

女性乳房自我檢查三步驟

～ 乳房自我檢查的三個步驟 ～

一、在淋浴時：

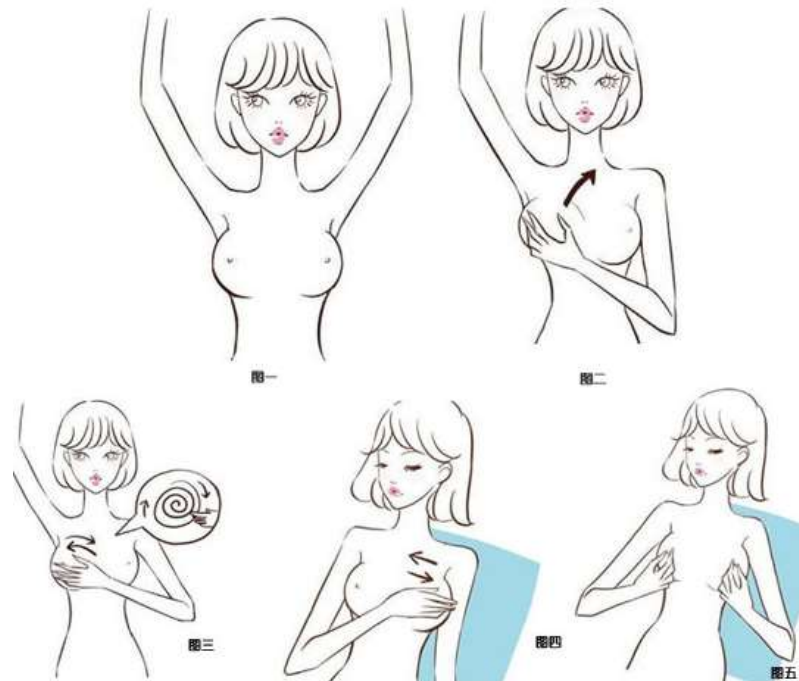
先舉起左手臂彎曲置於頸後，右手的手指併攏伸直，沿乳房圓形的最外圍區域用指腹輕壓和深壓乳房，仔細檢查內部有無異樣組織。第一圈檢查完畢之後，請往內緣移入2.5公分，再沿圓形區域檢查第二圈，如此漸漸往內移，直至乳頭處為止，特別察看乳房上方及腋下是否有腫塊、結節或變厚的部份，重覆用此方法檢查另一側乳房。

二、站在鏡子前方：

雙手自然下垂於兩側，察看乳房是否大小對稱、有無不正常突起、皮膚及乳頭是否有凹陷、濕疹或乳房肌膚有無任何脫皮之現象，接著將手插腰，肩部向後，手肘向前，以收縮胸肌，察看乳房外觀是否有異狀，最後將雙手上舉，手部在頭後方輕握，再察看乳房外觀是否有異狀。

三、平躺時：

將枕頭置於左肩下方，並舉起左手臂，置放於頭下方，以右手沿著左側乳房圓形周圍重覆第一步驟的檢查方式，用手指指腹輕壓和深壓乳房完畢，且用手指用力擠壓乳頭，察看乳頭是否有不明分泌物流出。重覆此方法檢查另一側乳房。



☺為什麼要乳房自我檢查？

- 1.若有異常現象產生，早期發現是很重要的，如此才能夠儘早開始治療。
- 2.女性在乳房部位所出現不尋常物塊大部份都是無害的；少許為腫瘤故早期的檢查與發現，可以提高治癒率。

☺什麼時候做自我檢查？如何做？

家族有乳癌病史者，十八歲後就應做乳房自我檢查；而一般婦女在二十歲後也應做乳房自我檢查。

- 1.每月一次。
- 2.從經期結束之後一週內做自我檢查；若已沒有經期者，可選擇一個易於記得的日子來做檢查。
- 3.以輕鬆的心情，不慌不急地在安靜的場所一個人做自我檢查，腰部以上不能穿著任何衣物，所以場所的溫度需適宜。

☺如果發現異常現象時如何處理？

經由定期的自我檢查，若發現任何異常現象或變化，如不尋常物體、硬塊、乳頭凹陷、橘皮現象、分泌物或發炎等，必須儘快就醫。

切記，腫瘤越早被發現治癒的機率愈大。


參考資料

徐珮潔、徐佩玉、吳瑋玲、江純櫻、徐南麗（2015）· 影響護理人員對乳癌認知程度的探討· *健康與建築雜誌*，2（2），36-45。

Adeyemo O. Florence, Amiegheme E, Felicia, Adeniran A. Dorcas, Foluke Adebimpe Ade-Aworetan (2016). An Assessment of the Knowledge and Practice of self Breast Examination (BSE) amongst University Students. *Health* , 8（5），409-415。

Ebirim Chikere Ifeanyi Casmir, Nwoke Anyalewechi, Ibe sally Nkechi Onyeka, Amadi Chinas Ori Agwu, Nwifo Chinyere Regina(2015) · Knowledge and Practice of Breast Self-Examination among Female Undergraduates in South-Eastern Nigeria. *Health* , 7（9），1134-1141。

若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000 轉乳癌防治中心分機 7735
婦產科衛教室分機 5403

天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您
2021年10月校閱