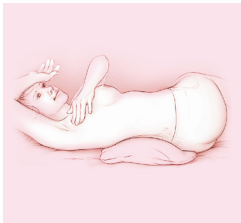


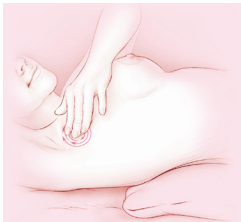
# 如何进行乳房自检

## 第一步：触摸

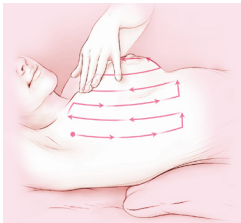
在你的月经期结束时，练习这个乳房自我检查。如果您不再有月经或月经不规律，请每个月选择一个特定的日期。不要在淋浴或皮肤及手指上的有润肤乳时进行。



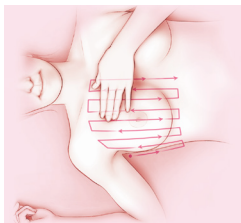
1) 检查你右侧乳房的外半部分。躺下来，滚到左边检查你的右乳房。把你的右手手掌向上放在你的额头。你的乳房应该尽量平靠在你的胸部。如果你把枕头放在肩膀或背后，这可能会更舒适。



2) 用中间三个手指的手指指面-不是指尖-移动你手指的指面划以一个差不多10美分硬币的形状划圈。对于划的每一个小圈，改变压力，这样你可以感觉到你的所有位置的乳房组织。在划圈到下一个区域之前，每个圈圈画三次：力量一次轻，一次中，一次重。



3) 从你的腋下开始向下划圈直到你的胸罩线下方。然后划动你的手指，以一个手指的宽度再次向上移动。不要把你的手指从你的乳房举起来，一直移动他们，以确保你的感觉乳房的整个区域。继续这个上下垂直条纹模式移动-从你的锁骨到你的胸罩线下方-直到你到达乳头。



4) 检查你右侧乳房的内半部。当你到达乳头时，取出枕头，仰卧平躺，把手从额头一个直角的角度放好(见图)。以之前相同的循环压力去仔细检查乳头范围，不要挤压。然后检查剩下的乳房组织使用上下垂直条纹模式移动，直到你到达你的胸部中间。

躺臥右侧并换手来检查左侧乳房

## 第二步：观察

靠近站在镜子前面以三个不同姿势观察你的乳房：

- 1) 双臂自然下垂仅靠身体
- 2) 双臂举起过头弯腰向前
- 3) 双手放在臀部并向前弯腰

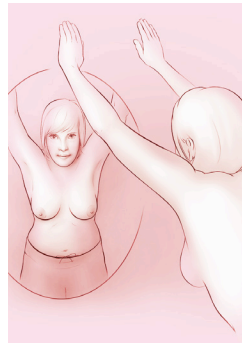
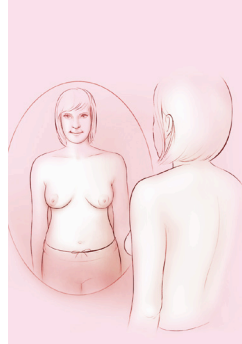
所有这三个步骤都需要从左，右，以及正面进行观察。

检查以下的变化：

- 1) 形状：比较一边与另一边。一个乳房通常可能比另一个较大，但大小不应该突然变化。
- 2) 皮肤：检查皮疹，发红，褶皱，凹陷或橙皮纹理出现
- 3) 乳头：检查任何形态变化如突然倒转，鳞屑，发红，搔痒，肿胀，或有分泌物
- 4) 静脉样式：比较寻找乳房是否有明显的增加静脉的大小或数量

每个月重复一次这个检查 - 即使你怀孕了，去更熟悉你的乳房的正常外观和感觉。

如果你发现一个肿块或发现其他不寻常的变化：不要惊慌 约80%发现的肿块不是癌变的。去看你的医生及时进一步评估。



MAURER FOUNDATION  
breast health education