

꼭
기억해 주세요!



*** 하나**

2차 성징은 만 13세에는 나타나야 하며, 2차 성징이 있다면
만 15세까지 초경이 시작되어야 합니다.
만약 초경이 시작되지 않는 경우에는 병원을 방문하도록 합니다.

*** 둘**

월경주기가 21일 미만 혹은 45일 이상 간격이거나
월경량이 많은 경우, 출혈이 지속적으로 있는 경우에는
병원을 방문하도록 합니다.

*** 셋**

예방접종으로 자궁경부암을 효과적으로 예방할 수 있습니다

*** 넷**

자궁경부암 예방접종은 만 12세에 6개월 간격으로
2회 접종을 완료하는 것이 중요합니다.

*** 다섯**

예방접종을 받은 다음에는 아이가 접종한 의료기관에서
20~30분 앉아 있거나 누워서 관찰 받을 수 있도록 해주세요.



*** '예방접종도우미' 앱 다운 받으시고
스마트하게 예방접종을 관리하세요.**

+ 주요기능 : 예방접종 내역 확인 및 다음 접종일정 알림서비스



안드로이드 용



아이폰 용

 질병관리본부 (<http://www.cdc.go.kr>)

(우 28160) 충청북도 청주시 흥덕구 오송읍 오송생명 2로 200

· 예방접종도우미 홈페이지 <https://nip.cdc.go.kr>

· 예방접종관련 상담 043-719-6848~52

건강한 여성으로
성장하기 위한 첫 번째 소통

**꼬마숙녀의
건강한 성장을
응원합니다**



이제 막 성인의 시작점인 초경을 시작한 딸

잘 자라중에 기쁘지만 실제로 어떻게 도와줘야 할지 막막함을 느끼셨나요?
이제, 우리 아이의 아름다운 시작을 응원해 주세요!

Q 초경은 자연스러운 성장 과정의 일부입니다.

사춘기는 2차 성징이 발현되며 생식능력을 얻게 되는 시기입니다. 이러한 사춘기 발달과정은 유방발달 → 음모와 액와모 발달 → 급격한 키 성장 → 초경 → 배란 순서로 나타납니다.

Q 초경은 언제 시작하나요?

초경을 시작하는 평균 나이는 만 12~13세로, 유방발육이 시작된 후 약 2~3년이 지난 후에 시작합니다. 일반적으로 2차 성징(유방, 음모 발달)이 있지만 만 15세까지 초경이 없거나, 2차 성징이 만 13세까지 시작되지 않은 경우에는 일차성 무월경이 의심되므로 전문가의 진료를 받으시기 바랍니다.

Q 초경 이후 월경은 어떤가요?

초경 후 2년까지는 약 50~80%에서 월경주기가 무배란성으로 불규칙하고, 2년이 지나면 어느 정도 규칙적인 배란주기를 갖게 됩니다. 초경 후 2년 이내라면 기다려 주세요.

Q 비정상 출혈은 어떤 경우인가요?

초경 후 2년이 경과했는데 월경 주기가 21일 미만 혹은 45일 이상 간격이거나 7일 이상 지속된다면 비정상 출혈입니다. 그리고 일상생활을 방해할 정도로 출혈이 많다면 전문가의 진료를 받으시기 바랍니다.

Q 월경통이 있어요!

월경통은 월경 주기와 직접적으로 연관되어 나타나는 주기적인 골반통증을 말하며, 월경을 하는 여성의 50%가 경험할 정도로 흔한 증상입니다. 자궁, 난소, 혹은 골반 내에 특별한 원인 질환 없이 월경기간 분비되는 호르몬(프로스타글란딘)의 영향으로 나타나는 월경통을 일차성 월경통으로, 골반장기의 이상에 의한 월경통을 이차성 월경통으로 분류합니다. 일차성 월경통인 경우 소염진통제를 통증이 있는 기간에 복용하면 70~90%에서 호전됩니다. 월경통 관련 진통제는 정해진 용량과 용법에 맞게 복용해야 하며, 복용 후에도 월경통이 호전되지 않고 일상생활에 지장이 있다면 산부인과 전문의를 만나 상담하는 것이 필요합니다.

Q 또 다른 월경 관련 문제는?

초경 후 월경이 규칙적인 양상을 갖게 되면 주로 배란 후 황체에 유방통, 특정 음식에 대한 식탐, 복부 불편감, 일상생활에 지장을 받을 정도로 증상이 심한 기분장애 등이 나타났다가 월경 시작과 함께 사라지는 월경전 증후군과 월경전 기분장애가 나타나기도 합니다.

전 세계 여성암 발생 2위인 자궁경부암

자궁경부암 환자의 99%에서 발견되는 사람유두종바이러스 감염으로부터 우리 아이를 보호해 주세요!

Q 사람유두종바이러스란 무엇인가요?

사람유두종바이러스(Human papillomavirus, HPV)는 생식기 감염을 일으키는 가장 흔한 원인 바이러스 중 하나입니다. 성생활을 시작한 여성 4명 중 2~3명은 평생 적어도 한 번 이상 HPV에 감염될 수 있으며, 대부분 증상 없이 자연적으로 사라집니다. 하지만 암을 일으킬 위험성이 높은 유전형(HPV 16, 18형 등)에 지속적으로 감염될 경우, 수년에서 수십 년 후 자궁경부암으로 진행될 수 있습니다.



Q 우리나라에서 HPV 감염과 자궁경부암은 얼마나 발생하나요?

2006~2011년까지 우리나라 18~79세 여성 60,775명을 대상으로 한 HPV 감염실태 조사에서 조사대상자의 34.2%(20,787명)가 HPV에 감염되어 있었습니다. 또한, 여성에서 발생한 암 중 92%가 HPV 감염에 의한 자궁경부암이었으며, 매년 3,300여명의 여성이 자궁경부암으로 새롭게 진단받고 900여명이 사망하는 것으로 보고되고 있습니다.

Q 자궁경부암 예방접종으로 암을 예방할 수 있나요?

자궁경부암을 일으킬 위험성이 높은 유전형 중 HPV 16, 18형은 자궁경부암 원인의 약 70%를 차지합니다. 현재 국가예방접종으로 도입된 두 가지 백신(가다실, 서바릭스) 모두 백신에 포함된 유형(HPV 16, 18형)에 의한 자궁경부암을 예방할 수 있습니다.

Q 왜 만 12세에 접종하나요?

자궁경부암 예방접종의 최대 효과를 기대하기 위해서는 성 경험을 하기 전에 접종을 완료하는 것이 중요합니다. 어린 연령에서 자궁경부암 예방접종을 받게 되면 그 이상의 연령에서보다 예방접종 후 면역반응이 더 높게 나타납니다. 또한, 만 12세의 경우 Tdap 백신과 같은 다른 백신도 함께 접종할 수 있어 이 연령에서 접종하도록 권장하고 있습니다.

Q 자궁경부암 백신은 안전합니다.

자궁경부암 예방접종으로 사용되고 있는 백신은 지금까지 전 세계 65개국에서 국가예방접종으로 도입하여 약 2억 건 이상 접종되었으며, 안전성이 검증된 백신입니다. 예방접종 후 접종부위 통증, 부어오름, 발적, 두드러기 등의 국소반응 또는 발열, 메스꺼움, 근육통 등의 전신 반응이 나타날 수 있지만 대부분 가볍고 수일 내에 회복됩니다.

※ 예방접종 후 심한 알레르기 반응이 나타날 수 있지만 매우 드뭅니다.