乳腺疼痛是大多数女性通常会遇到的一种情况。很多女性会感到乳房部位发痛，但却不知道原因，或者不知道该如何去解决。因此自检乳腺疼痛是女性掌握自身健康状况和维护乳房健康的重要方法之一。

## **乳腺自查的方法**

* 女性可以每月定期进行乳房自我检查，以发现乳腺疼痛的变化。首先应仔细观察乳房的外观变化，特别是乳头、乳晕、乳房皮肤和乳房的大小，如果有变化应及时进行观察，以及检查乳头的情况，仔细观察乳头是否有分泌物，有无溢液和乳腺结节。
* 要经常进行乳房摸排疼痛，先用手掌轻轻按压，再用食指和中指按摩乳房，以及乳头周围的地方，如果出现疼痛，要及时发现，并及时就医。
* 孕妇在怀孕期间也要定期进行乳房自检，以及在每次哺乳后观察乳房，如果出现乳腺疼痛，应及时就医治疗。
* 女性在日常生活中应注意保护乳房，尽量避免乳房的挤压和冲击，避免日晒和寒冷，以及多饮水，保持良好的生活习惯，减少精神压力，做到早发现、早治疗。