

# 20 · 30대 여성도 예외없다 '유방암'

현대인의 무서운 질병, 암을 예방하기 위해 「가정의 벗」에서는 국가 5대암에 대해 기획·연재하고 있습니다.

1. 위 암
2. 간 암
3. 대장암

#### 4 유방암

5. 자궁경부암

#### 유방암의 원인은?

가족력/유전적 소인 : 특히 모계에 유방암 환자가 있는 여성  
 여성호르몬과 생식성 요인 : 초경연령 빠름, 폐경 늦음, 출산 없음  
 여성호르몬 장기복용  
 고지방식, 비만  
 기타(방사능 과다노출, 음주, 흡연, 환경호르몬 등)

#### 유방암의 증상은 어떠한가요?

유방의 몽우리(혹) : 가장 흔한 증세

유두의 변화 : 피가 섞인 붉은 분비물, 잘 낫지않는 습진, 유두 함몰

유방의 피부변화 : 유방 피부의 함몰, 오렌지 껍질 같이 단단해짐  
겨드랑 밑의 멍어리

#### 유방 자가검진

· 유방 자가검진 시기

생리를 하는 여성 - 매월 월경이 끝난 후 2~3일

(유방이 부어있지 않고 아프지 않기 때문)

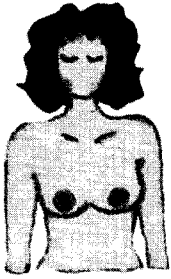
폐경이 된 여성 - 기억하기 좋은 날 선택

#### 유방암 예방

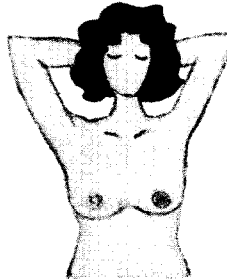
유방암 예방법은 현재 없기 때문에 저지방 식품, 녹색채 야채, 섬유질 식품 섭취 등 식생활을 개선하고, 조기에 발견 조기치료 하는 것이 가장 중요하다.

# 유방 자가검진은 어떤 순서로 하나요?

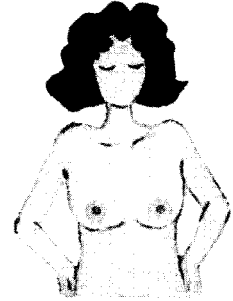
목욕탕의 거울앞에서 - 유방의 외형을 주의깊게 살핀다



유방의 전반적인 피부색깔의 변화, 외형의 변화, 유두에서 분비물이 있는지를 관찰합니다



다시 양손을 머리뒤로 깎지킨 후 몸통을 자연스럽게 흔들며 외형의 변화를 관찰합니다

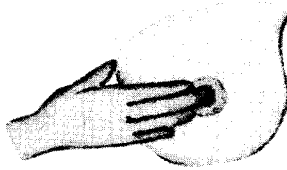


다시 양손을 허리에 올린 후 팔과 몸통을 약간 앞으로 구부려서 유방이 함몰되는지를 관찰합니다. 함몰되는 경우에는 진행성 유방암의 징후이기 때문에 전문의 진찰이 필요합니다

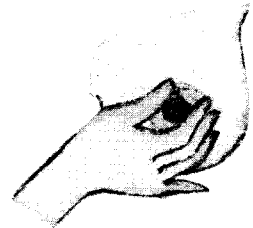
샤워 중에 비누칠을 하거나 로션을 바르고 목욕탕에 앉아서



왼쪽 유방의 검진시는 왼쪽 팔을 머리뒤로 하며 오른쪽 귀를 잡듯이 하며, 오른손으로 겨드랑이 가까운 유방쪽 부터 만지기 시작하여 원을 그리는 기분으로 유방전체를 검진합니다



왼쪽 젖꼭지를 오른손 검지나 중지로 깊게 눌러서 돌려봅니다. 유방암이 두번째로 잘 발생하는 곳이므로 딱딱한 몽우리가 만져지는지 관찰합니다



왼쪽 유방을 오른손으로 부드럽게 감싸서 젖꼭지 쪽으로 짜보아 분비물의 유무를 확인합니다. 맑은 유즙은 정상이지만 고름이나 피빛의 분비물이 있을때는 정밀검사가 필요합니다



겨드랑이 부위에서 임파선이 촉진되는지 관찰한다, 왼쪽 팔을 세면대나 앞사람의 어깨를 잡고 오른손으로 겨드랑이 깊숙히 넣어서 임파선이 촉진된다면 결핵성 임파선염, 염증성 임파선염, 유방암이 전이된 경우 중 하나이므로 정밀 검사가 필요합니다

오른쪽 유방은 왼쪽 유방검진과 같은 방법으로 합니다. 집에서 누워서 한쪽 어깨에 베개나 타올을 받친 후 목욕탕에서 실시한 순서로 반복합니다.