

피부암

태양 아래에서 시간을 많이 보내는 사람이면 누구나 피부암에 걸릴 수 있습니다. 피부가 흰 사람들, 특히 금발이나 빨간 머리를 가진 사람들의 경우에는 피부색이 더 어두운 사람들에 의해 피부암에 걸릴 확률이 높습니다. 가까운 친척 중에 흑색종(melanoma)에 걸린 사람이 있는 사람들과 18세 이전에 햇볕에 심하게 탄 적인 있는 사람들은 이런 종류의 피부암에 걸릴 위험이 높습니다.

할 수 있는 일

한낮에 태양에 장시간 노출되는 것을 피함으로서 대부분의 피부암을 예방할 수 있습니다. 챙이 있는 모자를 쓰고, 긴 팔 셔츠를 입고, 선글라스를 쓰도록 하십시오. 노출된 모든 피부에 SFP 15 이상의 자외선 차단제를 바르도록 하십시오. 아이들이 있는 경우, 아이들을 햇볕으로부터 보호하고 햇볕에 타지 않도록 하십시오. 피부를 규칙적으로 점검하고 정기 검진을 할 때 피부 검사도 받도록 하십시오.

자궁경부암

자궁경부암은 성생활을 하거나 한 적이 있는 여성이라면 누구에게든지 발생할 수 있습니다. 성행위를 통해 전염되는 인체유두상 바이러스(HPV)라고 불리는 바이러스에 감염된 여성들은 발생 위험이 훨씬 더 높습니다. 자궁경부암은 또한 담배를 피우거나, HIV나 AIDS가 있거나 나이가 들거나 자궁경부 세포진 검사(“캡 테스트”)를 정기적으로 받지 않는 여성의 경우 발생 위험이 더 높습니다. 그러나 성생활을 하는 여성이라면 누구나 자궁경부암에 걸릴 수 있습니다.

할 수 있는 일

자궁경부 세포진 검사(“캡 테스트”) 덕분에 자궁경부암은 미국에서 비교적 보기

드문 암이 되었습니다. 자궁경부 세포진 검사는 자궁경부 내의 변화를 탐지하여 암으로 변하기 전에 치료할 수 있도록 합니다. 아울러, 자궁경부 세포진 검사는 치료 가능성성이 높은 조기 단계에 자궁경부 암을 발견하는 데 아주 효과적입니다. 미국암협회(ACS)는 다음을 권장합니다.

- 모든 여성들은 질을 통한 성생활을 시작한 후, 그러나 21세 전부터, 3년에 한 번씩 자궁경부암 검사를 할 것을 권장하고 있습니다. 정규 자궁경부 세포진 검사는 매년, 그리고 액체 기반의 새로운 자궁경부 세포진 검사는 2년에 한 번씩 해야 합니다.
- 30세부터, 3번 연속 자궁경부 세포진 검사가 정상인 경우, 두 가지 검사 중 하나로 2년이나 3년에 한번씩 검사를 할 수 있습니다. 그렇지만 일부 의사들은 HIV가 있거나 면역 체계가 약한 여성들은 더 자주 검사할 것을 권장할 수도 있습니다.
- 아울러 30세 이상의 여성들은 3년에 한번씩 두 가지 자궁경부 세포진 검사 중 하나와 새로운 HPV DNA 검사를 겸해서 할 수도 있습니다.
- 3번 이상 연속으로 자궁경부 세포진 검사가 정상이고 지난 10년 동안 비정상적인 자궁경부 세포진 검사 결과가 없었던 70세 이상의 여성들은 자궁경부 세포진 검사를 중단할 수도 있습니다.
- 자궁경부암이나 암이 되기 전의 전암 상태를 치료하기 위해 전자궁절 제술(total hysterectomy: 자궁과 자궁경부를 제거)을 받은 경우가 아니라면 이 수술 후에는 자궁경부 세포진 검사를 받을 필요가 없습니다.

폐암

흡연은 폐암의 가장 흔한 원인이지만 담배를 피우지 않는 일부 사람들도 폐암에 걸릴 수 있습니다. 흡연은 모든 폐암의 80% 이상의 원인이 됩니다.

할 수 있는 일

폐암은 종종 예방이 가능한 몇 안되는 암 종류 중 하나입니다. 흡연자인 경우 금연할 수 있도록 의사나 간호사에게 도움을 청하십시오. 담배를 피우지 않는 경우에는 아예 흡연을 시작하지 마십시오. 친구나 가족들이 담배를 피우는 경우, 그들이 금연할 수 있도록 도우십시오. 금연을 위한 도움이 필요하시면 1-800-ACS-2345로 전화하십시오.

암에 대한 최선의 방어

조기 진단 - 암이 퍼져나 가기 전에 조기에 발견하는 것 - 은 치료할 기회를 제공하는 최선의 방어책입니다. 이런 암들에 대해서, 그리고 스스로 무엇을 할 수 있는가에 대해서 잘 알아 둠으로써 생명을 구할 수 있습니다.

미국암협회(American Cancer Society)는 전국적인 커뮤니티 기반의 자발적 의료 기관으로서, 연구, 교육, 옹호 및 봉사 활동을 통해 암을 예방하고 생명을 구하고 암으로 인한 고통을 경감시킴으로써 우리의 건강에 중대한 위협이 되는 암을 퇴치하는 데에 전력을 다하고 있습니다.

여성을 위한 암 관련 정보

Cancer Facts For Women - Korean



여성들에게 가장 발생 빈도가 높은 암은 유방암, 결장암, 자궁내막암, 난소암, 피부암, 자궁경부암 및 폐암입니다.
이러한 질병들에 대해서, 그리고 예방이나 조기 진단 방법에 대해서 잘 알아 두어 생명을 구할 수 있습니다.

유방암

유방암은 여성으로서 살아가는 동안 걸릴 수 있는 가장 흔한 암입니다(피부암 제외). 유방암은 어떤 연령에나 발생할 수 있지만, 40세 이상이거나 나이가 들어감에 따라 더 흔히 발생합니다. 일부 여성들은 - 특정 요인들로 인해 - 다른 여성들보다 유방암에 걸릴 확률이 높을 수 있습니다. 그렇지만 나이가 들어가는 여성이라면 유방암에 대해서 알아 두고, 그에 대비해 무엇을 할 수 있는가를 알아두어야 합니다.

할 수 있는 일

최상의 방어는 치료가 더 용이한 조기 단계에 가능한 한 빨리 유방암을 진단하는 것입니다. 유방암을 조기에 찾아내는 것을 “조기 진단”이라고 합니다. 미국 암협회(ACS)에서는 조기 진단을 위해 다음과 같은 기본 요령을 권장합니다.

- 여성들은 매년 유방 X선 촬영 검사 (“매모그램”)를 받아야 합니다. 40세에 시작해서 건강이 좋은 한 계속합니다.

- 임상 유방 검진(CBE)이 정기적 의료 검진의 일부가 되어야 합니다. 20대나 30대 여성은 최소한 3년에 한 번씩, 그리고 40세 이상 여성은 매년 하는 것이 좋습니다.
- 여성들은 유방에 어떠한 변화라도 의사에게 지체없이 보고해야 합니다. 유방자가검진(BSE)을 20대에 시작하는 것이 좋습니다.
- 발병 확률이 높은 여성들은(가족 병력, 유전적 성향, 과거 유방암 경력 등) 검진을 더 일찍 시작하거나 유방 초음파 또는 MRI같은 추가 검사들의 장단점에 대해 의사와 이야기를 나누어야 합니다.

대장암(Colon Cancer)

성인이면 누구나 대장암에 걸릴 수 있지만 대부분의 대장암은 50세 이상의 성인들에게서 발견됩니다. 이 병에 대해 개인적인 병력이나 가족 중에 병력이 있는 사람, 또는 결장이나 직장에 용종(polyp: 폴립)이 있거나 염증성 장 질환이 있는 분들은 일반인에 비해 위험이 큽니다. 고지방(특히 동물성 지방) 식생활을 주로 하거나, 비만, 흡연, 운동 부족도 발병 위험을 높입니다.

할 수 있는 일

대장암은 거의 언제나 용종으로 시작됩니다. 용종이 암으로 변하기 전에 찾아내는 검사를 통해 생명을 구할 수 있습니다. 암이 되기 전의 상태에서 용종이 제거되면 대장암은 예방될 수 있습니다. 과일과 채소를 많이 섭취하는 저지방 식생활도 대장암의 위험을 낮출 수 있습니다.

자신에게 가장 맞는 검사법에 대해 잘 알고 결정을 내릴 수 있도록 의사가 도와드릴 수 있습니다.

자궁내막암

자궁내막암(자궁 내막에 생기는 암)은 50세 이상의 여성에게 가장 흔히 발생합니다. 프로게스테론을 복용하지 않는 에스트로겐 치료법을 받은 경우, 유방암을 치료하기 위해서, 또는 유방암 위험을 줄이기 위해 타목시펜(tamoxifen)를 사용한 경우, 일찍 생리를 시작했거나 폐경기가 늦은 경우, 과거에 불임을 경험했거나 출산 경험이 없는 경우, 그리고 비만이나 당뇨병이 있는 경우에 자궁내막암에 걸릴 확률이 좀 더 높습니다. 유전성 비용종성 대장암(HNPCC)의 개인 또는 가족 병력이 있는 여성들은 자궁내막암에 걸릴 더 확률이 높습니다.

할 수 있는 일

자궁에서 예사롭지 않은 분비물이나 생리와 관계 없는 출혈 등의 증후나 증상이 있는지 살펴보고 의사에게 알리십시오. 폐경기의 여성은 자궁내막암에 대해, 그리고 자궁내막암 검사의 장단점에 대해 알아 두어야 합니다. 자궁경부 세포진 검사(“캡 테스트”)는 자궁경부암을 찾아내는 데는 매우 효과적이지만 자궁내막암의 조기 진단에는 그다지 의존할 만한 검사가 아닙니다.

미국암협회(ACS)에서는 유전성 비용종성 대장암(HNPCC)이 있거나 걸릴 위험이 있는 35세 이상의 여성들에게 자궁내막 조직 검사를 포함한 검진을 매년 받을 것을 권장합니다.

난소암

대부분의 암과 마찬가지로, 난소암에 걸릴 확률은 나이가 들어감에 따라 증가합니다. 출산 경험이 없거나 원인을 알 수 없는 불임이거나 첫 아이를 30세 이후에 가진 여성, 50세 이후에 폐경기를 맞은 여성, 10년 이상 호르몬 대체 요법을 사용한 여성, 난소암, 유방암, 자궁내막암 및 결장암의 가족력이 있는 여성, 그리고 유방암 병력이 있는 여성들은 이 암에 걸릴 확률이 좀 더 높습니다. 그렇지만, 이러한 위험 요인들이 없는 여성들도 난소암에 걸릴 수 있습니다.

할 수 있는 일

현재로서는 이 병을 조기에 발견하는 데 효과적이고 검증된 검사(유방암 검사를 위한 유방X선 촬영 검사와 같은 검사)는 없습니다. 그렇지만 배가 부어 오르거나, 소화 불량(가스, 식욕 부진, 복부 팽만 등), 복통, 항상 소변을 봐야 하는 것 같은 느낌, 골반통, 그리고 등이나 다리가 아픈 것과 같은 증세가 지속적으로 나타나면 즉시 의사를 찾아가 보아야 합니다. 골반 검사는 정기적 의료 검진의 일부가 되어야 합니다.