

Cancer Screenings Can Save Your Life

This year, millions of women will learn that they have cancer. There



is good news. Most of them will probably still be alive five years from now. This is because screening tests allow doctors to find cancers at an earlier, more curable stage.

As part of your annual checkup, your doctor will perform a Pap test. Between checkups, you should check your own body for signs of cancer. Your doctor can tell you how.

The word **CAUTION** can remind you of the most common warning signs of cancer:

- Change in bowel or bladder habits
- A sore that does not heal
- Unusual bleeding or discharge
- Thickening or lump in the breast or any other part of the body
- Indigestion or difficulty swallowing
- Obvious change in a wart or mole
- Nagging cough or hoarseness ■

암 검사를 실시하면 생명을 구할 수 있습니다

올해도 수 백만의 여성 암 환자가 발생할 것입니다. 기쁜 소식은 그들 중 대부분이 앞으로 5년 후에도 생존해 있을 거란 것입니다. 이런 일이 가능한 이유는 사전 검사를 실시함으로써 의사들이 조기에 암을 발견하고 진단할 수 있기 때문입니다.

1년에 한번 받는 검사의 일환으로 여러분의 주치의가 Pap 검사를 실시할 것입니다. 검사를 받은 후 다음에 또 검사를 받을 때까지의 기간에는 혹시 암의 징후가 있는지 스스로 자신의 몸을 검사해야 합니다. 스스로 검사하는 방법은 의사에게 문의하십시오. 다음과 같은 증상이 있을 때에는 주의하시고 의사에게 알려십시오.

- 장이나 방광의 이상
- 지속적인 염증
- 비정상적인 출혈 또는 배설물
- 유방이나 기타 신체 부위에 나타나는 덩어리 또는 딱딱함
- 소화 불량 또는 삼키기 어려움
- 사마귀 또는 점의 확인한 변화
- 심한 기침 또는 목쉼 ■

You Can Fight Cancer

Lower your cancer risk:

- Eat 5 or more servings of fruits and vegetables every day.
- Limit fatty foods like French fries.
- Be active and stay at a healthy weight.
- If you drink alcohol, drink no more than 1 drink a day.

암과 싸울 수 있습니다

- 암 발생율을 낮추기 위해서는
- 매일 5가지 이상의 과일이나 야채를 섭취하십시오.
 - 감자튀김같은 지방이 많은 음식을 삼가합니다.
 - 활동적으로 생활하며 체중을 일정하게 유지시킵니다.
 - 술을 드신다면 하루에 한 잔 이상은 마시지 마십시오.



Prevent Cervical Cancer. Get Tested Now. is published by the Los Angeles County Office of Women's Health to provide general information. It is not intended to provide personal medical advice which should be obtained directly from a physician.

© 2002. All rights reserved. Printed in the U.S.A.

“자궁경부암을 예방하십시오. 지금 검사를 받으십시오.”는 일반적인 정보 제공을 목적으로 로스앤젤레스 여성 보건 사무소(Los Angeles County Office of Women's Health)에서 발행한 것입니다. 의사를 통해 들어야 하는 의학 정보를 개인에게 제공하기 위한 것이 아닙니다. © 2002. All rights reserved. 미국내 인쇄.

Prevent Cervical Cancer. Get Tested Now.

자궁경부암을 예방하십시오.
지금 검사를 받으십시오.

Los Angeles County Office of Women's Health • 로스앤젤레스 카운티 여성 보건 사무소

What Is a Pap Test? Why Do You Need One?

Calling all women! Have you had a Pap test this year? A Pap test is a test for cancer of the cervix. The cervix is the lower part of your uterus.

Most women need to have a Pap test every year. The test takes a few minutes, and it doesn't hurt.

To do a Pap test, your doctor will:

- use a cotton swab to take some

cells from your cervix

- send the sample to a laboratory for testing
- call you if the test shows anything that is not normal

Most Pap tests are normal, or "negative." But if you have a "positive" test, don't worry. You may not have cancer. And even if you do, your doctor can treat it

before it gets too hard to cure.

The doctor may use another swab to test you for diseases passed on by sex. These diseases are called STDs, and they can be cured, too. ■

FREE Pap tests for low-income women. Call 1-800-793-8090.

Sponsored by the Los Angeles County Office of Women's Health

Pap 검사란 무엇입니까? 왜 검사를 받아야 합니까?

모든 여성분들을 위한 정보입니다. 올해 Pap 검사를 받으셨습니까? Pap 검사는 자궁 경부암 발생 여부를 검사하는 것입니다. 자궁 경부는 자궁의 아래 부분을 말합니다.

여성이라면 매년 Pap 검사를 받으셔야 합니다. 이 검사는 시간도 수 분 밖에 걸리지 않으며 검사로 인한 고통도 전혀 없습니다. Pap 검사를 위해 의사는 다음과 같은 과정을 따르게 됩니다.

- 면봉을 사용하여 자궁 경부의 세포를 약간 채취합니다.
- 채취한 샘플 세포를 실험실로 보내 검사합니다.
- 검사 결과 이상한 점이 있다면 상담을 하게 됩니다.

Pap 검사를 하면 대부분은 정상 또는 "음성"으로 판정되지만 검사 결과가 "양성"으로 나왔다고 해서 걱정할 필요는 없습니다. 암이 아닐 수도 있고 또 암이 있다고 하더라도 악화되기 전에 치료할 수 있습니다.

Pap 검사 중에 또 다른 면봉으로 샘플 세포를 채취하여 성행위로 전염된 질병이 있는지 여부도 검사할 수 있습니다. 성행위로 인해 전염되는 질병을 STD라고 하고 이런 모든 질병은 모두 치료할 수 있습니다. ■

저소득 여성을 위한 무료 Pap 검사 문의는 1-800-793-8090으로 전화하십시오.

로스앤젤레스 카운티 여성 보건 사무소 후원

what's inside

차례

page 2: How to Do a Breast Self-Examination **page 2: Get a Pap Test Now** **page 4: Cancer Screenings Can Save Your Life**

페이지 2: 유방 자가 진단 방법 **페이지 2: 지금 Pap 검사를 받으십시오**
페이지 4: 암 검사를 실시하면 생명을 구할 수 있습니다

Get a Pap Test NOW

Cervical cancer is the second most common cancer among women. You can greatly reduce your risk of getting this type of cancer with an annual Pap test.

Q How often should I get a test?

A Annually, depending on your risk for cervical cancer. Factors that increase risk include:

- ▲ having sex at an early age
- ▲ many sex partners
- ▲ smoking
- ▲ infection with the human papilloma virus (HPV)
- ▲ not having regular Pap tests.

Q Why are annual Pap tests so important?

A Cervical cancer is usually silent until it reaches the deadly stage. The Pap test can find unusual changes in the vagina or cervix before they become cancer.

Q Are annual Pap tests still necessary after menopause?

A Yes. Nearly 25% of all cervical cancer cases and about 41% of deaths from cervical cancer occur in women ages 65 and older.

Q What about after a hysterectomy?

A If you had the surgery because of cancer, the end of the vaginal canal still needs to be checked. Otherwise, you may not need a Pap test, but you should check with your doctor.

How to Do a Breast Self-Examination

Women ages 20 and older should examine their breasts once a month. While most lumps are not cancer, you should tell your doctor right away if you notice any changes.

- Stand in front of a mirror. Look at your breasts with your arms down at your sides. Then look at them with your arms raised and your hands clasped behind your neck. Finally, look at them with your hands on your hips and your chest muscles flexed. Look for any dimpling of the skin, changes in the nipple, redness, or swelling.
- Lie down with a pillow under your left shoulder blade. Put your left hand behind your head.
- Feel your left breast with the tips of the 3 middle fingers on your right hand. Press firmly.
- Start at the outer edge and work around your breast in circles, or in an up-and-down line, or a wedge pattern. Be sure to do it the same way every time and check the entire breast for lumps.



- Repeat the exam on your right breast. Move the pillow to under your right shoulder. Use the finger pads of the left hand.
- Repeat the exam of both breasts while standing. Place either arm behind your head. The upright position makes it easier to check the upper and outer part of the breasts. ■

Los Angeles County Board of Supervisors

Zev Yaroslavsky

Chairman of the Board and Supervisor, 3rd District

Gloria Molina

Supervisor, 1st District

Don Knabe

Supervisor, 4th District



Yvonne Brathwaite Burke

Supervisor, 2nd District

Michael D. Antonovich

Supervisor, 5th District

유방 자가 진단 방법

20세 이상의 여성은 한 달에 한 번 유방 검사를 실시해야 합니다. 유방에서 덩어리가 느껴진다고 해서 모두 암은 아니지만 일단 유방에 변화가 생기면 즉시 의사와 상담해야 합니다.

- 거울 앞에 반듯이 섭니다. 팔을 내린 상태에서 옆으로 서서 유방을 살펴 봅니다. 그런 다음 두 팔을 올려 목 뒤로 깎지를 낀 다음 유방을 살펴 봅니다. 마지막으로 손을 엉덩이에 대고 가슴에 힘을 준 다음 유방을 살펴 봅니다. 피부가 오목하게 들어간 곳이 있는지, 젖꼭지에는 이상이 없는지, 홍반 또는 부어 오른 곳이 없는지 확인합니다.
- 왼쪽 겨드랑이 사이에 베개를 놓고 옆으로 눕습니다. 왼손은 머리 뒤쪽에 고정하십시오.
- 오른손 중간의 세 손가락 끝으로 왼쪽 가슴에 이상이 없는지

확인합니다. 세계 누르면서 검사합니다.

- 유방의 바깥쪽 끝에서부터 원을 그리며 안쪽으로 검사를 하거나 위에서 아래로 또는 무작위로 검사할 수 있습니다. 검사를 실시할 때마다 같은 방식으로 실시해야 하며 유방 전체를 검사하여 덩어리가 있는지 확인합니다.
- 오른쪽 유방도 같은 방법으로 검사합니다. 베개를 오른쪽 겨드랑이로 옮긴 다음 왼손의 가운데 세 손가락으로 검사합니다.
- 바로 선 상태에서 양쪽 유방을 검사합니다. 오른쪽 유방을 검사할 때는 오른팔을 왼쪽 유방을 검사할 때는 왼팔을 각각 머리 뒤로 올린 다음 검사합니다. 서서 검사를 하게 되면 유방의 위쪽과 바깥쪽을 검사하는 것이 쉽습니다. ■

지금 Pap 검사를 받으십시오

자궁경부암은 여성들 사이에서 두 번째로 발생률이 높은 암입니다. 매년 Pap 검사를 받으시면 이런 종류의 암이 발생하는 것을 방지할 수 있고 조기에 치료할 수 있습니다.

Q 검사는 얼마나 자주 받아야 하나요?

A 자궁경부암에 걸릴 위험을 얼마나 갖고 있는냐에 따라 1년에 한 번 정도 실시합니다. 자궁경부암의 발병 위험 요소로는 다음과 같은 것들이 있습니다.

- ▲ 조기 성행위
- ▲ 여러 명의 성행위 상대
- ▲ 흡연
- ▲ 유두종 바이러스(HPV-human papilloma virus) 감염
- ▲ 정기적인 Pap 검사 미실시.

Q 왜 Pap 검사를 매년 받아야 하나요?

A 자궁경부암은 일반적으로 극도로 악화되기 전에는 그 증상이 나타나지 않습니다. Pap 검사를 실시하면 여성의 질이나 자궁 경부에서 발생하는 비정상적인 변화들이 암으로 발전하기 전에 발견할 수 있습니다.

Q 폐경기 이후에도 Pap 검사를 매년 받아야 하나요?

A 네 그렇습니다. 자궁경부암 발생에서 거의 25% 그리고 자궁경부암에 의한 사망의 약 41%가 65 이상의 여성에게서 나타나고 있습니다.

Q 자궁 절제술을 받은 경우에는 어떻게 하나요?

A 암으로 인해 수술을 받은 경우라면 질의 끝 부분을 검사해야 합니다. 다른 부분에 대해서는 검사를 받을 필요가 없지만 자세한 것은 의사와 상의하십시오.

로스앤젤레스 카운티 슈퍼바이저 위원회

Zev Yaroslavsky

슈퍼바이저 위원회 위원장, 제 3 구역

Gloria Molina

슈퍼바이저, 제 1 구역

Don Knabe

슈퍼바이저, 제 4 구역



Yvonne Brathwaite Burke

슈퍼바이저, 제 2 구역

Michael D. Antonovich

슈퍼바이저, 제 5 구역