



유방 통증을 완화시키는 방법은 무엇일까?

주기적 통증 완화 방법

- 저염, 저지방 식단
- 아스피린, 타이레놀, 아이부프로펜과 같은 진통제 복용
- 담당의사로부터 처방받은 경구 피임약 복용
- 담당의사로부터 처방받은 마그네슘 보충제 복용
- 의료용 보조 속옷 착용

비주기적(비정상적) 통증 완화 방법

- 카페인 섭취 줄이기 (초콜릿, 커피, 콜라, 차 등)
- 비타민 E 복용 (하루 권장량 400-800 IU)
- 비타민 B 복합체 복용 (B6는 하루 권장량 50-100 mg, B12는 하루 권장량 50-10 mcg, 엽산은 하루 권장량 400 mcg)
- 위의 3가지 방법으로 효과가 없을 경우 달맞이꽃 보충제 복용 (하루 권장량 1000-3000 mg)
- 낮 활동시간에는 의료용 보조 속옷 착용, 수면시간에는 와이어없는 속옷 착용
- 타이레놀이나 다른 항염증제 등을 복용시 일시적인 효과를 볼 수 있음
- 증상 악화시 담당의사 처방전 권유



ENGLEWOOD
HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

Your hospital for life.

350 Engle Street, Englewood, NJ 07631

201-894-3000

englewoodhealth.org

Englewood Hospital and Medical Center 는 관련 연방 공민권법을 준수하며 인종, 피부색, 출신 국가, 연령, 장애 또는 성별을 이유로 차별하지 않습니다. 무료 통역 서비스를 원하시면 201-894-3368로 문의바랍니다.

유방 통증에 대하여

이유와 치료방법



ENGLEWOOD
HOSPITAL AND MEDICAL CENTER

The Leslie Simon Breast Care
and Cytodiagnosis Center



유방 통증은 유방암의 전조증상일까?

유방 통증은 모든 연령대의 여성분들에게 나타나는 흔한 증상 중 하나입니다. **유방 통증은 유방암과 대부분 관련이 없습니다.**

유방 통증은 왜 생길까?

유방 통증은 크게 주기적 통증과 비주기적 통증으로 나뉩니다.

주기적 통증은 말그대로 여성의 몸에 주기적인 호르몬 변화로 인해 나타날 수 있는 통증으로 가장 흔한 유방통입니다. 주로 양쪽 유방에 둔통, 혹은 묵직한 느낌의 통증이 나타나며 겨드랑이 안쪽까지 이어지기도 합니다. 생리 시작 전에 며칠간의 통증이 있다가 생리가 시작되면 통증이 사라지는 것이 정상입니다.

비주기적 통증은 생리주기와 상관없이 간헐적이나 지속적으로 나타나는 통증으로 비정상적 통증이라고도 합니다. 주로 한쪽, 혹은 양쪽 유방에 짝 조이거나 따끔따끔한 통증을 느끼게 되며 폐경기 여성들에게 더 흔하게 나타납니다.

유방 통증에는 어떤 검사를 받아야 할까?

혹시 모를 종양의 여부를 대비해 유방조영술 (mammography) 이나 초음파검사 (ultrasound) 등의 정밀검사를 받게되실 경우도 있습니다. 유방통의 흔한 원인으로 알려진 양성 낭종 (물혹) 이 발견되는 경우 바늘로 찔러 물을 빼내어 혹은 없애는 치료를 하게됩니다.

35세 이하의 여성의 경우 우선 간단한 신체검사와 유방 검사를 받아보셔야합니다. 30세에서 35세의 성인여성의 경우 필요에 따라 유방조영술 (mammography)이나 초음파검사 (ultrasound)를 받게됩니다.

35세 이상의 성인여성의 경우 유방 통증이 시작되기 6개월 전에 유방조영술을 받아보지 않은 상태라면 바로 검사를 받으셔야 합니다. 낭종의 발견시 주사바늘로 물을 빼내는 시술이나 초음파검사 등이 추가로 필요할 수 있습니다.

간혹 유방 통증이라고 생각했는데 전혀 **유방과 관련이 없는 통증**일 경우도 있습니다. 예를 들어 흉곽 (갈비뼈)이나 흉부(가슴)쪽 근육이 결리거나 압박을 받았을시에도 유방 통증으로 착각할 수 있습니다. 따라서 본인의 병력을 꼼꼼히 기록하고 담당의사로부터 정확한 신체검사를 받아야 통증의 원인에 대해 정확히 알 수 있습니다.

유방 자가인식 팁

- 1 가족, 친척중 유방암 병력에 대한 여부를 확인하고 주치의와 유방암에 걸릴 수 있는 위험도에 대해 상의하십시오.
- 2 주치의와 어떤 검사가 본인에게 적합한지에 대해 상의하십시오.
- 3 유방암 자가진단법을 숙지하고 달마다 진단을 해보십시오.
- 4 매년 유방암 검진을 위해 주치의를 방문하십시오.
- 5 자가진단중 가슴에 아래와 같은 점들이 발견되시면 바로 주치의와 상의하십시오.
 - 응어리가 만져지거나 딱딱해짐
 - 부어오름
 - 색의 변화 (예:붉어짐)
 - 모양이나 크기의 변화
 - 주름이 지거나 찌그러들음
 - 유두 분비
 - 새로운 곳에 통증

참고 자료

Parsay, S, et al. Therapeutic effects of vitamin E on cyclic mastalgia. The Breast Journal. 2009; 15:510.

Pruthi, S, et al. Vitamin E and evening primrose oil for management of cyclical mastalgia: A randomized pilot study. Alternative Medicine Review. 2010; 15:59

Rodden, A.M. Common breast concerns. Primary Care: Clinics in Office Practice. 2009; 36:103

Smith, RL, et al. Evaluation and management of breast pain. Mayo Clinic Proceedings. 2004; 79:353

www.komen.org