

# 月经开始后第七至十天自行乳房检查

尽早查出病症可挽救您的生命！



## 在镜子前

任何可让您看清自己胸部的位置：

- 双手放在体侧
- 高举双手或放在头部后
- 双手放在腰围，您会觉得胸部的肌肉紧缩，轻压乳头，看可有排泄物

注意以下变化

- 乳房的形状或曲线起变化
- 乳房的皮肤起皱纹
- 乳头起变化

## 身体躺下检查

- 用枕头搁在右肩膀下，右手提起放在头上方
- 用左手中间的三根指头(手指平放)以检查右乳
- 用手指按压乳房，以环行方式检查乳房是否有肿块或改变
- 从乳房的外围开始，环绕整个乳房，慢慢移向乳头中心
- 检查整个乳房，包括腋窝与乳头内侧
- 重复同样步骤，用右手检查左乳



## 洗澡时

- 举起右手，放在头后
- 左手涂上肥皂，检查右乳，用环行方式(与身体躺下同方式)
- 重复同样方式，但用右手检查左乳

肿瘤体积  
乳癌基金会  
— 关怀与支持你的朋友 —

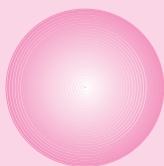
平均肿瘤体积 (1.1 公分)

是在定期乳房 x 光检查时发现



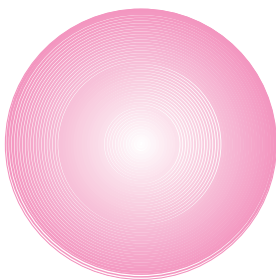
平均肿瘤体积 (2.1 公分)

是在妇女定期进行自我乳房检查时发现



平均肿瘤体积 (3.6 公分)

是偶然间发现



若您在进行乳房检查时发现有任何肿块或变化，别惧怕，请立即与您的医生联络。

如果您需要更多有关乳癌的资讯、欲捐钱资助或愿当义工，请联络



乳癌基金会

26 Dunearn Road, Singapore 309423

电话 6352 6560 • 传真 6352 5808 • 电邮 [enquiries@bcf.org.sg](mailto:enquiries@bcf.org.sg)

网址 <http://www.bcf.org.sg>

由 **Johnson & Johnson** 赞助

Social Responsibility in Action Worldwide