

## 乳房自我檢查

### 一、為何要做乳房自我檢查？

80%乳癌可由觸摸發現，60%的乳房腫瘤，是由病人自己或病人先生所發現的；而經由自我檢查發現的腫瘤通常比較小、治癒率較高。

### 二、檢查時間：

(一)兩次月經中間(週期小於28天者，則於生理期結束一週內。

(二)停經或更年期婦女：每月固定一天。

### 三、檢查方法：

(一)淋浴前/視診：

1. 站在鏡子前，舉起兩臂高於頭頂，將兩手壓在頭後。
2. 觀察乳房和乳頭的大小及形狀有無變化、及皮膚是否有皺褶凹陷、潰瘍或歷久未癒之紅疹，或乳頭是否有不正常分泌物(膿狀或血狀)。

(二)沐浴後/觸診：

1. 躺下，以小枕頭或摺疊浴巾墊於右肩下，將右手輕鬆地放在頭下，使用左手檢查右乳房。
2. 由外往內輕壓乳房，用環狀方式檢查整個右乳房，包括腋窩及右乳頭，檢查方法與站著一樣。

### 四、檢查後注意事項：

1. 如發現乳房有硬塊、皮膚異常變化、異常分泌物，應找專科醫生做進一步檢查，不要因為害羞或自以為沒事而不去就診。
2. 不管自我檢查結果如何，每年還是要定期給專科醫師檢查，才是最可靠的！



國立成功大學醫學院附設醫院斗六分院

關心您

製作單位：門診製

製作日期：9711

修訂日期：10604

DL-02-1-007