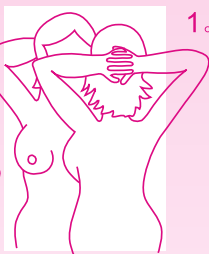
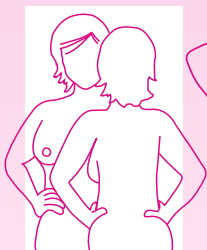


# 每月自行检查乳房

经期开始后的第七至第十天  
停经后，每月定期检查一次



## 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

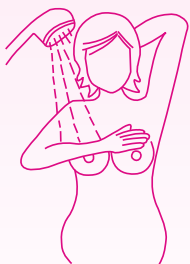
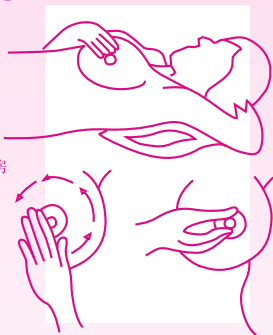
在以上的每个姿势当中，观察：

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

是否出现变化。

## 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
- 以小圆圈的动作按压，从乳房的外围开始按压
- 沿着乳房的外围，以小圆圈的动作绕着乳房按压，检查整个乳房
- 继续小圆圈的动作，向内移动直到乳头
- 检查乳头的后面与腋窝
- 检查乳头，看是否有分泌物
- 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来检查左乳房，
- 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