



乳房自我檢查方法

乳房自我檢查方法簡單，只需3步驟，建議每月一次，在月經結束後7-10天內進行最佳。透過定期檢查及早發現，能大大改善癌症治療成效並挽救生命。



1 觀察

首先站在鏡子前，雙手舉過頭，仔細觀察乳房是否有以下情況：

皮膚變化

是否有異常變化，如紅腫、凹陷或顏色改變。

乳頭變異

是否有變形、潰瘍、疼痛或泛紅等情況。

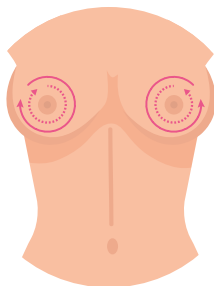
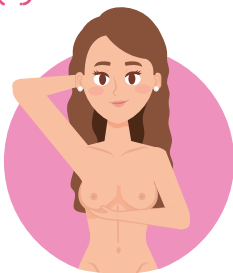
乳頭滲漏

一側乳頭有帶血或非擠壓狀態下自然流出液體。



2 觸感

建議在淋浴或仰臥在床時進行。



檢查動作

先舉起右手放在頭後，用左手三隻手指放在右側乳房，作小圓圈按摩，由腋下至乳房側一直打圈向內至乳頭，輕輕擠壓右邊乳頭，觀察有否出現分泌物。檢查完後，同樣方法檢查左邊乳房。

觸感異常

如發現乳房有硬塊、腫脹或疼痛且與月經週期無關，症狀持續至經期之後，需作進一步檢驗。



3 比較

比較乳房以前狀況

左右乳房大小、形狀是否對稱，有否明顯異常。



記得每月做一次

乳房自我檢查
示範短片





乳房檢查 該由幾歲開始？

女性應重視日常乳房檢查，養成定期篩查的好習慣。建議女性由發育期開始每月進行自我乳房檢查、30歲起每年進行超聲波掃描檢查 (Ultrasound scan) 及40歲後每兩年接受乳房X光造影檢查 (Mammogram)。

分齡乳房檢查建議

	20-29歲	30-39歲	40歲或以上
 乳房自我檢查 (每月)	✓	✓	✓
 超聲波檢查 (每年)		✓	✓
 乳房X光造影檢查 (每兩年)			✓

聯絡我們



了解更多



中環

香港中環皇后大道中9號
26樓2601-04&06-08室

2530 0006 (專科中心)
2155 2355 (普通科醫務中心)

尖沙咀

香港九龍尖沙咀河內道5號
普基商業中心2樓及3樓A室

2157 3840 (專科中心)
3619 0835 (普通科醫務中心)
2157 3846 (FemWell女性健康中心)