

유방암 개요



여성의 경우 평생 동안 유방암이 발생할 확률은 **1/8입니다.**

알려진 위험 인자의 예:

- 성별** - 여성이 남성보다 유방암 발생 확률이 100배 더 높습니다.
- 연령** - 유방암 발생 위험은 나이가 많을수록 증가합니다.
- 전체 유방암 진단의 절반이 60세가 넘는 여성에게서 발생합니다.
- 가족력** - 이 질병에 걸린 가족/친척이 있는 여성의 경우 발생 위험이 더 높습니다.
- 체중** - 과체중 또는 비만의 경우 유방암 발생 위험이 높아집니다.
- 인종** - 백인 여성은 아프리카계 미국인 여성에 비해 유방암 발생 확률이 약간 더 높습니다. 아프리카계 미국인 여성은 이 암의 생존 가능성이 보다 낮습니다.



건강 관리 조치:

유방조영술 실시

만 50 ~ 74세의 경우 매년 반드시 유방조영술 촬영 및 유방 검사를 받도록 합니다.

잘 먹기

하루 5인분 이상의 과일과 채소를 섭취합니다. 소세지, 햄, 붉은살 육류 등, 고기 섭취를 줄입니다. 통곡물을 선택합니다.

음주 제한

알코올 섭취량을 하루 한 잔 이내로 제한하십시오. 더 많이 마시면 술을 마시지 않는 사람에 비해 해당 암 발생 위험이 1.5배 증가합니다.

매일 운동

하루 30분 이상 운동하면 유방암 발생 위험을 낮출 수 있습니다.

가족력 파악

유방암의 5 ~ 10%가 유전된 경우입니다.

몸 상태 파악

자신의 가슴 모양과 촉감을 잘 알아둡니다. 그렇게 하면 문제가 될 수 있는 혹, 통증 또는 크기 변화와 같은 증상을 알아차리는 데 도움이 될 수 있습니다.

건강을 잘 관리해야 합니다!

스크리닝 검사를 통해 결과가 개선될 수 있습니다. 조기 발견은 유방암으로 인한 사망 위험을 줄이고 치료 방법 선택 범위를 넓힐 수 있습니다. 만 50 ~ 74세의 모든 여성은 매년 유방조영술을 실시해야 합니다. 유방암을 조기에 발견할 수 있는 최선의 방법으로,



연례 유방조영술 실시는 유방암에 대한 가장 적합한 방어 수단입니다. 회원의 경우 검사 예약에 의사 의뢰는 필요하지 않습니다. 가까운 의료 서비스 제공자를 방문하거나 웹사이트 (findaprovider.ilmeridian.com/location)를 방문하여 가까운 의료 서비스 제공자를 검색할 수 있습니다.



Meridian complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Español (Spanish): ATENCIÓN: si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al **866-606-3700** (TTY: **711**).

Polski (Polish): UWAGA: Jeżeli mówisz po polsku, możesz skorzystać z bezpłatnej pomocy językowej. Zadzwoń pod numer **866-606-3700** (TTY: **711**).