

自我乳部檢查

自我乳部檢查是偵查乳癌最有效的方法之一。通過定期作乳房檢查，您可以熟悉您自己乳房的感覺，一旦有異常的改變，可以馬上察覺出來。如果發現有硬塊或其他異常現象，應盡速求醫診斷。

應何時開始自我檢查乳房

- 經期開始後的第七天，當乳房組織最為柔軟之時。
- 收經後的婦女最好選每月同一天裏自我乳部檢查。
- 哺乳期的婦女最好待母乳擠出後才作自我乳部檢查。

如何自我檢查乳房

〈一〉在鏡前站立，擺好姿勢。

1. 細心察看雙乳大小形狀的改變，例如乳房皮膚是否凹陷，皺起或腫脹等。
2. 乳頭的顏色及肌肉組織是否有異常。
3. 乳頭是否有分泌物流出。

- 兩臂高舉過頭
- 兩手撐腰
- 上身向前微傾
- 兩臂放鬆垂放身側

〈二〉檢查的範圍

檢查範圍包括所有胸部組織，由腋下開始，延伸至乳房下的肋骨，橫至前胸骨，向上經過鎖骨，然後橫過前肩，回到腋下。大部份的乳房腫瘤都在乳房外上部發現（如圖暗影處）用左手按摸右乳，而右臂彎曲成直角向上平放。然后用右手按摸左乳，重復同樣的姿勢。

- 1) 平臥姿勢：用一隻枕頭或卷起的毛巾放在將要檢查的乳房一邊的肩下。
- 2) 側臥轉身姿勢：（用於乳房較大的婦女）檢查右乳時向左側臥，然後將右肩膀平放。側臥姿勢可有利於檢查您乳房凸出之部份。

〈三〉如何熟悉你乳房的組織？

用食指，中指及無名指三隻手指的第一節在乳部上，每一英寸地划小圓圈以檢查是否有硬塊。劃小圓圈時，指尖緊貼皮下按摸，不要移離皮膚。用潤膚霜或爽身粉塗抹潤滑乳房後再按摸，可有助於畫圈。

〈四〉以不同之壓力按摸

按摸乳部每一部份時，要用不同程度的壓力，先用輕微的壓力，再用中等壓力，然後加強壓力，直至按摸到整個乳房組織。按摸乳房不會傷害乳房組織，切記不要按漏某一部位，以防錯過發現腫瘤的機會。

〈五〉按摸乳部的方式

- 上下直行按摸乳部。切記檢查整個乳部，同時每次檢查時，也應留意乳部組織與平日相較是否有不同的感覺。
- 乳頭下的組織也要仔細按摸。
- 當手臂放鬆時，勿忘記檢查手臂內側向腋下伸展的一部份乳房。
- 做過乳部手術的婦女，依然要檢查整個乳部及切口。切口部位要由頭到尾檢查。
- 擠壓乳頭，看看是否有分泌物流出。

〈六〉練習時有專業人員指導

應向您的醫生、護士或健康教育專業人員學習自我檢查乳房的方法。第一次自我檢查時，最好有專業人員在旁指導，確定您的按摸方法是否正確。在導師指導之下練習直至您覺得有信心做好為止。

〈七〉乳部保健的個人計劃

- 與您的醫療人員討論“Susan G. Komen 乳癌基金會”的早期發現乳癌綱領。
- 定期到醫生處接受專業的乳部檢查及適當的乳部 X 光檢驗。
- 自我檢查乳房，並向專業人員請教檢查方式是否正確。
- 如發現異常情況，應告知您的醫生。