

新竹馬偕紀念醫院

地址：

30071 新竹市光復路二段 690 號

電話：

03-5166868，03-6119595

電子郵件：

service@ms7.mmh.org.tw

- 健康諮詢專線：03-6118865  
週一～週五 上午 9:00~12:00  
下午 14:00~17:00  
週六至中午 12:00，例假日休息
- 語音掛號電話：03-5166516
- 人工掛號電話：03-6118866  
週一～週五上午 8:00~17:00  
週六上午 8:00~12:00

修訂: 2014/04/23

一般外科



## 新竹馬偕紀念醫院

MacKay Memorial Hospital, Hsinchu

(C)Mackay Memorial Hospital All Rights Reserved.

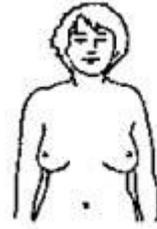
馬偕紀念醫院 著作權所有，並保留一切權利

- 一. 目的：早期發現、早期治療發現乳房腫塊時能及早就醫。
- 二. 時間：一般婦女：自有月經開始每個月月經來潮時的第 5 天作檢查。 停經婦女：每月固定一天作檢查。  
乳癌手術後之婦女：也須作患側與健側之檢查。
- 三. 檢查要領：
  1. 指法以食指、中指及無名指的第一節指腹摸同時手指要併攏。
  2. 仔細按壓乳房每一部份皆應包括乳房乳頭乳暈雙側腋下。
- 四. 檢查方法：(請見下頁)

### 怎麼看？

站在鏡前看

1. 雙手高舉過頭看。
2. 雙手插腰，挺胸，縮腹看
3. 雙手自然下垂看。



### 看什麼？

1. 乳房外型是否左右對稱。
2. 皮膚有無皺縮，潰爛或橘子皮樣。
3. 乳頭有無凹陷，分泌物。

### 怎麼摸？

1. 站著摸：

可以在洗澡時，雙手抹肥皂便於滑動。

- (1) 以一手放於腦後，用另一手食、中、無名指三指之指腹來檢查。
- (2) 以按壓、螺旋、滑動的方式進行。
- (3) 採地毯式檢查整個乳房範圍，別忘了檢查鎖骨及腋下淋巴結。
- (4) 用大姆指，食指輕捏乳頭按壓乳頭下有無硬，並壓擠有無分泌物流出。
- (5) 一邊乳房檢查完，再檢查另一邊乳房。



2. 躺著摸：

可用少量潤膚油或乳液抹於雙手以便於滑動。

- (1) 躺下時頭下部放枕頭。
- (2) 左側下墊一小枕頭，左手置於腦後。
- (3) 檢查方式與站著摸一樣。



### 摸什麼？

- 摸看看是否有硬塊，淋巴腫大，有無分泌物。

► 新竹馬偕紀念醫院，關心您的健康。