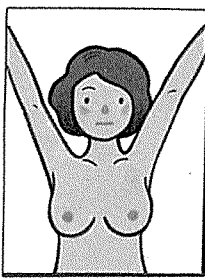
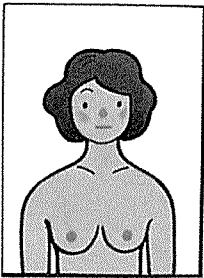


● 유방의 자기검진 ●

● 자기검진으로 조기발견이 가능하다

- 폐경 (閉經) 전인 사람 : 월경을 마친 후 2~3일
- 폐경 (閉經) 후인 사람 : 매월 일정한 날에



◇ 거울앞에 서서 살펴본다.

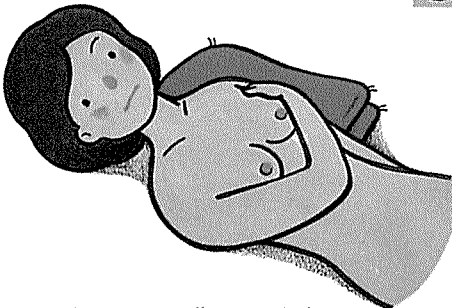
- 좌우의 모양은 같은가
- 유방의 크기는 같은가
- 모양이 변하지 않았는가
- 젖꼭지 위치는 변하지 않았는가
- 진무르지 않았는가



◇ 위를 향하여 누워서 전체적으로 응어리는 없는가

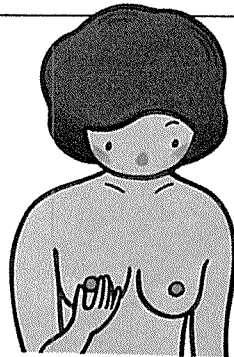
- 검사하고자 하는 유방의 반대편 손으로 중앙에서부터 바깥쪽으로 손가락을 가지런히 한다.
- 천천히 가볍게 압박하면서 검사한다.
- 손가락으로 집어서는 안된다.

1 2
3 4



◇ 겨드랑이아래에 응어리는 없는가

- 겨드랑이 아래 깊숙이 손가락을 넣고 응어리가 있는지 검사한다.



◇ 젖꼭지를 살펴본다

- 마지막으로 젖꼭지에서 피가 섞인 분비물이 나오지 않는지 확인