



正視乳房健康 自我乳房檢查

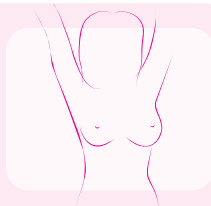
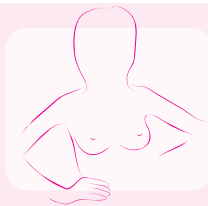
乳房健康四部曲

1. 每月自我檢查乳房
2. 每年接受醫生檢查
3. 按醫生建議定期接受乳房X光或超聲波檢查
4. 如有乳癌家族歷史，向醫生查詢並接受風險評估

如何施行自我乳房檢查？

1. 先觀察：

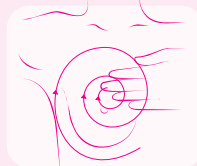
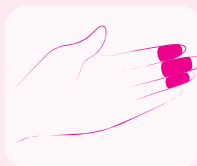
- 站於鏡前，雙手叉腰，將手肘拉向前，仔細地觀察乳房外形
- 隨後舉高雙手放在頭後，再從不同角度觀察乳房有何變化，如：
 - 乳房的輪廓不對稱
 - 乳房皮膚呈鱗狀或皺起
 - 乳頭形狀及位置不對稱或向內凹入



2. 後觸摸：

在仰臥或淋浴時

- 舉高右手放在頭後
- 用左手三隻手指墊部放在右側乳房
- 作小圓圈按摩動作，範圍包括乳房、乳頭及腋下
- 輕輕擠壓右乳頭，觀察有沒有任何血性分泌物
- 右手重複以上四點，檢查左乳房、左乳頭及左腋下部位



如發現任何異常症狀，請立即求醫。



以下女性須每月自我檢查乳房：

- 年滿20歲
- 如未停經，應在月經開始後第7至10天
- 如已停經，宜在每月同一日施行

乳房護理中心
BREAST CARE CENTRE

☎ 2835 8290
☎ 2892 7563
✉ bcc@hksh-hospital.com



李樹芬醫學基金會
LI SHU FAN
MEDICAL
FOUNDATION

養和醫療集團成員 Members of HKSH MEDICAL GROUP

養和醫院
HONG KONG SANATORIUM & HOSPITAL
養和癌症中心
HKSH CANCER CENTRE

養和醫健
HKSH HEALTHCARE

養和創新及專業培訓學院
HKSH INSTITUTE FOR INNOVATION & PROFESSIONAL DEVELOPMENT

養和東區醫療中心
HKSH EASTERN MEDICAL CENTRE

www.hksh.com