

如何做好乳房自我檢查

經外科醫師檢視

一. 乳房自我檢查的目的：

在發現「變化」而不是「自我診斷」。因為妳並沒有接受過專業訓練，不容易發現早期的乳癌，千萬不要因為平常乳房自我檢查都正常，就覺得不需要接受專業檢查及定期篩檢。

二. 乳房自我檢查時機：

1. 一般女性：兩次月經中間(週期小於 28 天者，則於生理期結束一週內。
2. 停經、更年期、懷孕婦女：:每月固定某一天實施。
3. 男性：每月固定某一天實施。

三. 乳房自我檢查表

日期：	是	否		是	否
乳房皮膚變化					
1.脫皮、濕疹變化			是否有異常分泌物		
2.凹陷			清澈狀		
3.橘皮樣變化			乳汁狀		
4.紅腫、潰瘍			血水狀		
是否乳房疼痛			膿狀		
是否摸到乳房腫塊					
乳頭是否凹陷					



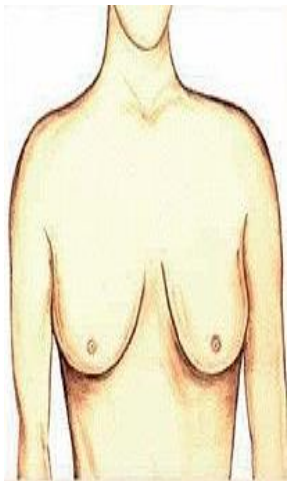
林新醫院
 臺中市南屯區惠中路三段36號
 電話：04-2258-6688#6235



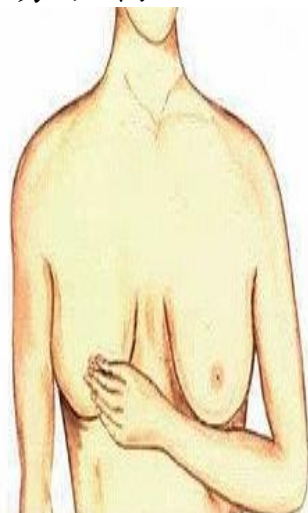
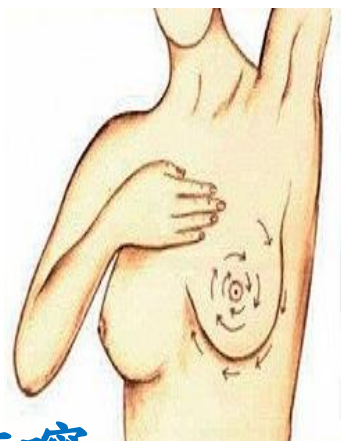
烏日林新醫院
 臺中市烏日區榮和路168號
 電話：04-2338-8766

四. 自我檢查方法：

1. 面對鏡子雙手下垂，仔細看乳房兩邊是否大小對稱，有無不正常突起，皮膚及乳頭是否有凹陷或濕疹。
2. 左手上提至頭部後側，用右手檢查左乳，以手指之指腹輕壓乳房，由乳頭開始做環狀順時鐘方向檢查，逐漸向外（約三至四圈）至全部乳房檢查完整為止，用同樣方法檢查右邊乳房。



3. 平躺下來，右肩下放一枕頭，將右手彎曲置於頭下，重複2.之方法檢查兩側乳房。
4. 除了乳房，亦須檢查有無腋下淋巴腫大，最後再以大拇指和食指壓擠乳頭，注意有無異常分泌物。



小叮嚀

- 如發現乳房有硬塊、皮膚異常變化、異常分泌物，應找專科醫生做進一步檢查，不要因為害羞或自以為沒事而不去就診。
- 不管自我檢查結果如何，每年還是要定期給專科醫師檢查，才是最可靠的！