

# 自我检查卡

我们做这个自我检查卡只为你！它包括胸部自我检查手册。把卡片放在能够提醒你做自我检查的地方。最好检查你的胸部每月一次。

## 为什么自我检查？

乳腺癌在芬兰是最常见的癌症。它可以发生在任何人身上，但是在女性中更为常见。甚至是每第八个女性就会在她的生活中患有乳腺癌。乳腺癌的预测可以加强早期发现。当有规律的检查你的胸部，如果乳房发生变化时，你会学习感觉和注意它们。

## 如何做？

自我检查包括两个阶段：观察和触摸。更详细的说明可以在这张卡的背面找到。检查你的乳房每个月一次。如果你有月经，最好的时间是月经后马上检查。记录下你的感觉。随着年龄和月份的不同阶段乳房里会发生很多变化。所有的变化都不需要担心。如果你的乳房里发现异常的变化，和医生联系。

卡片是和 Monika-妇女协会用不同的语言共同完成的。



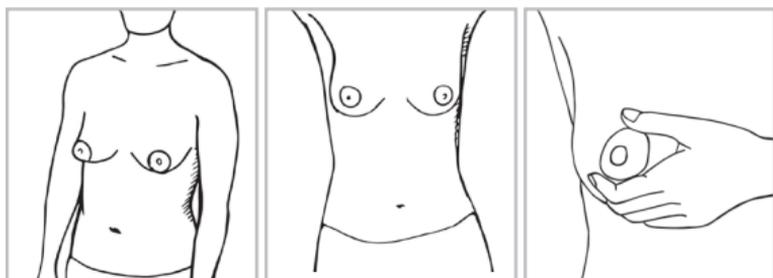
**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)



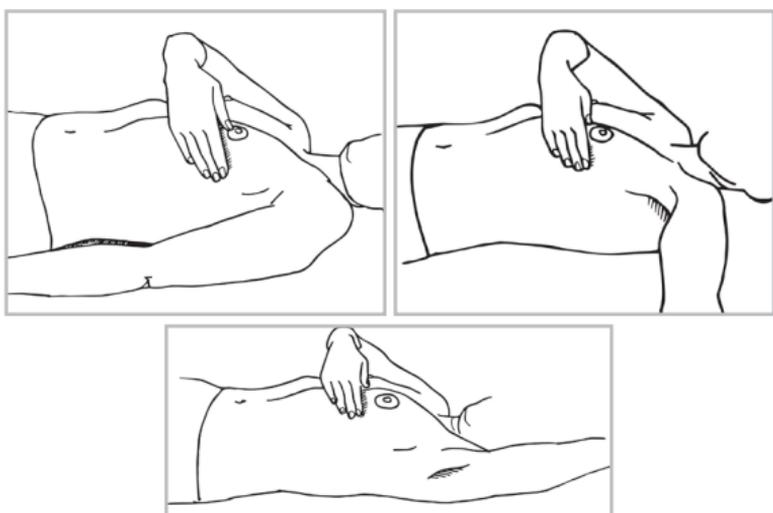
## 观察

从镜子里观察乳房，双手向下和双手臂向上，首先直接从前面，然后是从两侧。还要看乳房的下面。注意乳房的大小和形状，以及皮肤和乳头的变化。试着轻轻挤压看是否乳头里有渗出物。



## 触摸

在仰卧的情况下触摸乳房。用伸直的十个手指包围整个乳房并紧紧挤压，十指合并在一起。需要检查的乳房那一边的手贴紧身体，在向侧面伸直和伸过头顶重复三次。还要触摸两侧。如果感觉有什么异常，小心地触摸它。



**TUNNE RINTASI**

[www.tunne rintasi.fi](http://www.tunne rintasi.fi)

