

암

Cancer

Cancer is caused by abnormal cells that grow quickly. It is normal for your body to replace old cells with new ones, but cancer cells grow too fast.

Some cancer cells may form growths called tumors. All tumors increase in size, but some tumors grow quickly, others slowly.

Types of Tumors

- Sometimes tumors are not cancerous. These are called **benign** tumors. They are made up of cells much like those of healthy tissue. This kind of tumor stays in one area and does not spread to healthy tissues and organs.
- Cancer tumors are also called **malignant** tumors. Cancer from these tumors spread through the blood and lymph systems to other parts of the body.

When cancer spreads, it is called **metastasis**. Cancer cells travel through the blood or lymph system from the tumor, called the primary site, to other parts of the body.

암은 신속하게 성장하는 비정상적인 세포에 의하여 생깁니다. 우리 몸이 오래된 세포를 새 세포로 대체하는 것은 정상이지만 암세포는 너무 빨리 성장합니다.

어떤 암세포들은 소위 종양으로 성장합니다. 모든 종류의 종양들은 커지는데, 어떤 종류는 빨리 자라고 어떤 것들은 천천히 자랍니다.

종양의 종류

- 경우에 따라서 암이 아닌 종양들도 있습니다. 이런 것들은 **양성 종양**이라고 부릅니다. 이런 종양들은 건강한 조직과 매우 비슷하게 구성되어 있습니다. 이런 종류의 종양들은 한 곳에 머물러 있고 다른 건강한 조직이나 장기로 퍼지지 않습니다.
- 암종양들은 또한 **악성 종양**이라고도 부릅니다. 이런 종류의 종양들로부터의 암은 혈액과 임파계를 통하여 몸 안에 다른 부분으로 퍼집니다.

암이 퍼지는 것을 **전이**라고 부릅니다. 암세포는 혈액이나 임파계를 통해 종양, 즉 원발 부위로부터 몸 안의 다른 부위로 이동합니다.

Types of Cancer

There are many kinds of cancers.

- Carcinoma is the most common type of cancer. Lung, colon, breast and ovarian cancers are often this type of cancer.
- Sarcoma is found in bone, cartilage, fat and muscle.
- Lymphoma begins in the lymph nodes of the body's immune system. They include Hodgkin's and Non-Hodgkin's Lymphomas.
- Leukemia starts in the blood cells that grow in the bone marrow and are found in large numbers in the bloodstream.

Signs of Cancer

Signs of cancer depend on the type and location of the tumor. With some cancers, there may not be any signs until the tumor is large. Common signs include:

- Feeling very tired
- Weight loss that occurs without knowing why
- Fever, chills or night sweats
- Lack of hunger
- Physical discomfort or pain
- Coughing, shortness of breath or chest pain
- Diarrhea, constipation or blood in the stool

When cancer is found, tests will be done to see if the cancer has spread to other parts of your body. Scans, x-rays and blood tests may be needed.

암의 종류

암은 여러 종류가 있습니다.

- 암종(carcinoma)은 가장 흔한 종류의 암입니다. 허파, 결장, 유방 그리고 난소암은 대개 이런 종류의 암입니다.
- 육종(sarcoma)은 뼈나 연골, 지방 그리고 근육에서 발견됩니다.
- 임파종(lymphoma)은 몸 안의 면역 체계에 있는 임파선에서 시작합니다. 임파종에는 또한 호지킨(Hodgkin) 임파종과 비호지킨(Non-Hodgkin) 임파종이 있습니다.
- 백혈병(leukemia)은 골수에서 증식하는 혈세포에서 시작하며 혈류에서 대량으로 발견됩니다.

암의 징후

암의 종류와 종양의 위치에 따라서 암의 징후가 다르게 나타납니다. 어떤 암들은 종양이 커질 때까지 별 징후가 나타나지 않을 수 있습니다. 일반적인 징후로는:

- 매우 피곤하다
- 이유없이 체중이 감소한다
- 열, 오한, 밤에 식은땀
- 안 먹어도 배가 안 고프다
- 몸이 불편하거나 통증이 있다
- 기침을 하거나, 숨이 가쁘거나 가슴 통증
- 설사, 변비 또는 혈변

암이 발견되면 암이 몸 안에 다른 부분으로 퍼졌는가 확인하기 위하여 검사를 할 것입니다. 스캔을 하고, 엑스레이를 찍고, 혈액검사를 할 필요가 있습니다.

Your Care

Your doctor will decide what care is needed based on:

- The type of cancer
- How fast the cancer is growing
- Whether the cancer has spread to other parts of your body
- Your age and overall health

The most common cancer treatments are:

- Surgery to remove the tumor and nearby tissue
- Radiation in controlled amounts to shrink or destroy the tumor and cancer cells
- Chemotherapy medicine to slow the growth or destroy cancer cells
- Other medicines to treat side effects and help you heal better

관리 방법

의사는 아래와 같은 요인에 기준하여 관리 방법을 결정할 것입니다:

- 암의 종류
- 암이 얼마나 빨리 성장하는가의 여부
- 암이 몸 안의 다른 부분으로 퍼졌는지 여부
- 환자의 연령과 전반적인 건강 상태

가장 일반적인 암치료 방법으로는:

- 종양과 그 근처 조직을 수술로 제거
- 적정량의 방사선으로 종양과 암세포를 위축시키거나 제거
- 화학요법 약으로 암세포의 성장을 늦추거나 제거
- 약에 의한 부작용을 줄이고 더 잘 치유되도록 다른 약들을 투약

Prevention

You can reduce your risk of cancer by:

- Not smoking or using tobacco.
- Using sunscreen, hats and clothing to protect your skin when outside.
- Limiting the amount of alcohol you drink.
- Limiting the amount of high fat foods you eat, especially from animal sources.
- Eating plenty of fruits, vegetables and high fiber foods.
- Being physically active.
- Seeing your doctor each year. Cancer screenings may help find cancers at their early, most treatable stages.

Talk to your doctor or nurse about your cancer risks.

예방

아래와 같은 방법으로 암에 걸릴 위험을 줄일 수 있습니다:

- 담배를 끊는다
- 밖에 나갈 때는 선스크린을 바르거나, 모자를 쓰거나, 옷으로 피부를 보호한다
- 음주량을 줄인다
- 특히 동물성 지방이 들어있는 음식 섭취를 줄인다
- 과일과 채소 또는 섬유질 음식을 많이 먹는다
- 활동적으로 생활한다
- 매년 의사를 찾는다. 정기적인 암검사는 암을 조기에 그리고 치료가 가능한 시기에 발견할 수 있도록 해준다.

의사나 간호사에게 암 위험에 관하여 상의하십시오.