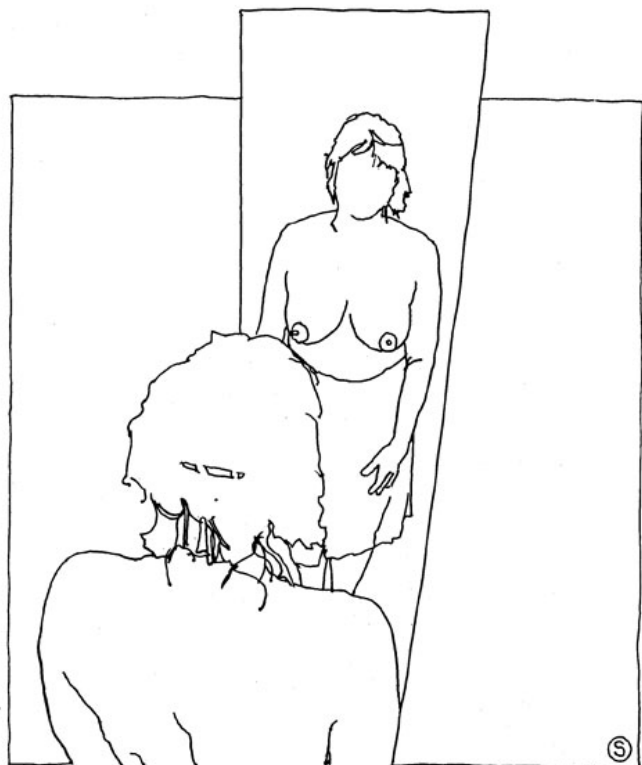


自我乳房检查

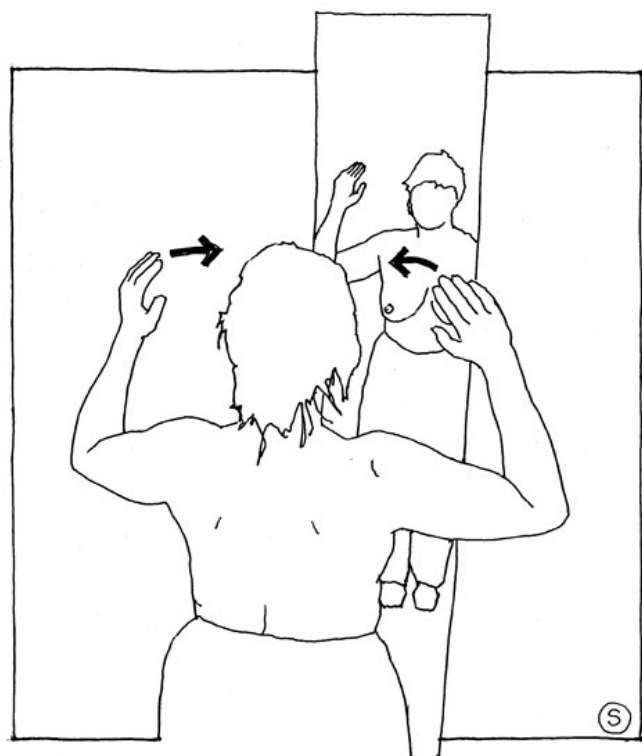
图片一

两手垂直于身体两侧，站在镜子前；
首先，观察乳房有没有什么不同？
有没有干疤或是变色现象？



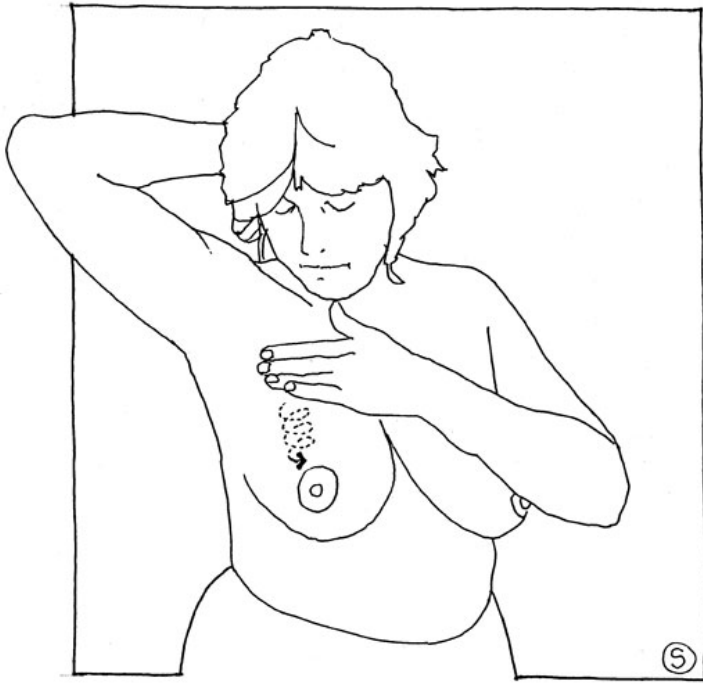
图片二

现在用手挤压乳头，是否有排液；
有血迹还是无色透明的。



图片三

继续站在镜子前；
慢慢地把手举过头；
始终注意乳房的提升过程；
她们是否都升到了同一高度？
检查有没有凹陷的地方？



图片四
 提起右手；
 现在用左手检查右边的乳房；
 手指伸直并拢，
 从乳房的外侧慢慢以画圈的方式检查到乳头。有没有小疙瘩？
 以同样的方式，用右手检查左面的乳房；



图片五
 上身下弯，用右手托起右边的乳房；
 现在左手用画圈的方式做检查；
 然后右手用同样的方式检查左边的乳房；



图片六
 上身下弯；放松左手；
 现在用右手检查左下掖；
 检查时手指要伸直；
 然后左手用同样的方式检查右下掖；

最后祝您的乳房-自我-检查顺利！

如果在检查的过程中您发现乳房有我们提到的可疑现象，请立即去看医生；
 医生会更专业地检查您发现的问题；
 检查的结果可能是囊肿，这只是无害的肿泡而已；
 医生会正确地为您检查和区别出囊肿的不同。
 或许您只是有“泡泡型乳房”，医学上我们称此为mastopathie。
 这样的话，您需要每年至少一次让家庭医生做检查
 如果您的家庭医生有疑惑的话，您就要去正规的医院做全面的检查了。医生会给您拍胸照或做超声波反应术，我们称此为乳房X线照相术。