


十月乳癌關注月 |

關注乳房健康由認識開始



乳癌是本港最常見的女性癌症，由於現時仍未有方法可預防，要確保乳房健康，應由認識及自我檢查乳房開始。40% 乳房硬塊均由自我檢查發現，成年女士應每月施行自我乳房檢查，目的是熟悉自己乳房外形及變化，女士可於家中依以下的步驟進行：

1. 於經期後一星期內或每月固定日子進行，確保每次檢查時賀爾蒙水平相若。
2. 站立鏡前，赤裸上身，首先觀察兩邊乳房及乳頭有否不對稱、紅腫、皮膚皺起、凹陷或傷口久未癒合等情況，分別以雙手垂直、叉腰及雙手舉高三個動作觀察乳房正面及腋下兩旁。
3. 可站立及仰臥形式進行乳房檢查，腰背必須挺直，仰臥檢查時可用毛巾或枕頭放於背部承托乳房，檢查時可塗上潤滑劑，便利觸感。
4. 先以右手檢查左邊，將食指、中指及無名指的指頭放在鎖骨之下，由乳房外側以打圈方法至乳頭，重覆三次，每次加深力度，分別檢查乳房表層、中層及深層的乳房組織。
5. 檢查時感覺乳房軟硬度、有否疼痛或硬塊，並以兩邊乳房作比較；然後檢查腋下有否粒狀或硬塊。
6. 最後輕力上下左右擠壓乳頭，查看有否分泌物，除母乳外，不應該發現乳頭有任何顏色分泌物。
7. 重覆以上步驟，以左手檢查右邊乳房。

若發現有任何異常，均需向乳房專科醫生求診。醫生會用先進的 3D 乳房造影技術及乳房超聲波，以提供更準確的診斷。而四十歲開始，從來沒有乳房不適或不曾接受乳房手術的女士，亦應定時接受乳房普查，以達至乳癌早確診，早治癒的成效。

(資料由香港浸信會醫院提供)

林仰傑醫生

香港浸信會醫院乳房健康中心主任

breast@hbhk.org.hk

