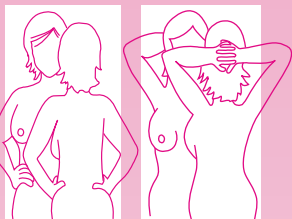


# 每月自行检查乳房

经期开始算起的第七天至第十天  
停经后，每月固定一日检查



## 1. 在镜子前，查看有没有任何变化

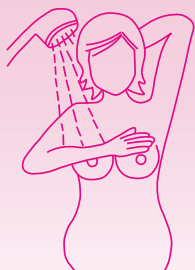
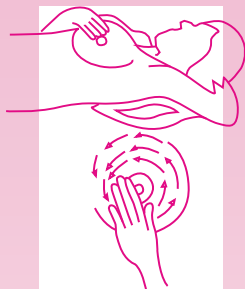
首先，手臂放在身体两侧。  
接着，把双手举过头。  
最后，把双手紧压在臀部上并收缩胸部肌肉。

在每个姿势中，缓慢地向左右转动，观察乳房是否出现变化，如：

- 胸部大小或形状改变
- 乳房皮肤的外观（例如凹陷）
- 乳头变化（例如皮疹，出血或流出分泌物）

## 2. 躺平时，感觉有无异常

- 躺卧时，在左肩下放一个小枕头或折叠的毛巾，将左手放在头的后部
- 用右手中间3根手指的指腹检查您的左边乳房
- 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
- 按压乳头及其底部，并以同样描述的步骤检查左边腋窝
- 检查乳头有无流血或分泌物
- 用左手重复以上的步骤检查右边乳房



## 3. 沐浴时，感觉有无异常

- 举起您的手，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。**

