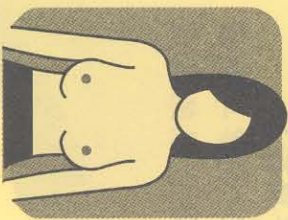


乳房自我检查的技巧

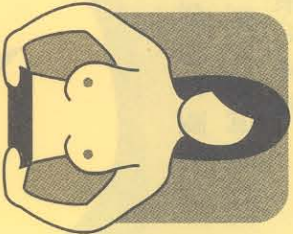
1 观察

观察您的乳房。您必须将身上的所有衣物脱至腰部，站在镜前。

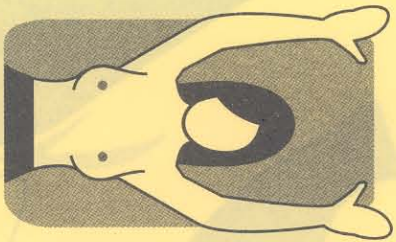
检查以四种姿势进行：



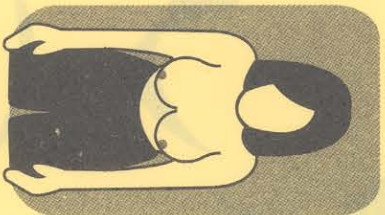
双手轻松地垂放在两侧



双手以叉腰方式放在臀部两侧



双手举起高过头部



然后向前弯下

观察皮肤的组织和乳房的形状，轮廓，颜色和实质有何异样。



检查乳头的位置并挤压它，观察是否有分泌物或流血现象。

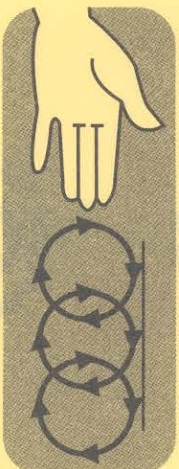
2 姿势

平躺，在左边的肩膀下放一个枕头或折叠的毛巾，让背部成微弓的姿势，并把您的左手放在头下，以让左边的乳房组织得到更大的伸展。用您的右手检查左边的乳房。检查的范围应包括锁骨下方直到乳罩的边缘。



3 检查的方式

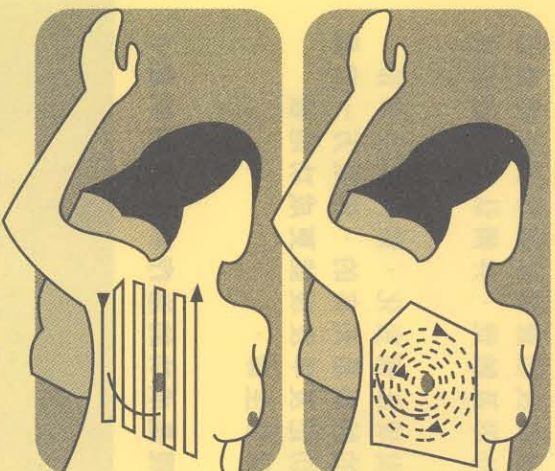
将您的手拍合拢平放，用第二至第四根手指的指腹触摸您的乳房，并以小圆圈(约同20仙硬币



的大小)的方式进行检查。施力必须轻而平稳，感觉乳房是否有肿块或变厚的组织。



把您的乳房想像成时钟的表面。从12点的方向开始沿著边缘触摸至起点。再往内移约一指腹的距离，重覆地以顺时针方向检查，直到到达乳头。之后将乳头推向一侧，触摸乳头底部及周围的部分，此时您可能会感觉到一些坚实的组织，这些都是协助支撑乳房的正常组织。



上下线性式检查
您也可以用上下垂直的线性方式进行检查。

4 腋下

将您的左手放在身旁，用右手检查延伸至腋下的乳房组织。

5 另一侧乳房

将左边的枕头或毛巾移放在右肩下，用您的左手以相同的步骤检查右边的乳房。

