면 완치의 기회가 주어지므로 조기발견의 중요성이 강조된다.

유방암이 의심되는 여성은 진단보조 감사를 거쳐서 명확한 확인을 위하여 조직학적 검사가 시행된다. 일반적으로 작은 피부절개후 종괴의 일부를 얻어 검사하는 절개생검이 이용된다. 이 정확한 진단에 의거하여 적절한 병기결정과 명확한 치료 방침이 결정되는 것이다.

유방암이 확진되고 병기가 결정되면 대부분의 유방암의 환자는 수술을 받게 되는데 유방근치술이 기본적인 치료 방법으로 널리 받아들여지고 있다. 조기에 발견하여 유방근치술을 받으면 이 자체만으로도 5년 생존율이 70%를 넘는다. 유방근치술에 방사선 요법, 항암제 요법, 호르몬 요법등을 부수적으로 사용되고 있으며 현재 유방근치술후에 항암제 요법과 호르몬 요법을 병용하여 생존율을 높이고 있다.

여성 자신이 고위험군이 되지 않으면 바람직하지만 유방암의 발병을 여성자신이 회피할 수 있는 경우는 많지 않다. 그러나 관심을 가지고 조금만 노력하면 조기에 발견할 수 있는 경우가 많다. 조기에 발견하여 치료하면 완치의 기회가 주어지므로 다시 강조되어야 할 것이다.

성인병 식이조절, 확실한체질 개선에 필수인 건강보조식품

다시마 精

동해의 다시마 精은 국내최초로 다시마의 영양소가 결집된 특수 부분만을 고농축하여 정제로 제조, 건강개선 효과가 확실하고 신속한 현대인의 필수 자연건강 식품입니다.



건강보조식품
보사부허가 제36-11호

|| 최초공개 ! 다시마 식이조절법

• 다시마 식이조절법은 절식, 감식으로 시작되는 어렵고 힘든 식이조절법이 아니라 실행이 간편하고 확실한 식이조절법이다.

* 다시마의 알긴산 섬유질이 체내에 축적된 노폐물, 중금속등을 제거하는데 기초를 둔 식이조절 법이다.

* 다시마의 고알카리도가 허약체질(산성체질)을 건강체질(약알카리체질)로 개선시키는데 기초를 둔 식이조절법이다.

* 다시마의 45여종의 각종미량 영양소가 영양불균형에서 오는 대사장애를 바로잡는데 기초를 둔 식이조절법이다.

본사는 다시마 식이조절에 관한 연구자료를 무료우송하고 있습니다.

(주)동해다시마

영등포구 당산동6가 345-1호
자료청구처 및 상담실 631-3522