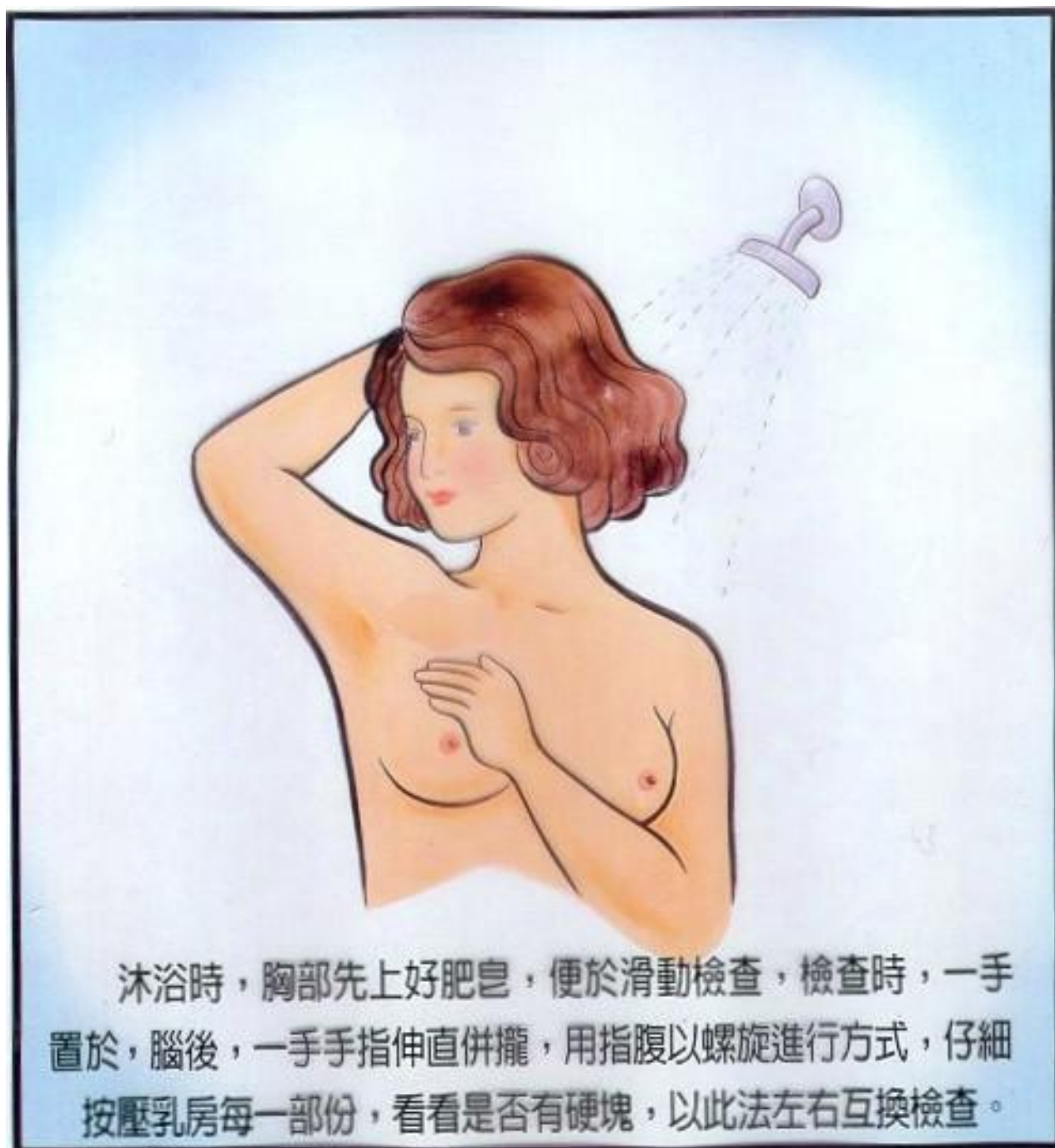


乳癌自我檢查(一)-洗澡時檢查



乳癌自我檢查(二)—鏡前檢查



乳癌自我檢查(三)—平躺檢查

仰臥床上，乳房豐滿者可放置一個小枕頭或摺疊毛巾於右肩下，將右手枕於腦後，將左手的手指併攏伸直，輕壓右邊的乳房作小圈狀按摩，此時，可將乳房假想成一個鐘面，自12點的位置，順時針方向檢查至原點，（至少按摩三圈）。



依照上列方法，改用右手檢查左側乳房。

