

乳房自我檢查



病房製作

諮詢專線：(04)7113456#8591

讚美專線：0809-055215

住址：彰化市中山路一段366號

服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院

CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月

修訂日期：2025年08月(三版)

51500-單張-中文-518-03

一、為何要做乳房自我檢查？

乳房自我檢查可了解乳房是否變形，進而發現異常變化且是早期乳癌最佳途徑之一，若能早期發現，透過正規治療，第0期及第1期逾95%。

美國癌症協會(ACS)建議 20歲以上的婦女，每個月應自我檢查一次，雖然大部分的硬塊可能是良性的，但光憑觸診很難確定是否為乳癌還是良性腫塊。

所以發現任何硬塊，都應找專科醫師檢查及診斷。

衛生福利部國民健康署提供**40-74歲**之

婦女，每兩年一次

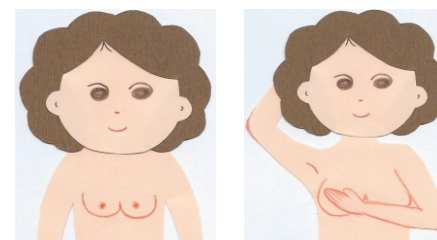
乳房 X 光攝影檢查。



二、檢查方式？

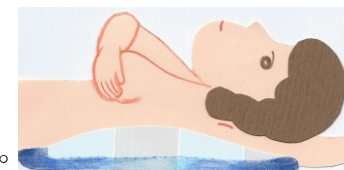
1. 鏡前檢查：

站在鏡子前，雙手自然下垂、高舉過頭、叉腰用力下壓及挺胸縮腹，看兩邊乳房是否任何異常，皮膚是否**凹陷**、**皺縮**現象。



2. 沐浴後仰臥檢查：

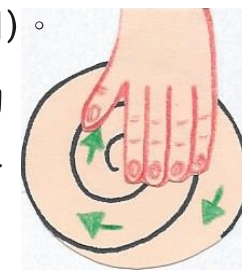
將枕頭置於肩下開始檢查，檢查完一邊再另一邊。



此時可將乳房假想成一個鐘面。

自12點位置，順時間檢查方向檢查至原點，(至少按摩3圈)。

注意有無硬塊及分泌物流出。摸摸腋下，看有無淋巴腺腫。



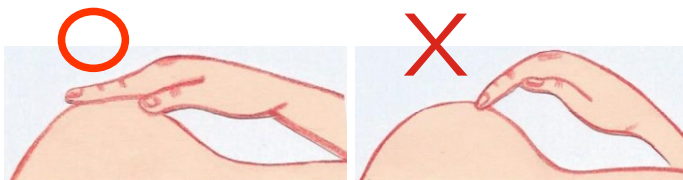
3. 站立檢查：

將一手放在頭後，
重複以上步驟。



三、檢查要領

1. 指法：指頭觸摸，同時要手指併攏。



2. 範圍：兩側皆包括鎖骨下方、胸骨
中線、肋骨下緣及腋下。

最後，用拇指與
食指輕捏乳頭，
檢查有無分泌物。



四、檢查時機？

1. 一般婦女：生理期後7-10天內實施。

2. 停經或更年期婦女：每月固定一天
實施。

五、您是乳癌高危險群？

1. 家族有乳癌病史(媽媽、姊妹、女兒...)。
2. 曾罹患乳癌或子宮內膜癌或卵巢癌。
3. 未生育或在30歲後才生第一胎。
4. 未哺餵母乳。
5. 初經早於12歲、停經晚於55歲。
6. 長期使用賀爾蒙補充劑。

六、乳房自我檢查重點

檢查重點		是	否
乳房皮膚變化	脫皮、濕疹	☐	☐
	凹陷	☐	☐
	橘皮樣變化	☐	☐
	紅腫、潰瘍	☐	☐
乳房疼痛		☐	☐
乳房腫塊		☐	☐
乳頭凹陷		☐	☐
異常分泌物		☐	☐

自我評量(是非題)

- () 1. 罹患乳癌都會摸得到腫塊？
- () 2. 假如沒有乳癌家族史，乳房摸到腫塊，不會是癌症？
- () 3. 摸到腫塊可以先觀察一陣子，之後有必要再找醫師？

參考資料

楊玉娥、陳宇平、李合惠、胡月娥、曾月霞、
陳淑芬(2022)·生殖系統疾病病人之護理
·於劉雪娥總校閱，*成人內外科護理學*
下冊(八版，999-1030頁)·華杏。

衛生福利部國民健康署(2024)·
乳癌防治與早期篩檢資訊·
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/Detail.aspx?nodeid=1075&pid=6207>

國民健康署(2024)·*乳房X光攝影檢查須知*·
<https://www.hpa.gov.tw/Pages/List.aspx?nodeid=144>

衛生福利部(2024)·6月30日
111年國人死因統計結果·
<https://www.mohw.gov.tw/cp-16-70314-1.html>

彰基護理部(2023)·*乳房自我檢查*(第七版)·
衛教單張。

題 號	1	2	3
解 答	X	X	X