

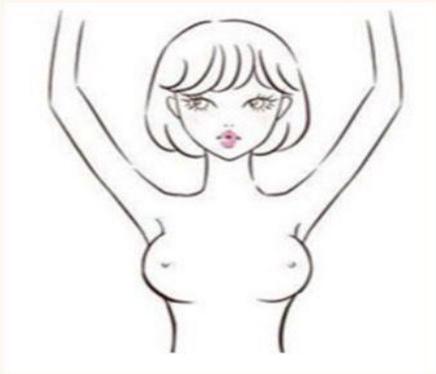
# 乳房自我檢查 —— 三步驟



天主教中華聖母修女會醫療財團法人  
天主教聖馬爾定醫院 關心您

## 淋浴時：

舉起左手臂彎曲置於頸後，右手的手指併攏伸直，沿乳房圓形的最外圍區域用指腹輕壓和深壓乳房，仔細檢查內部有無異樣組織。第一圈檢查完畢之後，請往內緣移入2.5公分，再沿圓形區域檢查第二圈，漸漸往內移，直至乳頭處為止，察看乳房上方及腋下是否有腫塊、結節或變厚的部份，重覆此方法檢查另一側乳房。

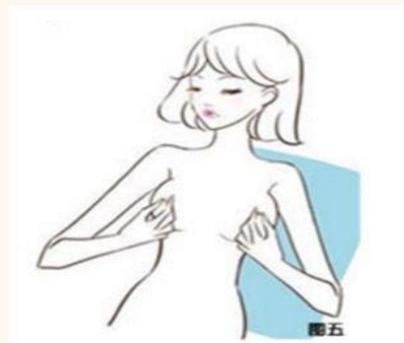


## 站在鏡子前方：

雙手自然下垂於兩側，察看乳房是否大小對稱、有無不正常突起、皮膚及乳頭是否有凹陷、濕疹或乳房肌膚有無任何脫皮之現象，接著將手插腰，肩部向後，手肘向前，以收縮胸肌，察看乳房外觀是否有異狀，最後將雙手上舉，手部在頭後方輕握，再察看乳房外觀是否有異狀。

## 平躺時：

將枕頭置於左肩下方，並舉起左手臂，置放於頭下方，以右手沿著左側乳房圓形周圍重覆第一步驟的檢查方式，用手指指腹輕壓和深壓乳房完畢，且用手指用力擠壓乳頭，察看乳頭是否有不明分泌物流出。重覆此方法檢查另一側乳房。



若您想對以上的內容進一步了解，請洽諮詢電話：05-2756000轉乳癌防治中心分機7735  
婦產科衛教室分機5403

2023年05月 第一版制

## 參考資料

朱峻田、李儼庭、張峻嘉、周芷佑、陳民虹（2022）。台灣乳癌篩檢策略。家庭醫學與基層醫療，37(4)，119-124。

Stm天主教中華聖母修女會醫療財團法人天主教聖馬爾定醫院 關心您