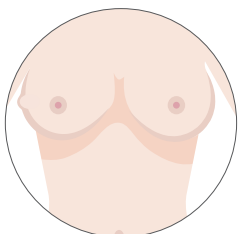


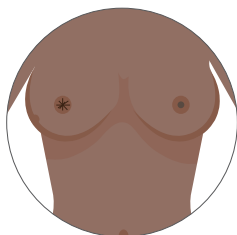
pink  lemonadeproject®

평소 나의 상태를 알아두세요!

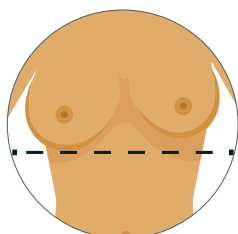
유방암은 다양한 형태로 나타날 수 있습니다. 자신의 유방이 평소에 어떻게 보이고 느껴지는지 아는 것이 중요합니다. 변화가 발견된다면, 의료 제공자와 상담하세요.



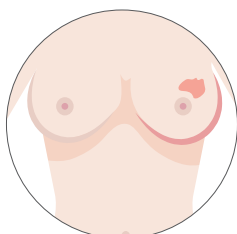
유방 내 멍울 또는 단단한 멍침



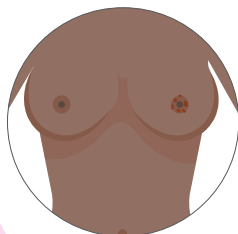
유두 함몰 또는 유방의 다른 부분의 함몰



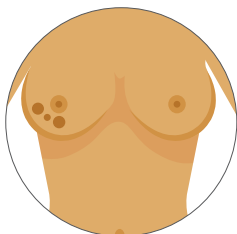
유방의 크기 또는 모양 변화



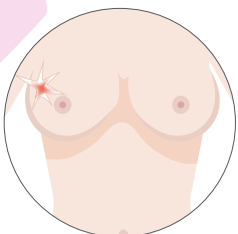
유방의 피부 변화, 발적, 부어오름



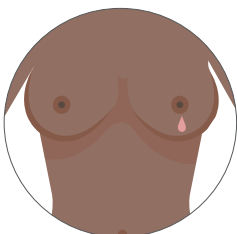
유두의 가려움증, 건조한 비듬 모양의 발진이나 통증



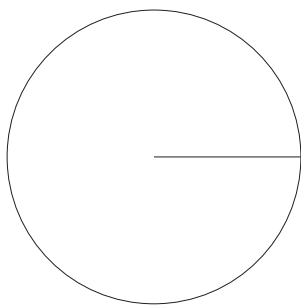
피부의 오목형성, 함몰 또는 오그라들



사라지지 않는 한 부위의 새로운 통증



맑거나 피가 섞인 유두 분비물



유방 자가 진단

1 자신의 위험성을 확인하세요.

태평양 북서부 지역에서는 여성 7명 중 1명이 유방암 진단을 받습니다. 남성도 유방암에 걸립니다. 50~60대 여성은 유방암에 가장 많이 걸리는 연령대입니다. 40~79세의 발병률도 비슷합니다.

2 가족력을 확인하세요.

유방암의 15%만 유전입니다. 가족들과 병력에 대해 이야기하세요. 특히 고위험군인 경우, 어떤 선별검사가 가장 적합한지 의사와 상담하세요.

3 유방을 확인하세요.

한 달에 한 번 같은 시기에 유방을 확인하세요.

4 선별검사를 받으세요.

평균 위험군에 속하는 경우, 25세부터 매년 임상 유방 검사를 받습니다. 40세에는 매년 유방 촬영술을 받고, 매월 자가 유방 검진을 하며, 매년 임상 검진을 받습니다.

5 새로운 것이나 변화가 있는지 확인하세요.

유방에 변화를 발견하면 의료 제공자와 상담하세요. 카드 앞면을 참조하세요.

6 건강한 생활 방식을 실천하세요.

건강한 체중을 유지합니다.
일상에서 규칙적으로 운동을 합니다.
알코올 섭취를 제한합니다.



pinklemonadeproject®

pinklemonadeproject.org | 360-952-3814