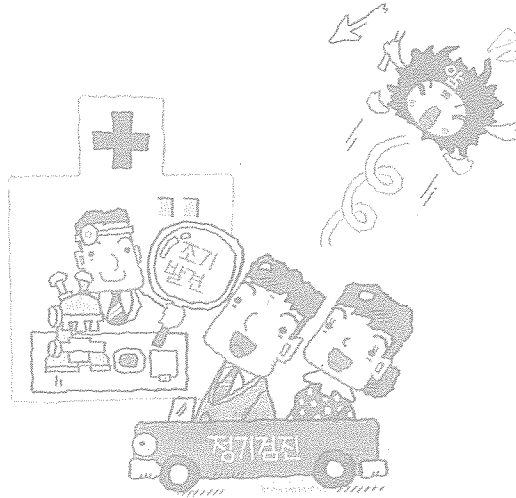


# 암! “조기발견하면 살 수 있습니다.”



## - 암의 조기 발견과 예방 -

암은 대부분 초기에는 심한 증상을 나타내지 않다가 많이 진행되어서야 심각한 자각증상을 나타내어 병원을 찾는 경우가 대부분이다. 따라서 암의 호발 연령(남 : 20세, 여 : 30세 이상)이 되면 정기적인 검진을 받아야 한다. 또 조그마한 증상이라도 암을 의심할 만한 증상이 나타날 경우, 즉시 검진을 받는다면 조기 발견과 치료가 가능하다.

## 한국건강관리협회 시·도지부 5대 암 검진 현황(1999년 12월)

괄호 안은 암 확인자

지부	폐암	간암	위암	유방암	자궁경부암	비고
서울	2(-)	(-)	4(1)	1(1)	5(-)	*자궁경부암 확진은 Class IV 이상
부산	-(-)	1(-)	11(3)	2(-)	6(-)	
대구	2(-)	1(-)	2(-)	2(-)	-(-)	
인천	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	
울산	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	
경기	1(-)	3(-)	2(-)	-(-)	1(-)	
강원	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	1(1)	
충북	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	
충남	-(-)	1(1)	-(-)	2(2)	6(3)	
전북	1(-)	-(-)	1(1)	-(-)	-(-)	
전남	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	13(-)	
경북	1(-)	3(-)	-(-)	1(1)	1(1)	
경남	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	4(-)	
제주	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	-(-)	
총계	7(-)	12(1)	20(5)	8(4)	37(5)	

### - 암의 조기발견 -

암의 병기는 암의 진행 정도에 따라 제1기로부터 4기로 나누는데 위암의 예를 들면 5년 생존율이 제1기에서는 90퍼센트 이상, 2기에는 70퍼센트, 3기에서는 30퍼센트, 4기에서는 5퍼센트 이내로, 조기 진단이 얼마나 중요한지를 보여준다.

이 때문에 조기 진단을 암의 2차적 예방이라고 불러 그 중요성을 강조하고 있다. 암의 진행이란 원발 부위에서 발생하여 무한정 증식을 계속하여 주위 조직, 림프관, 혈관을 침투하여 멀리 타 장기들에게 전이되는 것을 말하며 이때에는 이미 어떠한 치료에도 별 효과가 없게 된다. 불행하게도 대부분의 암종은 제법 진행될 때까지 별로 특이한 증상이 없거나 증상이 경미한 수가 많다.

그러나 최선책으로 암의 호발 연령(남:40세, 여:30세 이상)이 되면 정기적인 검진 즉, 처음에는 매년 1회씩 3회 검진하여 정상적이면 그후에는 3년마다 검진을 받고 조그마한 증상이라도 암을 의심할 만한 증상이 나타나면 전문의에게 검진을 의뢰함으로써 조기 발견을 가능케 할 수 있다.

### - 암의 초기 증상 -

1. 위 - 상복부 불편감, 식욕부진 또는 소화불량이 계속될 때
2. 자궁 - 이상분비물 또는 부정출혈이 있을 때
3. 간 - 우상복부둔통, 체중감소 및 식욕부진이 있을 때
4. 폐 - 계속되는 마른 기침이나 혈담이 나올 때
5. 유방 - 무통의 종괴 또는 유두출혈이 있을 때
6. 결장·직장 - 점액이나 혈변이 나오고 배변습관의 변화가 있을 때
7. 허·피부 - 난치성 궤양이 생기거나 검은 점이 더 까맣게 되고 커지며, 출혈 할 때
8. 비뇨기 - 혈뇨나 배뇨 불편이 있을 때
9. 후두 - 쉼 목소리가 계속될 때

### - 암 예방을 위한 생활 수칙 -

1. 영양분을 골고루, 균형있게 섭취한다.
2. 편식하지 말고 매일 여러 음식을 변화있게 먹는다.
3. 황록색 야채, 과일, 곡물 등 섬유질을 많이 섭취한다.
4. 우유와 된장국을 매일 먹는다.
5. 비타민 A, C, E를 적당량 섭취한다.
6. 적당한 체중을 유지하기 위해, 과식하지 말고 지방분을 적게 먹는다.
7. 너무 짜고 맵고 뜨거운 음식은 피한다.
8. 불에 직접 태우거나 훈제한 생선·고기는 피한다
9. 곰팡이가 생기거나 부패한 음식은 피한다.
10. 과음하거나, 술을 매일 마시지 않는다.
11. 금연한다.
12. 태양 광선, 특히 자외선에 과다 노출되지 않도록 한다.
13. 땀이 날 정도의 적당한 운동을 하되 과로는 피한다.
14. 스트레스를 피하고 기쁜 마음으로 생활한다.
15. 매일 목욕이나 샤워를 한다. 77

