

# 나이는 고려 대상이 아닙니다.

2030년까지 대장암  
은 암 사망 원인 중  
1위가 될 것으로 예  
상됩니다 (50세 미  
만)










# 무엇을 할 수 있습니까?

위험 요인을 파악하세요. 대장암이나 용종의 가족력이 있거나 크론병이나 궤양성 대장염을 포함한 일부 질환이 있는 경우 45세 이전에 검사를 받아야 합니다.

당신의 건강을 위한 옹호자가 되십시오. 당신의 몸의 변화와 당신이 경험하는 모든 증상에 주의를 기울이세요. 의사와 상의하세요. 필요하다면 다른 의견을 구하세요.

## 결장직장암 증상은 다음과 같습니다

- |   |  |
|---|--|
|  대변의 피      |  설명할 수 없는 체중 감소 |
|  화장실 습관의 변화 |  지속적인 경련 또는 요통  |
|  피로         |  부분 느낌          |
|  빈혈증        |  증상 없음          |

위험을 줄이십시오. 건강한 체중을 유지하십시오. 규칙적인 신체 활동을 하십시오. 알코올 소비를 제한하십시오. 붉은 고기와 가공육 섭취를 줄입니다. 담배를 피우지 마십시오.