건강진단 후의 생활가이드

3 유 방 암

■ 조심하면 자기가 발견할 수 있는 암

식생활의 서양화나 여성의 생활양식 변화에 따른 여성호르몬 균형의 변화로 인해 최근 유방암의 발생률·사망률 모두 증가 양상을 보이고 있습니다.

그러나 다행스러운 것은 유방암이 몸의 표면 가까이에 생기기때문에 스스로가 조기에 발견할 수 있다는 것입니다.

또한 치료법이 발달되어 유방을 절제하지 않고도 고칠 수 있게 되었습니다. 정기적으로 자신이 체크하고 연 1회 유방암 검진을 받도록 합시다.

당신은 유방암에 걸리기 쉬운 타입일까요?

- 독신자
- 만혼(晩婚)의 사람
- 초산(初産)연령이 높았던 서람.
- 유산·조산이 많았던 사람
- 초조(初潮)가 빨랐고, 폐경(閉經)이 늦었던 사람
- 출산 회수가 적었던 사람
- 수유(授乳)기간이 짧았던 사람
- 동물성지방이 많은 식품을 좋아하고 비만한 사람

유방암 검진에는 이런 검사가 있습니다.

진 찰

유방의 옥죄임, 움패임, 응어리는 없는가, 겨드랑이의 임파선이 붓지 않았는가 등을 의사가 검사합니다. 이상이 의심되는 것이 있을 때는 다음의 여러가지 정밀검사가 필요합니다.

Mammography

유방 전용의 X-선 촬영기로 하는 유방의 X-선 검사입니다 (유방 퀸트겐 조영법).

초음파 검사

유방의 단층상을 검사합니다.

Themography

체표면의 온도차로 암을 발견합니다.

생 검

간단한 수술로 조직을 떼어서 현미경으로 검사합니다.

한번 자기체크를 합시다.
누워서 체크(촉진, 觸診)

검사하는 쪽의 어깨밑에 접은 타올 등을 넣어(유방이 작은 사람은 필요없음) 유방이 가슴위에 편평하게 퍼지도록 한다.
다음의 요령으로 유방에 응어리가 있는가를 검사한다.

◆ 유방의 안쪽 절반을 검사한다.
한쪽 팔을 머리 밑에 넣고 다른 손의 손가락 바닥으로 검사한다.

◆ 유방의 바깥쪽 절반을 검사한다.
머리 밑의 팔을 자연스러운 위치로 내려놓고 안쪽을 검사할때와 같이 손가락 바닥으로 검사한다.

◆ 겨드랑이를 검사한다.
겨드랑이 밑에 3~4개의 손가락을 넣고 손가락 끝을 흉벽에 따라 천천히 미끄러지게 하여 임파선이 붓지 않았나 검사한다.

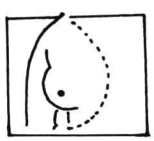
거울앞에서 체크(시진, 視診)
밝은 방에서 되도록 큰 거울앞에 서서 검사한다

◆ 양팔을 늘어뜨린 채로 가슴을 펴고 다음의 것을 검사한다.
- 좌·우 유방의 모양이 같은가
- 좌·우 유방의 방향이 같은가
- 유방에 움패임, 옥죄임은 없는가
- 유두(乳頭)에 습진이나 진무름은 없는가

◆ 양팔을 올리고 위와 같은 검사를 해봅시다.

◆ 마직막으로 좌·우의 젖꼭지를 짜서 분비물이 나오는지 검사합니다.

유방이 돌출되어 있는 부분만이 아니라 그림과 같은 범위를 골고루 만져봅시다.



4 자 궁 암

■ 조기발견·조기치료로 사망률 현저히 저하

자궁암으로 인한 사망율의 감소는 자궁암 검진의 보급, 방사선 치료법, 수술 치료법 등의 발달로 인한 것으로 여겨지고 있습니다.

종래 자궁암의 대부분은 경부(頸部)암 이었습니다. 그때문에 「자궁암 검진」이라 하면 「경부암 검진」을 의미했지만 최근에는 체부(體部)암이 급속히 증가하여 체부암의 검진도 행해지게 되었습니다.

양쪽을 다 검사할 수 있다면 더욱 안심이 됩니다.

당신은 자궁암에 걸리기 쉬운 타입일까요?

경부암

- 월경시작이 빨랐다
- 초산(初産)연령이 젊고 출산회수가 많다
- 성 체험이 빨랐다
- 담배를 피운다

체부암

- 불임증, 월경이상, 부정출혈 등이 있다
- 혈당치가 높다
- 뚱뚱하다
- 고혈압이다
- 고지방·고단백의 식사를 많이 한다
- 근친 중에 암에 걸린 사람이 있다.

자궁암에는 2종류가 있습니다.

■ 자궁암 검진에는 이런 검사가 있습니다.

〈자궁 경부암〉

내진(內診)

자궁이 커져 있지 않는가, 난소가 붓지는 않았는가, 질(膣)이나 경관(頸管)에 이상이 없지 않는가를 진찰하는 것입니다.

Graphoscope검사

확대경으로 병변을 관찰합니다.

조 직 진

조직을 적출해서 조사합니다.

세포진(細胞診)

경부암이 발생되기 쉬운 부위를 면봉 또는 설압자로 표피를 묻혀내어 세포를 검사합니다. 내진과 세포진에서 의심이 생기면 조직검사를 해야 합니다.

〈자궁 체부암〉

내진·세포진·조직진

산업보건

- **자궁체부암**
  자궁의 깊숙한 부분 「자궁체부」에 생기는 암.
  50대에 많고 폐경후에는 발생률이 더욱 높다.

- **자궁경부암**
  자궁의 입구 「자궁경부」에 생기는 암.
  발증(發症)은 40대에 많다.