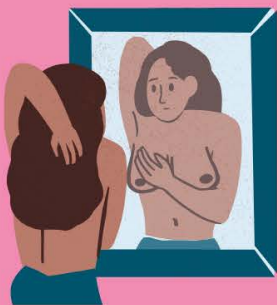


如何做乳房自我检查

在月经开始后的第7-10天进行



首先，面对镜子，观察乳房。

观察乳房和腋窝有没有变化-

凹陷、肿胀或发红

用中间三根手指的指腹：

- 放在乳房上面
- 感觉一下有没有肿块或异常



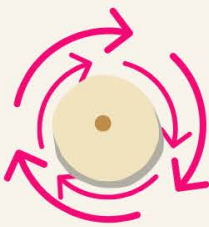
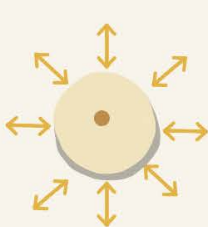
记得这些部位也要检查



躺下时，感觉一下你的乳发

- 平躺身体，右肩下放一个枕头，然后高举右臂
- 用左手检查右边乳房

按着这些手部移动方向检查乳房



求助热线

6356

0123

注意以下异常警号：

皮肤出现红疹



橘子皮纹



肿块



淋巴结肿大



乳头变形



乳头有血液分泌物



不寻常痛楚



乳房凹陷



扫描我



及早做乳房X光检查，拯救生命。

如果你是40岁以上，
今天就扫描此二维码预约

* 如果您的年龄介于40至49岁之间，
请向专业医生咨询更多有关乳房X光检查
的好处与检查自身的局限性




BREAST CANCER FOUNDATION


Email: enquiries@bcf.org.sg

Website: www.bcf.org.sg

Blk 441 Sin Ming Ave #01-417
Singapore 570441

 bcfsg

 BreastCancerFoundation

 BreastCancerFoundationSG