



- ✓ 乳房（癌症）专科护理
- ✓ 集所有专家为一体
- ✓ 快速，细致的诊断
- ✓ 优秀的医疗效果
- ✓ 覆盖于每项基本健康保险的报销范围内
- ✓ 针对患者及其亲人的时间和个人关注
- ✓ 与乌德勒支UMC医院合作



### 联系方式

亚历山大·蒙罗医院 (Alexander Monro Ziekenhuis) 位于Bilthoven的Berg en Bosch商业园区。我们每周7天，每天24小时提供全天候服务。

**访问地址：**  
Terrein Berg en Bosch  
Professor Bronkhorstlaan 10,  
gebouw 94 | Parkeerplaats 9  
3723 MB Bilthoven

**邮政地址：**  
Postbus 181  
3720 AD Bilthoven

**电话：**030 225 09 10  
**电邮：**info@alexandermonro.nl  
**网页：**www.alexandermonro.nl  
**Facebook：**@monroziekenhuis  
**Twitter：**#monroziekenhuis



# 了解您的乳房



## 为什么了解您的乳房很重要呢？

有时您会看到胸部有变化，或者可能会感觉到隆起或肿块，这并不意味着您马上需要担忧。但是，保持警惕并及时发现可能的变化很重要。

## 如何学习了解自己的乳房？

定期检查您的乳房是非常重要的。您是可以看到许多警讯，但感觉不到它们。例如腺体组织在皮肤下触感凸凹不平，而这通常是正常的。因此单凭触感是不可靠的，检查却尤为重要。您当然可以触摸乳房，因为这样您才能了解自己的乳房，但您要确保您真正了解自己乳房的通常状态。



## 您何时需要拜访家庭医生呢？

您可以进行的自我检查并不完全可靠的，当还到下列情况时，请拜访您的家庭医生：

- 如果您有任何怀疑。
- 出现变化或任何一个警讯。
- 如果您的家族中出现多名乳腺癌患者。



## 如何检查

站在镜子前，双臂放松垂放于身体两侧，耐心细致地观察您的乳房是否发生变化。

## 乳腺癌可能的信号



资料来源：  
knowyourlemons.com



## 可以触摸检查

将右臂放在头后，左手放在右乳房上检查，然后反方向同样检查。检查时请确保胸部肌肉放松。



## 检查您的乳房

用四个闭合、伸直的手指，从胸部边缘到乳头以小圈循环动作检查您的乳房。想象您的乳房分为四个部分，从右上角开始检查，然后检查右下角、左下角和左上角乳房。



## 乳头检查

检查您的乳头和围绕它四周的区域（检查时可站立或躺下）。缓慢地向前牵拉您的乳头，它应该是灵活摆动的。