

암! 조기검진 미리받GO 건강챙기GO

암예방 몸에 선수가 오기 전에 조기검진



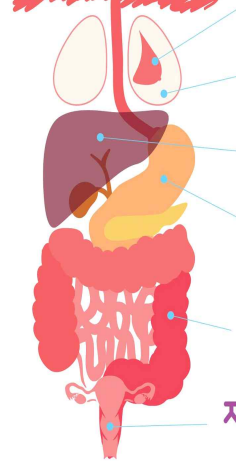
2020년은 **팍수**년도 출생자가 해당됩니다.

| 암검진 상담 570-4675 / 4693

대상암종	검진대상	검진방법	검진주기
위암	만 40세 이상 남·여	위 내시경 검사	2년
간암	만 40세 이상 남·여 중 간암 발생 고위험군 *	간초음파 검사 + 혈청알파태아단백검사	6개월
대장암	만 50세 이상 남·여	분변잠혈검사 ※ 매년 실시	1년
유방암	만 40세 이상 여성	유방촬영술	2년
자궁경부암	만 20세 이상 여성	자궁경부세포검사	2년
폐암	만 54세 이상 74세 이하 남·여 중 폐암 발생 고위험군 **	저선량흉부CT 검사	2년

* 간경변증, B형 간염항원 양성, C형 간염항체 양성, B형 또는 C형 간염 바이러스에 의한 만성 간질환 환자.
** 30갑년(하루 평균 담배소비량(갑) × 흡연기간(년)) 이상의 흡연력을 가진 현재 흡연자와 폐암 검진의 필요성이 높아 보건복지부장관이 정하여 고시하는 사람.

암의 위험신호



유방 무통의 멍을 또는 유두 출혈이 있을 때

폐 흉통, 기침, 객혈(피 섞인 가래), 호흡곤란

간 우상복부 둔통, 체중감소 및 식욕부진 있을 때

위 상복부 불쾌감, 식욕부진 또는 소화불량이 계속될 때

대장 혈변이 나오고 배변 습관의 변화가 있을 때

자궁 이상 분비물 또는 부정출혈, 성교 후 출혈이 있을 때

우리지역 검진기관

◆ 삼척의료원 : 6종(위암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암, 폐암)
◆ 삼척병원 : 5종(위암, 간암, 대장암, 유방암, 자궁경부암)
◆ 예일내과의원 : 2종(위암, 간암), 서울산부인과의원 : 1종(자궁경부암)
※ 전국 지정 검진기관 어디서나 가능합니다.

암을 예방하는 10가지 생활수칙!!

- 담배를 피우지 말고, 남이 피우는 담배 연기도 피하기
- 채소와 과일을 충분하게 먹고, 다채로운 식단으로 균형잡힌 식사하기
- 음식을 짜지 않게 먹고, 탄 음식을 먹지 않기
- 암 예방을 위해서 하루 두잔의 소량 **음주**도 이내로만 마시기
- 주 5회 이상, 하루 30분 이상, 땀이 날 정도로 걷거나 운동하기
- 자신의 체계에 맞는 건강 **체중** 유지하기
- 예방접종 지침에 따라 B형간염과 자궁경부암 예방접종 받기
- 성 매개 감염병에 걸리지 않도록 **안전한 성생활** 하기
- 발암성 물질에 노출되지 않도록 작업장에서 안전 보건 수칙 지키기
- 암 조기 검진 지침에 따라 **검진**을 빠짐없이 받기

암은 개인의 건강생활실천과 조기검진으로 예방이 가능합니다.

☎ 문의 : 보건소 건강증진과 건강관리부서 (570 - 4675 / 4693)