Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

# 乳房自我意识和如何进行乳房自我检查 (BSE)

本资源介绍了乳房自我意识和如何进行乳房自我检查 (BSE)。

## 关于乳房自我意识

乳房自我意识是指熟悉自己乳房的正常外观和感觉。 所有性别的人都有可能会罹患乳腺癌。 因此无论您性别如何，都可以进行 BSE。

每个人都应该培养乳房自我意识。 这样，便可以注意到乳房的任何变化。 如果您注意到任何变化，如出现新的肿块或乳头有分泌物，请致电您的医生。 但重要的是请勿恐慌。 大多数乳房变化并非由癌症所致。

了解乳房外观和感觉的方法之一是进行乳房自我检查。 MSK 不建议将 BSE 作为常规乳腺癌筛查的一部分。 这是因为研究表明，BSE 并不能帮助发现乳腺癌或延长患者的寿命。

然而，您仍可以选择进行 BSE 检查，以此熟悉自己的乳房。 可以每月一次、有时进行 BSE，或完全不进行。 如果您选择不进行 BSE，也没关系。 但您仍应确保了解自己乳房的正常外观和感觉。

## 何时进行乳房自我检查

检查乳房的最佳时间是乳房没有触痛或肿胀的时候。 如果您来了月经，可能需要等到月经结束后几天再进行检查。

## 如何进行乳房自我检查

### 站在镜前

1. 站在镜前，露出乳房。 双手用力按压髋部（见图 1）。

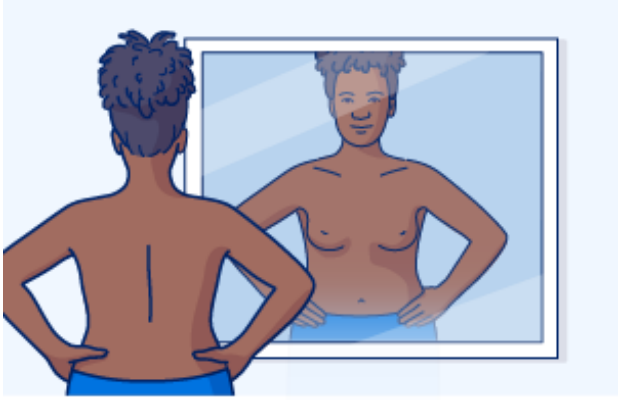


图 1. 站在镜前

2. 照着镜子查看乳房是否出现任意此类变化（见图 2）：



图 2. 乳房发红与凹陷

   - 大小、形状或轮廓发生变化
   - 乳房皮肤上有凹陷（橘皮样纹理）
   - 乳头或乳房皮肤发红或脱屑（剥落或结痂）
   - 乳头有分泌物（液体）
3. 稍微抬起一只手臂，检查腋下。 感受腋下是否出现任意变化或肿块。 对另一侧腋下进行相同操作。 请勿笔直地抬起手臂。 这样会收紧该区域的组织，使其难以检查。

## 躺下时

1. 仰卧，右肩下放一个小枕头或一条折叠的毛巾。 将右臂举至脑后。 躺下时，乳房组织会充分地铺展成薄薄的一层。 这样可以更易于感觉到所有组织。

2. 用左手中间 3 根手指的指腹感受右侧乳房是否存在肿块（见图 3 和 4）。 施加压力的同时，手指绕出硬币大小的圆圈，在乳房上上下移动。 顺时针（向右）或逆时针（向左）绕动手指皆可。

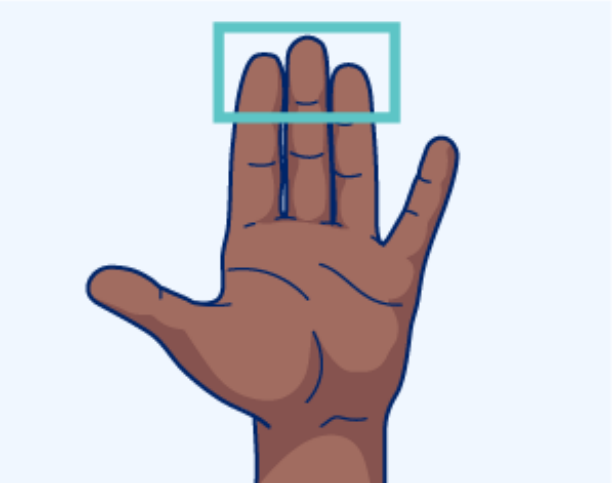


图 3. 中间 3 根手指的指腹



图 4. 躺下时进行乳房自我检查

需要施加 3 种不同程度的压力。 在每个位置施加 3 种程度的压力来感受乳房组织，然后再移动至下一个位置。 如果您不确定按压的力度，请咨询医生。

- 轻轻按压，感受最靠近皮肤的组织。
- 使用中等力度感受略深层的组织。
- 用力按压，感受最靠近胸部和肋骨的组织。 在每个乳房的下部曲线下感受到较厚的组织或坚硬的组织带均属正常现象。

3. 接下来，采用上下移动的方式检查整个乳房。 这种模式有时被称为垂直模式（见图 5）。 从腋下开始，一点一点地向下移动手指，直至触及胸腔底部。 然后将手指稍微

向中间移动，再向上移动，直至触及锁骨。 继续以这种上下移动的方式在整个乳房上移动手指。 触及胸骨中部时，可停止移动。

4. 用右手在左侧乳房上重复该检查。

如发现乳房出现任何变化，请致电您的医生。

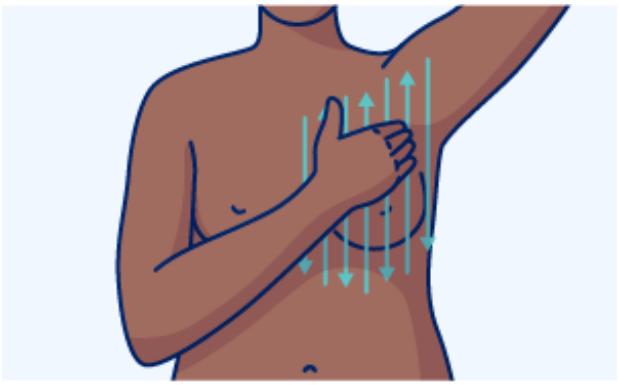


图 5. 采用垂直模式检查乳房

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

Breast Self-Awareness and How To Do a Breast Self-Exam (BSE) - Last updated on August 25, 2026

Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利