

BSE 수행 방법:

(유방 자가 검진)

1단계: 터치

월경이 끝날 무렵에 유방 자가 검진을 하세요. 월경이 없거나 생리 주기가 불규칙한 경우에는 매달 특정일을 정해서 검진하세요. 샤워 중이거나 로션을 바른 피부 또는 손가락에는 이 검진을 하지 마세요.



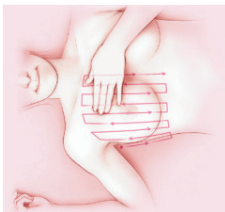
1) 오른쪽 유방의 바깥쪽 절반을 검사하세요. 누워서 왼쪽으로 돌아누우세요. 오른손 바닥을 위로 향하게 하여 이마에 얹으세요. 유방이 가슴에 최대한 평평하게 닿도록 해야 합니다. 어깨나 등에 베개를 받치면 더 쉽고 편안하게 검사할 수 있습니다.



2) 세 개의 가운데 손가락 끝이 아닌 편평한 손가락 끝부분을 사용하여 10센트 동전 크기 정도의 작은 원을 그리며 움직입니다. 각 원을 그릴 때마다 누르는 압력을 조절하여 유방 조직의 모든 층을 느낄 수 있도록 합니다. 각 부위를 가볍게, 중간 정도로, 그리고 깊게 각각 세 번씩 반복한 후 다음 부위로 넘어갑니다.



3) 겨드랑이에서 원을 그리며 시작하여 브래지어 라인 바로 아래까지 내려갑니다. 그런 다음 손가락 하나 너비만큼만 손가락을 움직여 위로 다시 올라갑니다. 손가락을 가슴에서 떼지 않고 움직여야 전체 부위를 느낄 수 있습니다. 쇄골에서 브래지어 라인 바로 아래까지 이처럼 위아래로 세로 방향으로 띠를 그리듯 움직여 유두에 닿을 때까지 계속합니다.



4) 오른쪽 유방 안쪽 절반을 확인합니다. 유두에 도달하면 베개를 치우고 등을 대고 눕습니다. 이마에서 손을 떼고 팔을 직각으로 놓습니다(그림 참조). 이전과 같은 방식으로 원을 그리듯 압력을 가하여 유두 부위를 조심스럽게 확인합니다. 이때 꼭 쥐지 않도록 주의합니다. 그런 다음 가슴 중앙까지 위아래로 세로 방향으로 원을 그리며 나머지 유방 조직을 검사합니다. 촉진하지 않은 손을 옆구리에 대고 쇄골 위아래로 어깨에서 가슴 중앙까지 원을 그리며 검사합니다.

2단계: 살펴보기

거울 앞에 서서 세 가지 자세로 가슴을 자세히 살펴보세요.

- 1) 팔을 옆구리에 붙이세요
- 2) 팔을 머리 위로 올리고 몸을 앞으로 숙이는 자세
- 3) 양손을 허리에 얹고 몸을 구부리세요

이 세 단계 모두 정면을 바라보는 것뿐만 아니라 오른쪽과 왼쪽에서도 살펴보아야 합니다.

다음 사항의 변경 사항을 확인하십시오.

- 모양: 양쪽 유방을 비교해 보세요. 한쪽 유방이 다른 쪽보다 큰 것은 정상적인 현상이지만, 크기가 갑자기 변해서는 안 됩니다.
- 피부: 발진, 발적, 주름, 움푹 패임 또는 오랜 지 껍질 같은 질감이 나타나는지 확인하십시오.
- 유두: 갑작스러운 함몰, 각질, 발적, 가려움, 부기 또는 분비물과 같은 외형적 변화가 있는지 확인하십시오.
- 혈관 패턴: 다른 쪽 유방과 비교하여 혈관의 크기나 개수가 눈에 띄게 증가했는지 확인하십시오.

유방의 정상적인 모양과 느낌에 익숙해지려면 매달 이 검사를 반복하십시오.

혹시 덩어리를 발견했거나 다른 이상 징후를 느끼셨나요? 너무 걱정하지 마세요. 발견된 덩어리의 약 80%는 양성 종양입니다. 정확한 진단을 위해 즉시 의사의 진료를 받으세요.

알고 계셨나요? 마우어 재단은 학교, 대학 캠퍼스, 지역 사회 단체 및 기업에 무료 유방 건강 프로그램을 제공합니다.

오른쪽으로 돌아누운 후 오른손을 사용하여 왼쪽 가슴에도 같은 단계를 반복하세요.



MAURER FOUNDATION
breast health education

631.524.5151 | www.maurerfoundation.org | info@maurerfoundation.org

© 2009 Maurer Foundation for Breast Health Education, Inc.