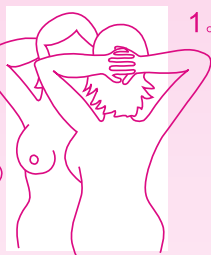
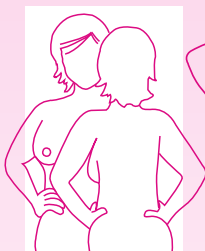


每月自行检查乳房

经期开始算起的第七至第十天
更年期停经后，每月固定一日检查



1. 在镜子前

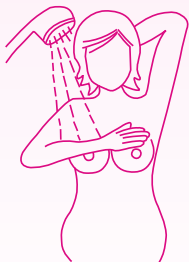
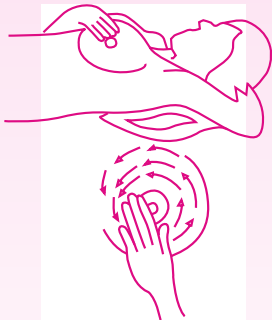
- 把双手放在身体两旁
- 把双手放在头的后部
- 把双手紧压住您的腰部

向左右转动，观察乳房是否出现变化，如：

- 乳房的体积和形状
- 乳房皮肤的外观（例如凹陷）
- 乳头（例如皮疹，出血或流出分泌物）

2. 躺卧时

- 将您右手的手指放平，用中间的3根手指检查您的左边乳房
- 按压并以小圆圈的动作移动手指，检查乳房是否有肿块或增厚
- 沿着乳房的外围，以小圆圈的动作绕着乳房按压，向内移动直到乳头
- 按压乳头下方，并以同样描述的步骤检查左边腋窝
- 检查乳头是否有分泌物
- 用左手重复以上的步骤检查右边乳房



3. 淋浴时

- 举起您的左手，把手放在头的后部
- 用右手以躺卧时的位置所描述的步骤检查左边乳房
- 用左手重复这些步骤检查右边乳房

* 如果发现有肿块，分泌物或任何变化，请即刻告诉您的医生或护士。您也可以拨打癌症援助热线：6225 5655 查询。



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth