

암의 조기 발견을 위한 미국 암 학회 지침

(American Cancer Society Guidelines for the Early Detection of Cancer)

미국 암 학회는 대다수 성인들을 위한 암 검진 지침을 권고합니다. 검진 검사는 증상이 있기 전에 암을 발견하기 위해 실시합니다.

당 학회의 웹사이트, www.cancer.org를 방문하거나, 무료 전화 1-800-227-2345번으로 전화하여 당 학회의 암 검진 지침에 관한 더 상세한 정보를 입수하거나 암에 걸릴 위험을 줄이도록 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있는지에 대하여 더 상세히 알아보십시오.

유방암

- 40세 내지 44세의 여성이 매년 유방조영술(유방의 x-선 촬영)을 받아 유방암 검진을 시작하기를 원하는 경우에는, 그녀는 그렇게하기로 선택할 수 있어야 합니다.
- 45세 내지 54세의 여성은 매년 유방조영술을 받아야 합니다.
- 55세 이상의 여성은 2년마다 유방조영술을 받는 것으로 바꾸어야 하거나, 또는 매년 검진을 계속 받을 수 있습니다.
- 검진은 여성이 양호한 건강 상태에 있고 10년 이상 더 살 것으로 예측되는 한 계속해야 합니다.
- 모든 여성은 유방암 검진과 연관된 알려진 이익, 한계 및 잠재적 해를 잘 알고 있어야 합니다. 모든 여성은 또한 자신의 유방이 정상적으로 어떻게 보이고 어떻게 촉감이 느껴지는지를 알아야 하고 유방에 변화가 생기면 어떠한 것이든 의사에게 즉시 알려야 합니다.

일부 여성들은, 자신의 가족력, 유전적 소인 또는 특정의 다른 요인 때문에 유방조영술과 함께 MRI로 검진을 받아야 합니다. (이 카테고리에 속하는 여성들의 수는 매우 적습니다.) 유방암의 위험과 자신에게 가장 좋은 검진 계획에 대하여 의사와 상담하십시오.

결장암, 직장암 및 용종

50세부터, 남녀 모두 다음 검사 계획들 중 하나를 따라야 합니다.

용종 및 암을 발견하는 검사

- 5년마다 연성S상 결장경 검사*, 또는
- 10년마다 대장내시경 검사, 또는
- 5년마다 이중-조영 바륨 관장*, 또는
- 5년마다 CT 대장조영술 (가상 대장내시경 검사)*

주로 암을 발견하는 검사

- 매년 과이액-기반의 대변 잠혈 검사(gFOBT)**, 또는
- 매년 대변 면역 화학 검사(FIT)**, 또는
- 3년마다 대변 DNA 검사(sDNA)*

*검사가 양성인 경우, 대장내시경 검사를 시행해야 합니다.

** 집에서 시행하는 복수의 대변 검체 검사가 이용되어야 합니다. 진료실에서 시행된 한 번의 검사는 충분하지 않습니다. 검사가 양성인 경우, 대장내시경 검사를 시행해야 합니다.

초기 암과 용종, 두 가지 모두를 발견할 수 있는 검사들을 받을 수 있고 그 검사들 중 한 가지를 받으려고 하는 경우, 그러한 검사를 우선적으로 선택해야 합니다. 어느 검사가 자신에게 가장 좋은 것인지에 대해 의사와 상담하십시오.

가족력 또는 기타 요인에 근거하여 대장암에 걸릴 위험이 높은 경우에는, 다른 계획표를 사용하여 검진을 받아야 할 수도 있습니다. 자신의 병력과 자신에게 가장 좋은 검사 계획에 대해 의사와 상담하십시오.

자궁경부암

- 자궁경부암 검사는 21세에 시작해야 합니다. 21세 미만의 여성은 검사를 받지 않아야 합니다.

- **21세 내지 29세의 여성은** 3년마다 Pap 검사(자궁경부질세포진검사)를 받아야 합니다. Pap 검사 결과가 비정상적으로 나온 후에 HPV 검사(사람유두종바이러스검사)가 필요하지 않는 한, 그 검사는 이 연령대에서 사용하지 않아야 합니다.
- **30세 내지 65세의 여성은** 5년마다 Pap 검사와 HPV 검사를 함께 (동시-검사”라하고 함) 받아야 합니다. 이것이 바람직한 접근법이지만, 3년마다 Pap검사만 받아도 괜찮습니다.
- 과거 10년 동안 정기적으로 자궁경부암 검사를 받고 그 결과가 정상으로 나온 **65세 초과 여성은** 자궁경부암 검사를 받지 않아야 합니다. 일단 검사가 중단되면, 그 검사는 다시 시작하지 않아야 합니다. 심각한 경부암 전구증 병력이 있는 여성은 검사 연령이 65세를 초과하더라도 당해 진단 후 최소한 20년 동안 계속 검사를 받아야 합니다.
- 자궁경부암과 관련이 없는 이유로 **자궁과 자경경부를 절제한 (완전 자궁절제술) 여성과** 자궁경부암 또는 심각한 암전구증의 병력이 없는 여성은 검사를 받지 않아야 합니다.
- **HPV에 대항하는 백신 주사를 맞은 모든 여성은** 그럼에도 그들 연령대에 대한 검진 권고 사항을 계속해서 따라야 합니다.

일부 여성들은, 자신들의 병력(HIV 감염, 장기 이식, DES 노출, 등) 때문에, 자궁경부암에 대한 다른 검진 계획표가 필요할 수도 있습니다. 자신의 병력에 대해 의사와 상담하십시오.

자궁내막암 (자궁암)

미국 암 학회는 폐경기에 있는 모든 여성들에게 자궁내막암의 위험과 증상들에 대해 알려주도록 권고하고 있습니다. 여성들은 예기치 못한 질 출혈이나 점상 질 출혈을 담당 의사에게 보고해야 합니다.

일부 여성들은, 자신들의 병력 때문에, 매년 자궁내막 생검을 받는 것을 고려해야 할 수도 있습니다. 자신의 병력에 대해 의사와 상담하십시오.

폐암

미국 암 학회는 폐암 위험이 보통 수준인 사람들에게 대한 폐암 검진 검사는 권장하지 않습니다. 그러나, 당 학회는 흡연으로 인해 폐암 위험이 높은 사람들에게 대한 검진 지침을 갖추고 있습니다. 당신이 다음 모두에 해당하는 경우 검진은 당신에게 바람직할 수 있습니다.

- 55세 내지 74세
- 양호한 건강 상태
- 최소한 30갑년의 흡연 이력이 있고 아직도 흡연을 하고 있거나 지난 15년 내에 금연하였음 (1갑년은 사람이 흡연한 연수에 곱한 매년 흡연한 담뱃갑의 수입입니다. 30년 동안 매일 담배 1갑을 흡연한 사람은 30갑년 흡연 이력이 있는 것이며, 15년 동안 하루 2갑을 흡연한 사람의 흡연 이력도 마찬가지로 30갑년입니다.)

검진은 매년 흉부를 저선량 CT (LDCT) 스캔을 하여 시행됩니다. 당신이 상기 리스트에 해당하는 경우, 당신이 검진을 시작하기를 원하면 의사와 상담하십시오.

전립선암

미국 암 학회는 남성은 전립선암이 있는지 검사를 받아야 하는지 여부에 대하여 의사와 함께 정보에 입각한 결정을 내리도록 권장합니다. 검사를 하는 잠재적 이익이 검사를 하고 치료하는 것에 따르는 해보다 더 큰 것인지는 연구를 통해 아직 입증되지 않았습니다. 당 학회는 남성은 검사하고 치료하는 것에 따르는 위험과 잠재적 이익에 대해 우리가 무엇을 알고 모르는지에 대해 먼저 알아 보지 않고 검사를 받아서는 안된다고 생각합니다.

50세부터, 남성은 검사를 하는 것이 자신에게 올바른 선택인지를 결정할 수 있도록 검사를 하는 것의 장점과 단점에 대해 의사와 상담해야 합니다.

당신이 아프리카계 미국인이거나 65세 전에 전립선암을 앓았던 아버지나 형제가 있는 경우에는, 45세부터 의사와 이러한 상담을 해야 합니다.

당신이 검사를 받기로 결정한 경우, 당신은 직장 검사과 함께 또는 직장 검사 없이 PSA 혈액 검사를 받아야 합니다. 당신이 검사를 받는 빈도는 당신의 PSA 수준에 따라 결정됩니다.

암과 관련된 건강진단

정기 건강 검진을 받는 20세 이상의 사람들의 경우, 암과 관련된 건강진단에는 건강 상담 및, 연령과 성별에 따라, 갑상선암, 구강암, 피부암, 림프절암, 고환환 및 난소암에 대한 검진뿐만 아니라, 암 이외의 어떤 다른 질병에 대한 검진이 포함되어야 합니다.

건강을 관리하고, 암 위험을 줄이도록 도움을 주십시오.

- 모든 형태의 담배를 멀리 하십시오.
- 건강에 좋은 체중의 몸을 만들고 유지하십시오.
- 규칙적인 신체 활동으로 움직이십시오.
- 풍부한 과일 및 야채와 함께 건강에 좋은 식사를 하십시오.
- (이왕에 음주하는 경우에는) 음주량을 제한하십시오.
- 피부를 보호하십시오.
- 자기 자신, 자신의 가족력 및 자신의 위험을 알고 계십시오.
- 정기 건강진단 및 암 검진 검사를 받으십시오.

암 위험을 줄이도록 도움을 주기 위해 무엇을 할 수 있는지에 더 상세한 정보를 원하고 암에 대한 기타 질문이 있는 경우에는, 온라인(www.cancer.org)으로 당 학회를 방문하거나 1-800-227-2345번으로, 주간이나 야간에, 언제든지 당 학회로 전화하여 문의하십시오.

2015년 9월에 의학적으로 검토함

Medically reviewed September 2015

Language: Korean