

# 乳房自我檢查

## (Breast Self-Examination)

### 什麼是乳房自我檢查？ (What is a breast self-examination?)

乳房自我檢查是檢查您乳房是否有腫塊或變化。許多乳房問題都是女性自己首先發現的，而且經常是在偶然情況下發現的。乳房腫塊可分為非癌性（良性）和癌性（惡性）兩種。

任何年齡段的女性都有可能患乳癌，但 50 歲以上的婦女患乳癌的情況最為常見。腫塊或變化也可能是其他乳房疾病的跡象，如乳腺炎或乳腺纖維腺瘤。

加拿大預防保健工作組 (Canadian Task Force on Preventive Health Care) 不建議乳癌風險不高的 40 至 74 歲的女性進行乳房自我檢查。研究表明，自我檢查並不能挽救女性的生命，而且還可能導致女性進行活組織檢查等不必要的檢查。加拿大癌症協會 (Canadian Cancer Society) 建議所有女性都應該熟知自己乳房的外形和觸感，並在乳房發生變化時及時告知醫生相關狀況。

### 如何進行乳房自我檢查？ (How do you perform a breast self-examination?)

月經來潮一週後是進行乳房自我檢查的最佳時間，此時您的乳房最不可能腫脹或變軟。在月經週期內的其他時間進行乳房自我檢查，可能會使檢測結果難以與之前的檢測結果進行對比。

如果您月經週期不規律，或是因為到了更年期或切除了子宮（子宮切除術）而停經，則應選擇一個月中易於記住的某一天進行乳房自我檢查。

正常情況下，乳房自我檢查不會引起任何不適。如果您的乳房因經期即將到來而變軟，您按壓乳房時可能會感到輕微不適。

乳房自我檢查的步驟：

1. 脫掉腰部以上的所有衣物。躺下。平躺，使乳房向胸腔兩邊均勻散開，以便觸摸到乳房腫塊或變化。由鎖骨至胸罩下圍線，由腋窩至胸骨觸摸所有乳房組織，對乳房進行全方位檢查。
2. 用中間三根手指的指腹進行觸摸，不要用指尖。用左手中間的三根手指檢查右側乳房。用右手中間的三根手指檢查左側乳房。檢查時，您可以由上自下或用旋轉的方式進行按壓。按壓時，用手指畫硬幣大小的圈並緩慢移動手指。
3. 使用三種大小不同的力度進行按壓，檢查所有乳房組織。檢查接近於肌膚表面的組織時，使用輕度力度按壓。檢查較深層的組織時，使用中等力度按壓；檢查接近胸骨和肋骨的組織，則使用重度力度按壓。當用手指感覺腫塊、厚度異常或其他變化時，要將手指貼在皮膚上。

當對一側乳房的腫塊產生疑慮時，檢測另一側的乳房是否有相同的狀況。如果您在另一側乳房的同一區域發現了相同的腫塊，則兩側乳房可能都是正常的。

除了平躺外，您還可以在淋浴時進行乳房自我檢查。塗了香皂的手指在按壓乳房時更加順滑，這可能會使手指易於感受到乳房變化。淋浴時，將一隻手舉過頭頂，把香皂輕輕塗抹在同側的乳房上。然後用指腹而非指尖，輕柔地撫摸乳房，仔細檢查是否有腫塊或加厚的區域。

乳房自我檢查需要練習。由於纖維囊性腫塊生長在整個乳房，因此會導致乳房自我檢查困難。諮



詢您的醫生，以掌握正確的檢查方法。

## 您在什麼情況下該去看醫生？

(When should you see a doctor?)

您熟知正常情況下您乳房的外形和觸感，任何變化都應該由醫生檢查。這些變化可能包括：

- 任何新長的腫塊。觸碰該腫塊時，可能會痛，也可能不痛。
- 厚度異常的區域。
- 乳頭出現粘性或血液分泌物。
- 乳房或乳頭的皮膚出現褶皺或凹痕等變化。
- 一側乳房異常變大。
- 一側乳房異常低於另一側乳房。

謹記，大多數乳房問題或變化都是由非癌症因素引起的。

即使您選擇進行乳房自我檢查，也請您諮詢您的醫生有關定期到醫生辦公室或乳腺造影中心進行乳房X光檢查和乳腺檢查的事宜。

## 乳房自我檢查有何風險？

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

乳房自我檢查可能會使您發現乳房變化，繼而焦慮緊張，進行不必要的檢查（如活組織檢查）。

另外，您通過乳房自我檢查發現的變化，可能是一種不會表現出任何症狀或威脅您生命的癌症。但由於沒人能分辨出哪類癌症會引起病變，人們會對所有類型的癌症進行治療。這就意味著，您可能接受了您實際上並不需要的治療（如手術、放療和化療），而這些治療可能會產生不良的副作用。

許多專家認為乳房自我檢查弊大於利。也有人視乳房自我檢查為女性的一種選擇。諮詢您的醫生有關乳房自我檢查的問題。

加拿大保健預防工作組不建議乳癌風險不高的40至74歲的女性進行乳房自我檢查。加拿大癌症協會建議所有女性都應該熟知自己乳房的外形和觸感，並在乳房發生變化時及時告知醫生相關狀況。

如需每週7天每天24小時護理諮詢服務和一般健康信息，請撥打健康熱線(Health Link) 81。

**最後一次審查：**2023年04月19日

資料來源：[myhealth.alberta.ca](http://myhealth.alberta.ca)

本內容不可取代符合資格的醫療專業人員的建議。本內容僅用於提供一般資訊，並按「原樣」、「原位」提供。儘管已做出合理努力來確認資訊的準確性，但 Alberta Health Services 不對此類資訊的準確性、可靠性、完整性、適用性或針對特定目的之適用性做出任何明示或暗示性的或法定的保證或陳述。Alberta Health Services 明確表示不對使用這些材料以及因此類使用而引起的任何索賠、行動、要求或訴訟承擔任何責任。

## 乳房自我检查

(Breast Self-Examination)