

유방 자가 인지

1. 자신의 위험에 대해 알고 계십시오

- 가족과 이야기하여 가족의 병력에 대해 알아봅니다.
- 자신의 유방암 위험에 대해 의사와 상담합니다.

2. 검진을 받으십시오

- 위험이 높은 경우 자신에게 맞는 검진법이 무엇인지 의사에게 물어봅니다.
- 위험이 보통인 경우 40세부터 매년 유방 방사선 검사를 받습니다.
- 20세부터는 최소한 3년마다, 40세부터는 매년 유방 검진을 받습니다.

3. 자신의 평소 유방 상태에 대해 알고계십시오

- 유방에 아래와 같은 증상이 있으면 즉시 의사나 간호사에게 보이십시오.
 - 덩어리나 단단한 멍울이 만져지거나, 또는 유방 피부가 두꺼워짐
 - 부종이나 미열이나 홍반점이 있거나, 또는 피부색이 검게 변함
 - 유방의 크기나 모양이 변함
 - 피부가 보조개처럼 들어가거나 오므라들
 - 유두의 가려움증, 벗겨져서 쓰라림, 또는 발진
 - 유두나 유방 부위가 땀길 때
 - 유두에서 갑자기 분비물 발생
 - 어느 한 부위에서 전에 없던 통증이 생겨 없어지지 않음

4. 건강한 생활습관을 가지십시오

- 표준 체중을 유지합니다.
- 규칙적인 운동을 합니다.
- 음주를 제한합니다.

상세한 정보는 유방관리 도우미라인을 이용하시거나 웹사이트를 방문해 주십시오.

유방 자가 검진법

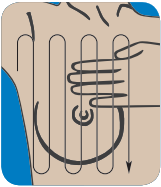
유방 자가 검진은 육안으로 유방의 모양을 관찰하거나 손으로 유방을 만져서 촉진하는 방법이 있으며 자신의 정상 유방 상태에 대해 판단할 수 있도록 도와줍니다. 유방에 이상이 있으면 즉시 의나 간호사에게 보이십시오.



1 단계: 누워서

평소와 다른 변화가 있는지 만져서 살펴본다.

- 똑바로 누운 다음, 오른쪽 어깨 밑에 베개를 넣어 받친다.
- 오른쪽 유방의 자가 검진 시, 왼손의 가운데 세 개 손가락을 이용한다.
- 오른쪽 유방에서 작은 원을 그리며 만지되, 강도는 약하게, 보통으로, 그리고 세게 누르고, 손가락을 피부에서 떼지 않고 만진다.
- 유방을 상하로 쓸어올리고 내리듯 움직인다.
- 유방 안과 쇄골의 위아래 부위에서, 그리고 겨드랑이에서 변화가 느껴지는지 살핀다.
- 왼쪽 유방에도 오른손으로 이 동작을 반복한다.



목욕할 때나 샤워할 때도 비누 거품을 묻힌 손으로 같은 방법으로 검사하십시오.



2 단계: 거울 앞에서

평소와 다른 변화가 있는지 살펴본다.

- 양손을 허리 옆에 둔다.
- 양손을 머리 위로 들어 올린다.
- 엉덩이 위에 양손을 얹고 힘을 주면서 가슴 근육을 수축시킨다.
- 엉덩이 위에 양손을 얹고 몸을 앞으로 굽힌다.

