

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.

25세부터는 최소한 3년마다, 40세부터는 매년 유방검진을 받습니다.

komen.org/reminder에서 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 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?

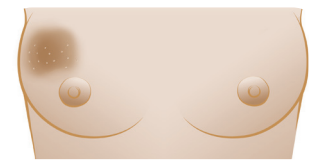
유방암 위험신호는 사람에 따라 다릅니다. 그래서 평소에 자신의 유방의 모양과 감촉을 잘 알아서 어떤 변화가 생기면 즉시 의사에게 연락하십시오.

유방에 아래와 같은 증상이 있으면 의사나 간호사에게 보여야 합니다.

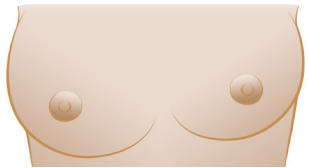
- 유방 안이나 겨드랑이 아래 부분에 덩어리 또는 단단한 멍울이 만져지거나 유방 피부가 두꺼워짐



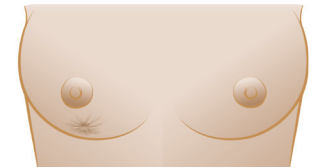
- 유방에 부종, 미열 또는 홍반점이 있거나 피부색이 검게 변함



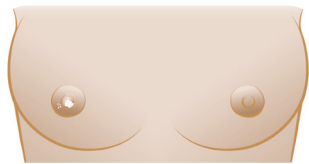
- 유방의 크기나 모양이 변함



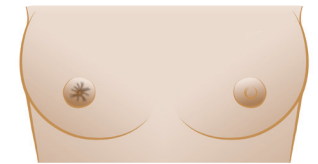
- 피부가 보조개처럼 들어가거나 오므라들



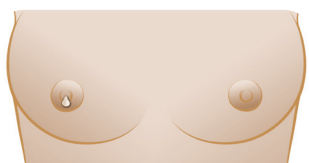
- 유두의 가려움증, 벗겨져서 쓰라림 또는 발진



- 유두나 유방의 다른 부위가 당김



- 유두에서 갑자기 분비물 발생



- 어느 한 부위에서 전에 없던 통증이 생겨 없어지지 않음

