# 健康教育园地

2026 年第 51 期　　来源：健康中国　　编辑：公共卫生科

## 怎么做乳腺癌的自查？

乳腺癌被称为女性健康的“头号杀手”。与许多伴有剧烈疼痛的疾病不同，早期乳腺癌患者最常见的症状是乳房内出现可触及的无痛性肿块。



乳腺癌这个“不痛不痒”的特点，与人们通常认为的“肿块伴有疼痛才是大问题”的认知相悖，极易被患者忽略。许多人误以为只是常见的乳腺增生，或心存侥幸，认为“不痛就没事”，从而延误了就诊时机。据临床观察，有相当一部分乳腺癌患者确诊时已非早期，错失了进行保乳手术兼顾创伤最小化的最佳窗口期。因此，破除“无痛即无事”的误解，是提高早期乳腺癌诊断率的第一步。

### 一、养成良好的生活方式

均衡饮食，多吃蔬菜和水果，控制高脂、高糖食物的摄入量；坚持规律运动，控制体重；避免熬夜，保证充足睡眠；戒烟、限酒。学会自我调节，保持乐观心态，可通过运动、冥想、培养爱好等方式缓解压力，避免长期处于焦虑、抑郁状态。避免摄入不必要的雌激素，如需使用激素类药物，务必在医生指导下进行。

## 二、做好自查管理

建议在月经干净后一周进行自查，此时乳房最松弛，易于检查。大家可采取以下方法进行自查。

1.看：面对镜子，观察双侧乳房大小、形态是否对称，皮肤有无凹陷、红肿、橘皮样改变，乳头有无凹陷、溢液、糜烂或脱屑。

2.触：仰卧，肩下垫小枕，使乳房平铺于胸壁。用对侧手指的指腹而非指尖，平稳地触摸乳房。可按外上、外下、内下、内上、乳头乳晕中央区的顺序，以轻柔打圈滑动的方式进行检查。最后不要忘记检查腋窝淋巴结。

3.挤：轻挤乳头，观察有无液体溢出，特别是血性或清水样溢液。

注意，自检的目的在于熟悉自己乳房的常态，一旦发现新出现的、无痛性、质地较硬、边界不清、活动度差的肿块，或出现乳头单孔血性溢液、乳头皮肤反复糜烂、乳房局部皮肤凹陷（“酒窝征”）等异常信号，无论是否疼痛，都应立即就医，而非自行判断为“增生”而忽视。

## 三、高危人群应定期筛查

1.以下几类女性应格外重视乳腺癌的预防与筛查：

有乳腺癌或卵巢癌家族史，尤其是一级亲属患病者。

已知携带 BRCA1/2 等乳腺癌易感基因突变者；有乳腺不典型增生病史者。

月经初潮早（＜12 岁）或绝经晚（＞55 岁）者。

未生育、晚育（＞35 岁）或产后未哺乳者。

长期（尤其是绝经后）使用外源性雌激素类药物者。

长期精神压力大、情绪不稳定、生活不规律者。

对于高危人群，建议将筛查年龄提前（如＜40 岁），并提升筛查频率，必要时结合更具针对性的检查手段。

2.定期筛查是实现早期发现乳腺癌的有效手段。其中，影像学检查是主要方法。乳腺超声没有辐射，对致密型乳腺组织分辨力较高，能清晰显示肿块形态、边界及血流情况，是年轻女性、孕期及哺乳期女性的首选筛查方法之一。乳腺 X 线摄影（钼靶）擅长发现以微小钙化为表现的早期病变。40 岁以上的普通风险女性，建议每 1～2 年进行 1 次钼靶检查。对于钼靶提示为致密型乳腺的人群，推荐采用乳腺超声进行联合筛查，以提高检出率。

了解更多健康资讯及往期推送
请关注烟台市烟台山医院微信订阅号或前往官方网站健康科普专栏

关注医院订阅号
掌握健康资讯

医院官方网站
健康科普专栏

烟台市烟台山医院
三级甲等综合医院　三级甲等妇幼保健院