



高雄市立小港醫院 (委託財團法人高雄醫學大學經營)

乳房自我檢查

一、乳房自我檢查

(一) 誰應該做乳房自我檢查

1. 每一位女性從 16 歲起應學習自我檢查並持續一生。
2. 男性也會得乳癌，所以也該做乳房自我檢查。
3. 乳房切除後的病人，除了健側該做自我檢查外，仍應對患側的胸部做檢查。

(二) 何時該做乳房自我檢查

1. 女性在月經開始第一天算起一週做乳房自我檢查。
2. 哺乳的母親選擇在哺乳過後。
3. 子宮切除女性如果仍有經期症狀者，在症狀消失時執行，若無經期症狀者，則選擇每月固定的一天執行。
4. 停經、更年期女性及男性：每月固定一天執行即可。

(三) 為什麼要做乳房自我檢查

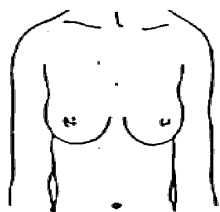
1. 熟悉您自己的乳房形態，一旦有任何改變，可以早期發現。
2. 藉由乳房自我檢查，可早期發現乳癌，得到較成功的治療及較長的存活率。
3. 90%的乳癌是婦女自己發現。

(四) 危險信號

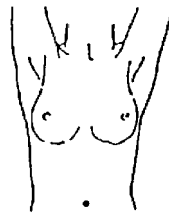
1. 硬塊或腫瘤。
2. 乳頭症狀：分泌物、方向改變、內凹。
3. 皮膚症狀：皺紋、凹陷、紅腫、潰瘍。

二、乳房自我檢查 4 步:看、觸、臥、擰

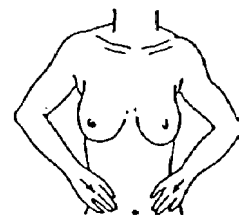
(一) 看：站立於穿衣鏡前，脫掉上身衣物及胸罩，觀察乳房的形狀、大小、及對稱，是否有不正常的改變。



A. 將兩臂自然下垂然後前傾

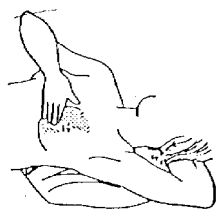


B. 將兩臂沿耳向上舉起



C. 雙手插腰並用力

(二) 觸診：採臥姿，手部食指、中指併攏，運用指腹進行雙側乳房自我檢查，以便發現異常的腫塊或結節。觸診時可在檢查側肩下墊一小枕。



D. 觸診內側乳房



E. 檢查腋下



F. 檢查外側乳房



G. 同樣步驟檢查對側乳房



H. 以螺旋狀觸診乳房



I. 以拇指和食指輕壓擠(擰)乳頭，是否有分泌物流出。

(以上圖片取自財團法人乳癌防治基金會官方網站)

若您返家後有任何疑問，歡迎洽詢總機電話(07)8036783轉3552、3553(5N病房)、3608、3609(6N病房)或3808、3809(8N病房)

小港醫院外科病房關心您