

## 乳房自我檢查

### 一、目的：

乳房自我檢查可讓女性了解自己的乳房是否變形，進而發現異常變化。但乳房自我檢查是不夠的，必須配合做乳房攝影檢查或乳房超音波，才能早期發現乳癌。

### 二、乳癌可能會有的症狀：

1. 乳房變形、大小不相同、乳房凹陷。
2. 乳房有疼痛性或無痛性的腫塊。
3. 兩邊乳頭大小、高低不一樣，凹陷。
4. 乳頭出疹出血或有分泌物、結痂皮。
5. 皮膚變色、變厚或水腫及靜脈突然增加。
6. 乳房有久治不癒的傷口。
7. 腋下有無痛性腫瘤。

### 三、在什麼時候檢查最恰當

一般婦女在生理期後 5-7 天，而停經、更年期、懷孕婦女則是每月固定一天。

### 四、檢查範圍：兩側皆包括鎖骨下方，胸骨中線，肋骨下緣及腋下。

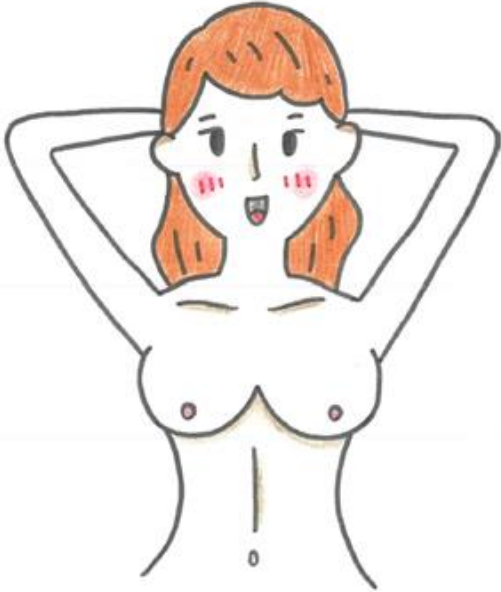
### 五、發現乳房腫塊時該怎麼辦？

最簡單的方法就是找一般外科（乳房特別門診）醫師做進一步檢查。一般建議，就算自我檢查每次都沒有發現問題，還是要一至兩年到一般外科做篩檢。政府每年也針對 45-69 歲婦女、40-44 歲二等血親內曾罹患乳癌之婦女，每 2 年 1 次免費的乳房 X 光攝影檢查。

## 乳房自我檢查

### 六、乳房自我檢查方法及步驟：

1. 面對鏡子雙手自然放下，看乳房是否有不正常突起，皮膚及乳頭是否有凹陷或溼疹。(包括乳房大小、形狀、輪廓、顏色)。



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，由乳頭開始做環形順時鐘方向檢查，逐漸向外(約3~4圈)至全部乳房檢查完整為止，用同樣的方法檢查右邊乳房。



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結腫大，最後再以大拇指和食指壓擠乳頭，注意有無異常分泌物。

