

女性乳房保健的認識

乳房是女性身體的一個重要部分，會隨著年齡的增長而發育、變化和衰老，甚至出現毛病，影響身體健康。因此，乳房保健十分重要，透過自我檢查乳房，可以及早發現病變，使疾病得到迅速的治理。

根據美國的資料顯示，55歲以下的婦女中，透過自我檢查乳房而發現乳腺癌的病例，比不懂進行自我檢查的婦女高出三倍，其病情嚴重程度也比透過門診發現患病者輕；有進行自我檢查的婦女患乳腺癌五年後的生存率也較高。因此，定期做乳房自行檢查，無疑是能及早發現乳腺癌的一個重要途徑。最理想的常規檢查時候是每個月的經期末，或月經開始的第五天。

當進行自我檢查乳房時可以用手指檢查乳房，以打小圈的方法按下，感覺乳房內有沒有硬塊。檢查次序可用環繞乳房的方式，由外至內，直至乳頭位置，通常需要三至四圈。若乳房較大的，可躺下，將枕頭墊於左肩下，並將頭枕在左臂上，平伸右手四指檢查左側乳房，由外圍向中央的乳頭步步推進，並以同樣方式檢查另一邊乳房。檢查乳頭時可輕輕擠壓，檢查是否有排出物。如果發現乳房或腋窩出現硬塊，乳房外形改變，乳頭有排出物或凹陷，或乳房皮膚出現任何改變，應立刻去看醫生。

日常的乳房保健亦很重要，青春期的少女要避免束胸影響乳房發育；所有女士都應選擇和配戴合適的乳罩；保持均衡飲食，和穩定的體重；堅持乳房健美的鍛煉；避免濫用豐乳藥物；最後必須謹記定期做乳房檢查，以確保身體健康。

（文章於二〇〇二年八月十七日刊於成報）