

## 腹部檢查

- 先觀察腹部的外形、皮紋、顏色、血管及毛髮有沒有異樣。
- 肚臍有沒有變色或流出分泌物。
- 身體平躺，兩膝曲豎，放鬆腹部，雙手五指併攏，輕輕壓摸整個腹部，檢查是否有硬塊或感到疼痛。

## 男子陰部檢查

- 輕按睪丸及陰莖，檢查是否有硬塊或其他異樣，並觀察龜頭部分是否異常？
- 檢查睪丸時，可以食指及中指按一邊，另以大拇指按著另一邊，然後輕輕轉動睪丸，輕按每一細微之處，仔細留意是否有某部分凸起，或睪丸是否變大。

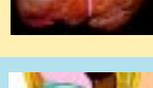


## 觀察分泌物



- 如有咳痰，應注意其顏色、濃度、氣味，以及察看是否有血絲。
- 小便的尿徑、流速、尿量、顏色是否有變。
- 大便的粗幼度、乾稀度是否正常，是否顯示食物完全消化，並須特別注意糞便的顏色，例如是否色黑而亮、帶有咖啡色或紅色的血絲或血塊等。

## 癌症的十二警告訊號

如以下徵狀持續，應立刻求醫：	可能與以下癌症有關
耳鳴、耳塞、重聽、鼻塞、偏頭痛、流鼻水、鼻涕帶血	 鼻咽癌
原因不明的久咳、痰帶血絲或血塊	 肺癌
口腔出現原因不明的腫塊、白斑、潰瘍、流血或感覺麻痺	 口腔癌
聲音沙啞，長期不癒	 喉癌
消化不良或吞嚥有困難	 食道癌
胃部不適，食慾減退，對食物之喜好有變	 胃癌
大便習慣改變，有時泄瀉或便秘，便中帶血，或排出黑色糞便	 大腸癌
上腹疼痛、全身虛弱、腹部積水、肝腫大發硬、黃疸	 肝癌
頻尿量少、腹痛、尿中帶血、尿徑小、排尿困難	 泌尿癌
陰道有不正常出血或分泌物、有惡臭	 子宮頸癌
乳房出現腫瘤或硬塊	 乳癌
皮膚潰爛，長久不癒，痣的大小和顏色有變化	 皮膚癌

## 結論

在上述各項檢查中，如發現任何異常徵狀，應立即向醫生求診，以明實情。大家必須緊記，及早發現病徵，盡早接受治療，方為防癌上策。

### 香港防癌會 謹此致謝

伊利沙伯醫院臨床腫瘤科

### 唐志聰 醫生

撰寫

楊英賢楊陳綺文慈善基金信託人  
匯豐國際信託有限公司

捐贈印製

### 香港防癌會

香港黃竹坑南朗山道三十號

電話：2814 1232

傳真：2873 1405

電郵：public@hkacs.org.hk

網址：www.hkacs.org.hk



香港公益金會員機構

480205

香港防癌會成立逾四十年，是本港首間非牟利癌症機構。宗旨是推動、統籌及從事各項抗癌活動。

# 癌症的初步 自我檢查

香港防癌會

## 癌症的初步自我檢查

### 癌症的自我檢查

許多癌症在初期是沒有明顯的徵象和不適的感覺。不過，如果大家能夠定期自我檢查，便可能及早發現問題。這一點很重要，因為愈早接受治療，治癒率便愈高。

### 進行自我檢查的時間、地點和設備

自我檢查可定期在每月的某天於沐浴後進行。地方祇須光線充足，較為清靜，不受外界騷擾便可，如設有一面大鏡子則更理想。檢查很簡單，無需特別儀器，只需以手和眼觸摸和觀察所檢查的部位是否正常。倘若細心行事，便可能發現一些不易看見的病徵。



### 皮膚檢查



進行皮膚檢查，須仔細觀察身體上下（從頭到腳）、前後每一部位，包括胸部、腹部、背部、臀部和四肢，以及乳房下方皺褶之處、下頷、毛髮、指甲床等，留意這些部位是否正常？有沒有出現任何變化？例如痣、粉刺或疤痕的面積、顏色與表面有沒有改變？皮膚上的潰瘍是否經久不癒？是否感到刺痛、麻木、反應遲鈍？把所有發現一一記錄下來，然後在每次檢查後比較徵狀不尋常之處有沒有變大、變色或出現其他改變。

### 頭部檢查

- 臉部：觀察臉龐是否左右對稱、是否浮腫，臉上的痣有沒有增加或改變。
- 眼部：觀察眼球是否發黃、發紅，眼瞼是否蒼白無力，眼角有沒有不正常的徵狀。
- 鼻子：用食指將鼻尖輕往上推，觀察鼻孔內部是否有變化，再用手指輕摸鼻子外部，看看是否有腫脹或不正常的徵狀。



- 耳朵：分別用左右手的姆指、食指和中指，輕捏整個耳朵凹陷的部分，留意是否有硬塊或疼痛感覺。

### 口腔檢查

- 觀察嘴唇的顏色、張合幅度和形狀是否正常，觸摸嘴唇和嘴角，看看是否有硬塊。
- 把口張開，觀察兩頰內部粘膜及牙齦部分（特別是假牙附近）有沒有出現紅腫、破損、斑點或裂痕，以及變硬或變厚的徵狀，還須留意有沒有白色的斑痕。



- 若咽喉部分感到異常，須留意聲音是否沙啞，進食時是否感到疼痛或難以吞嚥。
- 留意舌頭伸縮運轉是否靈活，有沒有偏位、震顫、不對稱的徵狀，活動是否自如；舌頭的顏色和表面、舌尖及和邊是否有變化。再將舌尖向上捲縮，看舌腹的靜脈是否曲張、發腫或長出任何白色的東西。



### 頸部檢查

頸部檢查主要是有系統地觸摸所有頭頸部的淋巴結，前面的包括耳前、頰下、扁桃體、深頸鏈、鎖骨等處，而後面則包括耳後，枕骨、淺頸部、後頸鏈等四處，以食指及中指輕壓每一淋巴組織，留意其上市膚的移動狀況，並察覺淋巴結的大小、形狀和輪廓，如發現有異常之處，便須加倍留意是否有單側的鼻塞、流鼻血或耳塞等情況。



### 甲狀腺檢查



頭向後仰。以姆指輕壓頸部，留意甲狀腺的大小、堅實、移動性，以及皮膚的顏色是否有改變。

### 乳房檢查

女性的乳房檢查應在每次月經過後一週內進行，停經者則應自行選定一天每月定期進行。如家族中有曾患乳癌者，檢查時更應仔細留心。

男性也有機會患上乳癌，祇是其比例遠較女性為低。

### 自我檢查乳房的步驟如下：

- 站在或坐在鏡前，雙肩自然垂下，細看兩側乳房是否大小、高低不一，形狀有異；乳房皮膚是否皺縮或是凹陷；乳頭表皮是否有變。輕壓乳頭時有沒有分泌流出。然後，高雙臂，再作同樣的檢查。
- 上身向前彎曲30至40度，看乳頭是否縮陷或乳房輪廓有沒有變化。



- 身體仰臥，把浴巾或小枕頭墊於左肩下，左臂枕於頸下，右手五指併攏，由外至內順序按壓整個左乳房，留意是否有硬塊或厚感。還要特別注意左乳外側上方及腋下的淋巴結是否有異樣。
- 然後，再以同樣方法檢查右乳。（詳情請參閱本會「自我檢查乳房」單張）