

如何做好乳房自我檢查

絕大多數乳房腫瘤，都是自己發現而獲得及時治療的。所以只要你記得每月檢查一次；對自己的健康就多了一份保障。

檢查時機：

- 一般婦女：生理期後一週內實施。
- 停經或更年期婦女：每月固定一天實施。

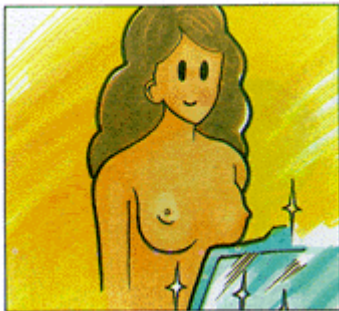
檢查方法：

1. 洗澡時檢查：

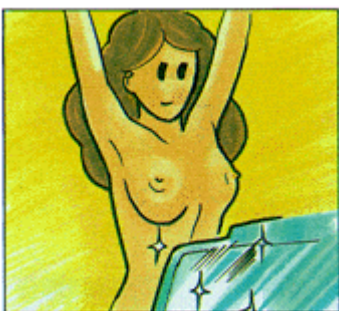
沐浴時，胸部先上好肥皂，便於滑動檢查，檢查時，一手放在腦後，一手手指伸直併攏，用指腹以螺旋進行方式，仔細按壓乳房每一部份，看看是否有硬塊，以此法左右互換檢查。



2. 鏡前檢查：



站在鏡前，雙手垂下，看看乳房外觀是否正常？乳頭有無凹陷、皮膚有無皺縮、隆腫....等現象？輕捏乳頭有無分泌物？再檢查腋下，有無淋巴腺腫，最後，再將雙手高舉過頭反覆再做一次！



3. 平躺檢查：

仰臥床上，乳房豐滿者可放置一個小枕頭或摺疊之毛巾於左肩下，將左手枕於腦後，將右手的手指併攏伸直，輕壓左邊乳房作小圈狀按摩，此時，可將乳房假想成一個鐘面，自12點的位置，順時鐘方向檢查至原點，（至少按摩3圈）。依照上列方法，改用左手檢查右側乳房。



檢查要領：

1. 指法：指頭觸摸，同時要手指併攏。



2. 範圍：兩側皆包括鎖骨下方，胸骨中線，肋骨下線及腋下。



最後，用姆指與食指，輕捏乳頭，檢查有無分泌物。

如果自我檢查後，發現有異狀或是疑似硬塊，請速就醫，再做進一步檢查，切勿拖延，耽誤病情。
