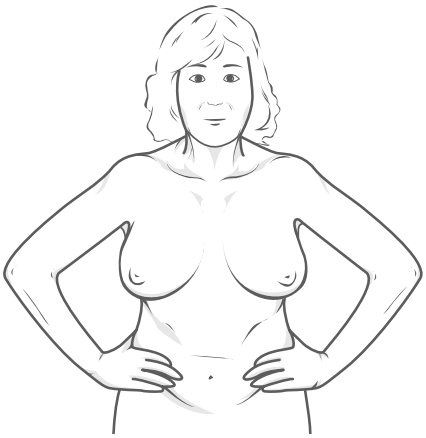
유방 자가검진

⊙ 유방암 조기검진과 함께 하는 유방 자가검진 매월 실시하세요.

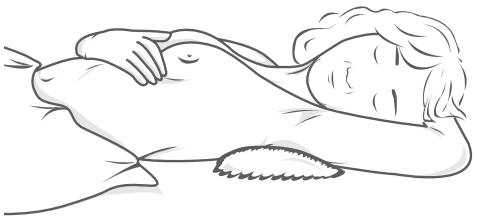
1 거울 보기 자세

상의를 벗고 거울 앞에 서서 양쪽 유방의 전체적인 모양, 피부 상태를 관찰합니다.
(시진 시 - 자연적인 유두와 분비물이 있는 것만 확인)



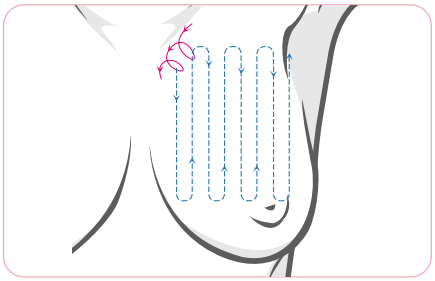
양손을 양쪽 허리에 고정시키고 팔과 어깨를 앞으로 내민 자세

2 촉진 자세



검사하려는 쪽의 어깨 밑에 베개나 수건을 접어서 받치고 누워서 한쪽 팔을 올리고 아래의 방법대로 촉진합니다.

3 촉진 방법



1. 쇄골 위아래와 겨드랑이에 몽우리가 만져지는지 확인합니다.
2. 쇄골 아래에서부터 시작하여 세 손가락 끝마디 면으로 유방을 지그시 눌러가며 3회 정도 둥글리면서 검진합니다.
3. 유방전체를 화살표 방향대로 샅샅이 만져봅니다.
4. 반대쪽 유방도 똑같이 시행합니다.

유방암 체크리스트

초기에는 증상이 없으므로 정기검진이 중요하며 아래와 같은 증상이 있으면 반드시 전문의에게 진찰을 받아야 합니다.

- ☐ 유방에 덩어리, 단단한 멍울이 있거나 피부가 두꺼워짐
- ☐ 유방이 붓거나 붉어지거나 열이 남
- ☐ 유방의 크기나 모양의 변화
- ☐ 유두가 가렵거나 통증이 있거나 벗겨짐
- ☐ 유두나 유두 외의 유방 부위가 부분적으로 안으로 말려 들어감
- ☐ 유두에서 갑자기 분비물이 나옴
- ☐ 전에 없던 유방의 부분적 통증

유방 자가검진 시기

| 폐경 전 여성 | 생리가 끝나고 4~5일 후

| 폐경 후 여성 | 매달 일정한 날

정기검진 권고안 (한국유방암학회, 국립암센터)

| 30세 이후 | 매월 유방 자가검진

| 35세 이후 | 2년 간격으로 의사의 임상 검진

| 40세 이후 | 1~2년 간격으로 유방촬영술과 의사의 임상 검진

| 제 작 | 보건복지가족부·국립암센터 | 개 발 | 국립암센터 | 문의처 | 국가암정보센터 (1577-8899, www.cancer.go.kr)