



別過度擔心！ 乳房纖維囊腫不是病

當得知有乳房纖維囊腫時，總讓女人嚇得花容失色，乳房專家們請大家先別緊張，它是乳房組織的一部分，大多數是良性，只要遵守醫囑、定期追蹤，就能掌握「奶奶」的健康。

◎ 撰文／曾鈺庭 ◎ 編輯／王家瑜 ◎ 美編／鄭嘉佩 ◎ 圖片／達志影像提供
◎ 諮詢專家／台北醫學大學附設醫院乳房醫學中心主任杜世興・國泰醫院乳房中心主任黃其晟・
新光醫院乳癌中心主任鄭翠芬

乳癌是女性癌症發生率第1名，使得女性對乳房的關注度大為提高。很多女性朋友被告知有乳房纖維囊腫，甚至被摸出有好幾顆時，就心情沉重不已，擔心日後是否會變成乳癌、是否需要進一步處理……搞得自己煩惱一籬筐。

囊腫不是乳癌 是正常組織變化

「很多人一聽到囊腫，就馬上與疾病聯想在一起。」國泰醫院乳房中心主任黃其晟說，囊腫出現在其他器官或組織時，可能是一種疾病，過去也曾把乳房纖維囊腫稱為「纖維囊腫」。

症」，如今已把乳房纖維囊腫視為正常乳腺受到性荷爾蒙分泌不平衡的刺激，產生的一種良性變化，稱為「乳房纖維囊腫」，不再稱為「症」。

台北醫學大學附設醫院乳房醫學中心主任杜世興也發現，很多民眾喜歡「自己當醫師」，看到檢查報告就自我診斷、解讀，「自己嚇自己，以為看到囊腫就是癌症，這是不對的！」他說明，乳房纖維囊腫只是生理組織正常的變化現象。

乳房由乳頭、乳暈、乳腺泡構成，主要功能是製造乳汁。乳腺是由 12 至 20 個乳葉所構成，內部有由緻密的結締組織和乳管表皮細胞等所形成的乳腺外，還有支撐乳房的脂肪組織，以及由纖維組織所組成的懸韌帶、神經、血管、淋巴組織等。

乳腺隨年齡變化 腫塊也逐漸變小

女性朋友常是因為胸部有症狀，例如胸部痛或摸到腫塊，才會到醫院檢查。醫師通常會依

疼痛是否伴隨月經周期發生來作區別。「輕壓這些腫塊會覺得痛，且在月經前幾天較明顯，月經過後較不明顯，甚至消失。」黃其晟指出，這種周期性的乳房脹痛，多半是因為月經期間荷爾蒙改變造成的，而支撐乳房的纖維組織以及乳腺的囊腫產生變化，也可能引起結節性腫塊或硬塊；至於與月經周期無關的乳房疼痛，則可能是乳管擴張或發炎等其他原因引起。

人體乳腺會隨著年齡而出現變化，經期、生產、哺乳時特別明顯，但年紀愈大、乳腺退化，或停經後婦女荷爾蒙逐漸消失，這些囊腫也可能隨著變小或逐漸消失。

經期和乳房疼痛有關？

月經前的乳房疼痛及腫脹感，主要與動情素（ESTROGEN）、黃體素（PROGESTERONE）及催乳素（PROLACTIN）的作用有關，它們能引起乳腺周期性的組織變化、血管擴張，尤其是黃體素能促進乳腺葉的發育，而具有乳腺末端膨大部的細葉化作用，以及乳汁分泌刺激作用。

3種常見乳房良性腫瘤

杜世興說，乳房的腫塊可分為良性及惡性 2 種，其中大部分的乳房腫塊屬於良性，約 10% 可能是惡性腫瘤。但即使是惡性腫瘤，透過早期發現與治療，預後生活品質仍不會受影響。女性胸部常見的良性腫瘤可分為以下 3 種。

乳房纖維腺瘤 好發於年輕女性

常見於 30 歲以下的年輕女性，由腺體與纖維組織合成，是實質的良性腫塊。杜世興說，

它的成因可能與卵巢分泌雌激素的濃度過高有關，因而刺激乳腺局部過度反應，造成乳腺體乳管上皮細胞及乳小葉內間質組織纖維增生，而形成數個 1 至 3 公分大小的圓形，摸起來平滑、柔軟、界限清楚，有時會有輕微壓痛，目前無藥可醫。

TIPS

根據研究，已排除纖維腺瘤為癌前病變，且纖維腺瘤形成惡性腫瘤的機率不高，定期追蹤即可，約有 1/3 的人停經後會變小或消失。

乳房纖維囊腫 不會增加罹癌風險

杜世興強調，乳房纖維囊腫已從疾病之列排除，它被視為乳房組織的一部分。受雌激素或黃體素的不協調而產生相關症狀，如腫脹、疼痛的良性乳房腫塊，觸診時可摸到硬塊，但界限不明顯，並有觸痛，可能發生在單邊，也可能雙邊都有。

TIPS

美國病理醫學學院發表聲明指出，纖維囊腫不會增加罹患乳癌的風險，幾乎9成女性乳腺多少都有纖維囊腫的變化，不視為有意義的病變，完全不用擔心。

乳房囊腫 9成以上是良性

乳房囊腫俗稱「水瘤」，常見於35到50歲的女性，多為充滿液體的圓形或卵圓形，可滑動囊腫。杜世興說，形成原因與乳房荷爾蒙的產生與吸收失調導致乳腺管擴張，或阻塞產生水泡有關。約9成以上水瘤屬良性，並會於女性停經期後逐漸緩解或消失。

TIPS

黃其晟說，乳房囊腫多為良性，但若囊腫是混合液體與固體，因癌細胞初期可能表現不明顯，與囊腫混在一起，顧及風險需考慮細針抽吸細胞檢查，或粗針腫瘤病理切片。

你最關心的6個乳房問題

對於你我而言，摸到胸部有腫塊時，都只是覺得摸起來硬硬的，無法判斷良性或惡性，「因此才需要專業醫師判斷！」黃其晟提到，醫師透過病史與觸診、超音波檢查，如果還是有疑慮，再安排乳房攝影檢查，必要時切片取樣。

不少女性朋友仍會因為胸部有囊腫而無法放心。2位專家都表示，可以每年或每半年追蹤一次，若有惡性的可能，要進一步檢查並治療，配合醫師的處置，才能掌握「奶奶」的健康。

Q 平時該如何自我檢查？

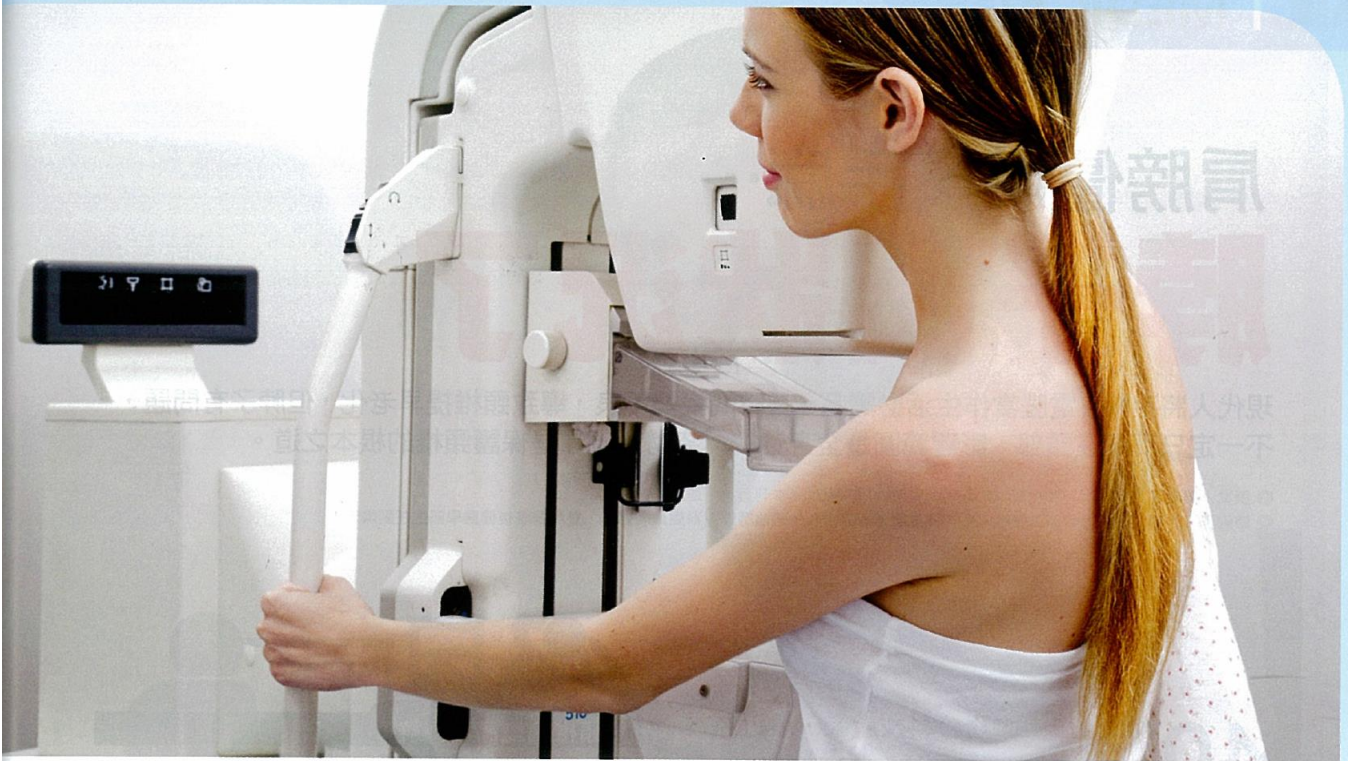
新光醫院乳癌中心主任鄭翠芬強調，光靠醫師的觸診是不夠的，建議至少每季為乳房「自摸」一次，多觀察自己的乳房是否出現異狀，尤其是年過40歲的女性更需要注意，「很有可能這個月檢查時沒有囊腫，但下個月就出現了。」乳房自我檢查的時機是月經過後的1周

內，趁著洗澡時塗上肥皂的滑順感，比較可以發現有無異樣。

Q 專業檢查方法有哪些？

目前乳房影像學檢查有X光攝影及超音波檢查。黃其晟說，X光攝影對於乳房鈣化的靈敏度較高，適合完全沒有症狀的人做乳癌篩檢；對於已有症狀出現、需要進一步釐清情況的人，才用超音波檢查，但超音波無法找出乳房早期的鈣化點，所以不能取代X光攝影。同時，超音波檢查仍有疑點時，也得再做乳房X光攝影檢查，以及相關生物檢查。

「當X光攝影發現鈣化點時，也可能是這項檢查靈敏度太高而發出的假警報。」黃其晟說，這時得由切片做病理檢查才能確認。每100個X光攝影檢出有問題的人，最後證實為陽性的人約10至20個，讓許多人虛驚一場，卻也救了許多罹患原位癌或初期癌病的人。



Q 乳房鈣化點是良性或惡性？

乳房鈣化點可能存在乳房皮膚、乳管、乳小葉、脂肪、血管等組織。鈣化點有可能是良性，但也可能是乳癌的表現。杜世興認為，有良性囊腫還是要遵照醫師的囑咐，若有腫痛困擾，必要時醫師會開立藥物緩解；即使被檢出是腫瘤，以目前醫藥進步的程度，早期發現乳癌，治癒率很高。

Q 乳房X光攝影檢查為何這麼痛？

絕大多數做過乳房X光攝影的人，都對它留下了「非常痛」的印象。黃其晟說，乳房X光攝影是為了找出乳腺中是否有早期的鈣化點，必須把乳房中的乳腺盡量壓平。

而東方女性的乳房多為緻密型，也就是乳腺分布較密集，觸感比較硬，對痛的敏感度較強烈；至於胸部豐滿的女性，並不代表乳腺分布密集，而是乳房組織內脂肪比較多，摸起來較柔軟，痛感也不明顯。

Q 乳房脹痛時，按摩可以緩解？

黃其晟在門診中，的確碰過一些保守的女性，常以跌倒或是胸口撞到機車才會造成疼痛為藉口拒絕求診，也有的人會問，是否揉一揉就好了，以為這樣就不必接受觸診及後續的檢查。「囊腫引起的脹痛，按摩是沒有幫助的。」唯有找到原因，才能讓自己安心，必要時，醫師會使用荷爾蒙藥物幫助緩解。

Q 乳癌會因為疼痛而被發現嗎？

統計上約有7%的乳癌是因為疼痛而被檢查出來，杜世興指出，有一些乳癌的確會引發疼痛，其特徵往往是單側乳房、固定點而持續存在的疼痛。

鄭翠芬則提醒，凡事必有例外，癌細胞也有可能隱藏在乳房囊腫裡，且年紀愈大癌症發生機率愈高。因此，40歲起需每年做一次超音波檢查，45歲後加入乳房X光攝影行列，且最好養成自我檢查習慣，以熟悉自己的乳房。📌