

# 여성이 반드시 알아야 할 사항들

## 여성암

### 여성암이란 무엇인가요?

여성만이 가지고 있는 장기(자궁, 난소, 자궁경부)에서 시작되는 암을 말합니다.

이러한 암들은 조기에 발견하면 치료가 가능합니다.

- 자궁암 - 자궁은 배 아랫쪽에 있으며 임신 중에 아기가 자라는 곳입니다.
- 난소암 - 난소는 자궁의 양쪽에 있는 두 개의 작은 장기입니다. 난소는 여성호르몬을 만들어내며 난자를 저장합니다.
- 자궁경부암 - 자궁경부는 자궁의 입구를 말합니다. 자궁경부는 자궁과 질을 연결합니다.

여성의 질, 외음부, 나팔관에도 암이 생길 수 있습니다. 이러한 암이 생기는 경우는 흔하지 않습니다.

### 이러한 암들을 생기게 하는 원인은 무엇일까요?

오랜 시간에 걸쳐 에스트로겐이 과다한 여성은 특히 다음의 경우에 어떤 종류의 암에 걸릴 수 있습니다:

- 12세 이전에 월경이 시작된 경우.
- 55세 이후에 폐경을 맞은 경우.
- 임신이나 출산을 한 번도 하지 않은 경우.
- 임신이 잘 되지 않아 힘들었던 경우.
- 폐경때문에 프로그스테론 없이 에스트로겐을 복용한 경우.

### 다른 위험 요인이 있나요?

다음과 같은 여성은 여성암에 걸릴 확률이 더 높습니다:

- 과체중인 여성.
- 성관계 중에 피부접촉을 통해 옮겨지는 흔한 전염병인 인유두종(HPV)을 앓고 있는 여성.
- 당뇨병, 고혈압, 또는 담낭 질환이 있는 여성.
- 자궁이나 난소에 문제가 있었던 여성.
- 다른 종류의 암을 앓아 왔거나, 집안에 암을 앓은 내력이 있는 여성.

그 밖에 암에 걸릴 위험성을 높여주는 행위들이 있습니다. 예를 들면:

- 담배를 피운다.
- 여러명의 파트너와 성관계를 갖는다.
- 여러명의 파트너와 성관계를 갖는 사람과 성관계를 갖는다.

당신이 알아야 할 것이 무엇인지 의사에게 물어보십시오.

### 무엇을 조심해야 하나요?

모든 것이 정상일 때 당신의 신체 상태가 어떠한지를 알아 두십시오.

다음의 징후 중 해당되는 것이 있으면 조심하십시오. 다음의 징후가 보이면 의사와 상담하십시오:

- 질에서 출혈이나 혈흔, 또는 보통때와 다른 분비물이 나올 때.
- 아랫배에 통증이 있으며 가라앉지 않을 때.
- 음식을 먹지 않았는데 더부룩한 느낌이 있을 때.
- 저절로 체중이 줄거나 늘었을 때.

## 다른 징후들도 있습니다.

다음과 같은 징후가 보이면 의사와 상담하십시오:

- 몸이 붓는 느낌이 들거나, 위가 팽창하는 느낌이 들때.
- 위에 통증이 있거나, 메스꺼움이 있는데, 가라앉지 않을 때.
- 성관계를 갖는 동안 통증이 느껴지거나 출혈이 있을 때.
- 소변을 참을 수 없거나, 평소보다 자주 마려울 때.

이러한 징후들은 다른 이유때문에도 생길 수도 있습니다. 의사와 상담하여 확인하십시오. 기다리지 마십시오. 당신의 건강은 소중합니다.

## 당신이 변화를 가져올 수 있습니다!

여성암으로부터 당신을 보호하기 위해 당신이 할 수 있는 여러가지 일들이 있습니다.

- 얼마나 자주 건강 검진을 받아야 하는지 의사와 물어보십시오.
- 21세가 되면, 첫번째 자궁경부암검사와 질 내진검사를 하십시오.
- 정기적으로 자궁경부암 검사를 하십시오:
  - 21세 - 65세 사이에는 3년 에 한 번씩 자궁경부암 검사를 하십시오.
  - 또는 30세부터는 5년마다 인유두종검사(HPV)와 함께 자궁경부 세포검사도 할 수 있습니다.

검사 결과를 가지고 의사와 상의하십시오. 필요한 경우에 치료나 추후 검사를 받도록 해야합니다.

## 당신은 자신을 보호할 수 있습니다.

- 모든 것이 정상일 때 당신의 신체 상태가 어떠한지를 알아 두십시오.
- 인유두종바이러스(HPV) 백신에 대해 질문하십시오.
- 금연을 하거나 아예 흡연을 시작하지 마십시오.
- 건강식을 하고 건강 체중을 유지하십시오.
- 당뇨나 고혈압이 있는 경우에는 약을 복용하십시오.
- 본인하고만 성관계를 하는 파트너와만 성관계를 갖으십시오.

## 암이 발견되면 어떻게 되나요?

여성암을 치료하는 방법에는 여러가지가 있습니다. 암은 초기에 치료할수록 효과가 더 좋습니다.

- 더 자세한 정보는 의사와 문의하십시오.
- 이상한 징후나 증상이 보이면 의사를 만나십시오.
- 당신의 건강에 대해 궁금한 것이 있으면, 의사와 물어보십시오.

당신 자신과 사랑하는 사람들을 위해 스스로를 잘 돌보십시오!

## 더 자세한 정보를 보시려면 다음의 사이트들을 방문하십시오:

- U.S. Preventive Services Task Force  
[www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org)
- CDC Inside Knowledge Campaign  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)
- National Cancer Institute  
[www.cancer.gov/cancer](http://www.cancer.gov/cancer)
- National Library of Medicine  
[www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov)