

乳房自我檢查

一、最常見乳房腫塊的原因

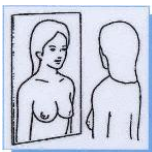
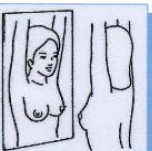
1. 纖維囊腫：最常見，好發 30 歲左右婦女，引起乳房疼痛的主因，通常是兩側且多發性併有脹疼壓痛感。月經來前較厲害，且腫塊會變大。
2. 纖維腺瘤：好發於 15~50 歲，腫瘤邊緣整齊，觸摸時容易滑動、不痛。
3. 癌症：80%發生在 40 歲以上，常在單側乳房產生一實質性，不痛、輪廓不規則的腫塊，多見於乳房外側上方。

一般若腫瘤在兩公分以下，治癒率可達 90% 以上。另方面大部分女性乳房的異常腫塊也不一定為惡性，須經醫師診治才能確定病情，因此為確保自己身體健康，更應定期自我檢查，早期發現，早期治療，改善乳癌的治療結果。

二、檢查時機，原則上每月一次

一般婦女，每次生理期後 3~5 天。停經或更年期婦女，每月固定一天檢查。

三、檢查要領：以輕鬆的心情地在浴室，鏡前或床上等安靜場所進行看一看、摸一摸的自我檢查；檢查方法如下：

	步驟 1 站在鏡前看 • 站在鏡前，雙手自然下垂，察看乳房是否有顏色大小或高低形狀，外形和乳房皮膚有否變異乳頭凹陷或有任何分泌物或出血。乳房肌膚有否脫皮，皺皮或橘子皮樣的現象。 • 雙手叉腰、挺胸、縮腹再次觀看。
	步驟 2 • 雙手高舉過頭，再細心觀察乳房或乳頭有否以上提及的變異。 • 輕捏乳頭檢查有無異樣分泌物。
	步驟 3 仰臥 • 仰臥床上，躺下時頭下不放枕頭平仰臥。 • 左手置於頭下，右手手指靠攏平放，然後在左乳房之內上方(即圖中位置 1)以打小圈平壓方式按摩至位置 2、3 及 4，以順時鐘由外向內移動最少至少需要 3 次循環，感覺是否有腫塊。再移近乳頭位置。 • 換左手檢查右側乳房，方法同上。通常，早期的乳癌是完全不痛，但乳房會無故出現腫塊。察覺有硬塊，淋巴腫大，不正常分泌物，下凹等任何異常時，應儘快就醫。

