

# 乳房自我检查

## (Breast Self-Examination)

### 什么是乳房自我检查？

(What is a breast self-examination?)

乳房自我检查是检查您乳房是否有肿块或变化。许多乳房问题都是女性自己首先发现的，而且经常是在偶然情况下发现的。乳房肿块可分为非癌性（良性）和癌性（恶性）两种。

任何年龄段的女性都有可能患乳癌，但 50 岁以上的妇女患乳癌的情况最为常见。肿块或变化也可能是其他乳房疾病的迹象，如乳腺炎或乳腺纤维腺瘤。

加拿大预防保健工作组 (Canadian Task Force on Preventive Health Care) 不建议乳癌风险不高的 40 至 74 岁的女性进行乳房自我检查。研究表明，自我检查并不能挽救女性的生命，而且还可能导致女性进行活组织检查等不必要的检查。加拿大癌症协会 (Canadian Cancer Society) 建议所有女性都应该熟知自己乳房的外形和触感，并在乳房发生变化时及时告知医生相关状况。

### 如何进行乳房自我检查？

(How do you perform a breast self-examination?)

月经来潮一周后是进行乳房自我检查的最佳时间，此时您的乳房最不可能肿胀或变软。在月经周期内的其他时间进行乳房自我检查，可能会使检测结果难以与之前的检测结果进行对比。

如果您月经周期不规律，或是因为到了更年期或切除了子宫（子宫切除术）而停经，则应选择一个月中易于记住的某一天进行乳房自我检查。

正常情况下，乳房自我检查不会引起任何不适。如果您的乳房因经期即将到来而变软，您按压乳房时可能会感到轻微不适。

乳房自我检查的步骤：

1. 脱掉腰部以上的所有衣物。躺下。平躺，使乳房向胸腔两边均匀散开，以便触摸到乳房肿块或变化。由锁骨至胸罩下围线，由腋窝至胸骨触摸所有乳房组织，对乳房进行全方位检查。
2. 用中间三根手指的指腹进行触摸，不要用指尖。用左手中间的三根手指检查右侧乳房。用右手中间的三根手指检查左侧乳房。检查时，您可以由上自下或用旋转的方式进行按压。按压时，用手指画硬币大小的圈并缓慢移动手指。
3. 使用三种大小不同的力度进行按压，检查所有乳房组织。检查接近于肌肤表面的组织时，使用轻度力度按压。检查较深层的组织时，使用中等力度按压；检查接近胸骨和肋骨的组织，则使用重度力度按压。当用手指感觉肿块、厚度异常或其他变化时，要将手指贴在皮肤上。

当对一侧乳房的肿块产生疑虑时，检测另一侧的乳房是否有相同的状况。如果您在另一侧乳房的同一区域发现了相同的肿块，则两侧乳房可能都是正常的。

除了平躺外，您还可以在淋浴时进行乳房自我检查。涂了香皂的手指在按压乳房时更加顺滑，这可能会使手指易于感受到乳房变化。淋浴时，将一只手举过头顶，把香皂轻轻涂抹在同侧的乳房上。然后用指腹而非指尖，轻柔地抚摸乳房，仔细检查是否有肿块或加厚的区域。



乳房自我检查需要练习。由于纤维囊性肿块生长在整个乳房，因此会导致乳房自我检查困难。咨询您的医生，以掌握正确的检查方法。

## 您在什么情况下该去看医生？

(When should you see a doctor?)

您熟知正常情况下您乳房的外形和触感，任何变化都应该由医生检查。这些变化可能包括：

- 任何新长的肿块。触碰该肿块时，可能会痛，也可能不痛。
- 厚度异常的区域。
- 乳头出现粘性或血液分泌物。
- 乳房或乳头的皮肤出现褶皱或凹痕等变化。
- 一侧乳房异常变大。
- 一侧乳房异常低于另一侧乳房。

谨记，大多数乳房问题或变化都是由非癌症因素引起的。

即使您选择进行乳房自我检查，也请您咨询您的医生有关定期到医生办公室或乳腺造影中心进行乳房X光检查和乳腺检查的事宜。

## 乳房自我检查有何风险？

(What are the risks of doing breast self-examinations?)

乳房自我检查可能会使您发现乳房变化，继而焦虑紧张，进行不必要的检查（如活组织检查）。

另外，您通过乳房自我检查发现的变化，可能是一种不会表现出任何症状或威胁您生命的癌症。但由于没人能分辨出哪类癌症会引起病变，人们会对所有类型的癌症进行治疗。这就意味着，您可能接受了您实际上并不需要的治疗（如手术、放疗和化疗），而这些治疗可能会产生不良的副作用。

许多专家认为乳房自我检查弊大于利。也有人视乳房自我检查为女性的一种选择。咨询您的医生有关乳房自我检查的问题。

加拿大保健预防工作组不建议乳癌风险不高的40至74岁的女性进行乳房自我检查。加拿大癌症协会建议所有女性都应该熟知自己乳房的外形和触感，并在乳房发生变化时及时告知医生相关状况。

如需每周7天每天24小时护理咨询服务和一般健康信息，请拨打健康热线 (Health Link) 811。

资料来源：[www.myhealth.alberta.ca](http://www.myhealth.alberta.ca)

最后更新时间：2018年12月19日

经 Healthwise Inc.© 授权后进行翻译，文中内容不能用于替代您从医疗服务人员或其他医疗保健专业人士处获得的护理建议。关于医疗诊断和治疗，请务必咨询您的健康专家。