

乳房自我檢查

檢查時機：

停經前：月經結束後當妳的乳房最少脹痛時。（約第一週後）

停經後：每月固定一天（如每月的第一天）

1. 洗澡時檢查



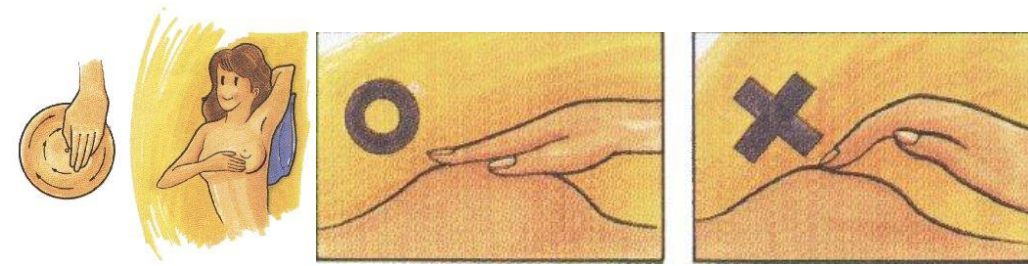
沐浴時，胸部先上好肥皂，便於滑動檢查，檢查時，一手放在腦後，一手手指伸直併攏，用指腹以螺旋進行方式，仔細按壓乳房每一個部份，看看是否有硬塊，以此法左右互換檢查。

2. 鏡前檢查方法



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. 平躺檢查方法



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）。按照上列方法，改用左手檢查右側乳房。