



# 乳房疼痛

曾經向醫師諮詢乳房疼痛問題的婦女須知

乳房疼痛很常見。多數婦女一生之中的某個時候都會受到影響。

疼痛的程度、感覺的部位和方式會因人而異。這可能是劇痛、刺痛、隱痛、悸痛或作痛。疼痛部位可能是整個乳房或部份乳房，一個乳房或者兩個乳房。疼痛還可能影響到腋窩部位。

對於許多婦女，疼痛幾乎注意不到。而對另外一些人，疼痛難忍，日常生活都受到影響。一般來說，症狀會逐漸消失。

乳房疼痛的醫學名稱為乳腺痛。

乳房疼痛的原因有多種。

## 激素 乳房疼痛

(常常稱為週期性乳腺痛)

處於經期或進行激素替代療法(HRT)的婦女，常常感到乳房疼痛。乳房組織對激素產生反應時，就會出現這種情況。

最常見的激素乳房疼痛是因為月經前雌性激素水平增加而出現的。這會引起乳管和乳腺腫大，使乳房中液體聚

集。許多婦女在月經到來之前會感到觸痛或疼痛，有時會持續整個經期。

在經期的其他階段，某些婦女的乳房會有規律地感到疼痛。

引起乳房疼痛的激素亦可引起週期性腫脹或結塊。激素對囊腫和纖維性腫瘤的大小、形狀或敏感度亦可產生影響。

婦女經期停止時，激素乳房疼痛一般亦會終止，不過如果繼續HRT，那麼疼痛可能還會持續。

激素乳房疼痛屬正常現象，但一般不嚴重。經期前後疼痛持續一週以上，或者疼痛難忍，影響日常活動的情況，均屬於異常。

## 其他類型的乳房疼痛

一個或兩個乳房疼痛的其他常見原因是：

- 佩帶的胸罩不合身或支撐力不夠
- 壓力
- 咖啡因攝取過多(比如飲

用咖啡、茶、可樂、巧克力和Guarana 等活力飲料)

- 體重增加(這可導致乳房變重)
- 乳房受傷(這可包括手術疤痕)
- 服用某些藥物，特別是避孕藥丸或降低膽固醇的藥物
- 乳房囊腫或纖維性腫瘤
- 體力活動給胸部、肩膀或胸肌造成拉扯(比如提舉重物)
- 影響乳房下面胸壁、肋骨或肌肉的狀況

## 乳房疼痛和癌症

對許多婦女而言，乳房疼痛的最大擔心是這是否屬癌症的一個跡象。

乳房疼痛常常與癌症沒有關係。

醫師已經發現您的乳房沒有癌症跡象。

## 診斷 乳房疼痛

為找到乳房疼痛的起因，醫師會考慮：

- 疼痛是否有明顯的起因（比如疤痕或受傷）
- 疼痛歷史
- 感到疼痛的部位、時間、方式
- 體驗和超聲波、乳房x線照片或其他所需檢查的結果
- 是否仍在經期或在接受HRT

有時候，即使有這麼多資料，醫師仍然不可能說明引起疼痛的原因。這並不表示疼痛不是實情。

## 控制 乳房疼痛

每個人都以不同方式控制疼痛帶來的影響。以下所列要點包括有助於緩解乳房疼痛或不適的竅門。這些要點多數未經科學驗證，但某些婦女發現卻很有效。

### 減少乳房疼痛小竅門

這些竅門可能需要數週才能發揮作用：

- 佩帶有支撐力的合身胸罩
- 減少咖啡因的攝取（咖啡、茶、可樂、巧克力和活力飲料）
- 使用月見草油（如果有癩癩症，請不要使用）

- 服用B組維生素（向醫師或藥劑師詢問劑量）

- 停止或減少吸煙和/或使用大麻

這些可能馬上發揮作用，但不能防止疼痛復發：

- 在疼痛部位塗抹消炎膠或消炎膏（請醫生或藥劑師提供建議）
- 乳房上使用熱敷袋或洗熱水澡
- 乳房上使用冰敷袋

如果定時服藥止痛，請務必與醫師討論。

如果服用處方藥，亦應與醫師討論，瞭解這些藥物是否會引起疼痛。

## 現在怎麼辦？

您的乳房疼痛不會增加您發生癌症的危險。

您應該遵循針對您這一年齡和家庭病史而提出的乳癌篩檢建議。

所有婦女都應該對其乳房中異常的變化保持警惕。

如果乳房中出現的變化不同於您正常的激素變化，那麼應該請全科醫師 (GP) 進行檢查。

## 感覺

對許多婦女而言，乳房疼痛令人苦惱。

這可能會讓人有許多感覺和擔心。害怕患上癌症是可以理解的。發現檢查給人壓力、有入侵感，這亦很常見。

婦女們在瞭解到乳房疼痛是無害或無危險的常見狀況時，多數時候都會感到心情放鬆。然而，婦女們有時會感到焦慮或沮喪。有這樣的感覺可以理解，特別是如果醫師找不到乳房疼痛的原因，或者不能提出緩解疼痛的方式時。婦女們有時會持續對癌症感到擔心。

有些婦女發現，乳房疼痛影響了她們的自我感覺、性能力、關係或工作表現。身體上無論有什麼疼痛，生活都不容易。人們覺得難以公開討論乳房問題，因此乳房有疼痛時，生活尤其困難。

如果乳房疼痛給生活造成了負面影響或仍然感到擔心，那麼與知心親友分享感情會有所幫助。

此外，您還可以從GP或當地社區保健中心的婦女健康護士那裡獲得資料或建議。如果覺得與乳房檢查診所的專科醫師或乳房護理護士交談有助於讓您放心，那麼歡迎與其交談。

與輔導員進行討論亦會有所幫助。

這份資料專為接受過乳房專科醫師檢查的婦女而發現有非惡性腫瘤症狀而寫。本資料不能代替合格醫師提出的建議。

Produced by Western Breast Services Alliance. Funded by Department of Human Services through BreastCare Victoria. November 2003.

**DISCLAIMER** The Royal Women's Hospital does not accept any liability to any person for the information or advice (or use of such information or advice) which is provided in this fact sheet or incorporated into it by reference. We provide this information on the understanding that all persons accessing it take responsibility for assessing its relevance and accuracy. Women are encouraged to discuss their health needs with a health practitioner. If you have concerns about your health, you should seek advice from your health care provider or if you require urgent care you should go to the nearest hospital Emergency Department. © The Royal Women's Hospital, November 2003. Reviewed December 2018