

## 乳房自我檢查：

### 檢查時機：

1. 一般婦女：生理期後 1 週內實施。
2. 停經或更年期婦女：每月固定 1 天實施

### 檢查方法：

- 洗澡前檢查 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，一手之手指併攏，用指腹以螺旋進行方式，仔細按壓乳房每一部分，看看是否有硬塊，以此法左右互換檢查。
- 鏡前檢查 站在鏡前，雙手下垂，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，有無淋巴腫。最後，再將雙手高舉過頭反覆再做一次。
- 平躺檢查：仰臥床上，乳房豐滿者可放置依個小枕頭或折疊之毛巾於左肩下，將左手枕於腦後，將右手的手指併攏伸直，輕壓左邊乳房做小圈狀按摩，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：

- 指法：指頭接觸，同時要手指併攏。
- 範圍：兩側皆包括鎖骨下方，胸骨中線，肋骨下線，及腋下。最後用每指與食指輕捏乳頭，檢查有無分泌物。