

女子必修课：乳房自检的正确姿势

作者：Gloria Zhang MD

乳房自我检查不能替代乳腺癌筛查。自检并不能比钼靶检查更早地发现乳腺癌。相关研究甚至不能证实乳房自检有明显的益处。

但是，乳房自检仍然很重要。

乳腺癌筛查一般都在40岁以后才开始，乳腺癌在年轻患者中虽然少见却并不罕见。我自己见过的最年轻的乳腺癌患者只有27岁。另外，有个别癌症发展凶猛，见过一例乳腺癌是在病人做完常规筛查后六个月，还没到下一次筛查的时候发现的。

乳房自检之所以重要，是因为它可以帮助女性了解自己的身体，熟悉自己乳房的外观和感觉，及时发现任何细小的变化，寻求医生的帮助。

然而，很多人并不知道该怎样自己做检查，不是随便摸摸就可以的。

这一期详细介绍乳房自检的正确姿势。手绘本图片来自克利夫兰医学中心。

什么时候做乳房自检？

成年女性，不论年龄大小，应该至少每个月做一次，在月经结束后3到5天的时候。如果已经没有月经，那就选一天，固定下来，在每个月的这一天做乳房自检。

乳房自检大致可以分为三部分，包括观察和两种体位的触诊。

第一部分 镜前观察

选一个采光良好的房间，一面足够大的镜子，仔细查看自己的乳房。

如果两侧乳房的大小和形状不完全一样，也没有必要紧张，绝大多数的女性的乳房都不是完全对称的。

仔细观察有没有任何大小、形状的改变，表面有没有凹凸不平或皱褶，有没有任何的溃疡、皮肤红肿、渗出、皮疹、增厚或者皮肤颜色的改变。乳头有没有任何分泌物和其它异常改变，比如内翻。

以下几种位置可以帮助更全面地检查乳房的外观。

把胳膊放在身体两侧，放松，观察有没有乳房外观的改变。

把双手叉在腰后，左右转动身体来检查乳房的外观。

俯身向前转动身体，观察有没有乳房外观的改变（这个貌似至少C杯才用得着，不勉强）。

把双手放在头后面，转动身体来观察乳房的外观。

尤其要注意乳房下面的区域，有些时候你可能需要把乳房托起来检查下缘。

第二部分 立位触诊

包括立位（站立或坐着）触诊和仰卧体位（躺着）触诊。

触诊的正确手法：将三个手指并拢，用指腹（指



头肚）来触摸乳房，中等力度。检查深部组织时需要用力更大些。

可以站立或坐着的时候检查。很多女性喜欢在洗澡时做自检，水和沐浴液/肥皂可以让检查更容易些。

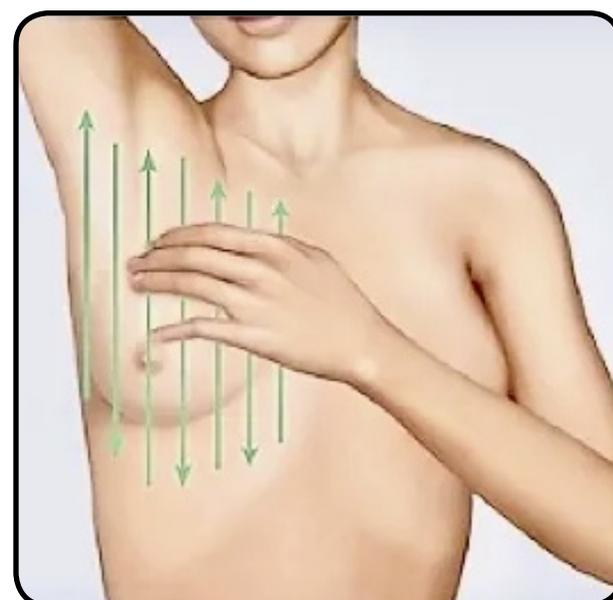
你可以采用画圈的方式，由里到外，从乳头开始到腋窝，来检查整个乳房。（上图左）

也可以从上到下，由一侧到另一侧，像草坪除草那样来检查。（上图右）大部分女性认为这种方式更容易些。

无论哪种方式，要确保检查双侧整个乳房，还有腋下组织和锁骨周围。

第三部分 仰卧位触诊

脸朝上躺下来，右肩下垫一个小枕垫或折叠后的毛巾，右手放在脑后，用左手触摸检查。手法和检查方



式同上。同样地，要检查双侧乳房，覆盖整个乳房，还要检查腋下和锁骨周围。

结束语

乳房自检的主要目的是熟悉自己的身体，及时发现任何变化。

乳房自检的正确姿势包括仔细观察，站立时和躺下时的触诊。检查要覆盖双侧整个乳房，腋下和锁骨周围的组织。

即使发现有肿块也不必惊慌，80%的乳房肿块都是良性的。下一步是咨询医生，做必要的检查来进一步诊断。

爱惜自己包括爱惜身体！

（本文首载于微信公众号“同语轩”，本报经作者授权刊载。版权归属原作者。）

