

養和醫院內科名譽顧問醫生  
曹吳美齡

撰文：黃敏寧

設計：張文彪

現今女性非常關注乳房疾病，一旦感到乳房不適，就立即聯想到乳癌。雖然乳癌是香港婦女常見的疾病，但原來大部分乳房問題都屬良性，跟乳癌無關。今期醫生會為婦女們解構乳房的良性腫塊、檢查及預防方法。

## 乳房的良性腫塊

女性愈來愈關注乳房健康，日常會自行作乳房檢查，當發現有硬塊時便驚惶失措。養和醫院內科名譽顧問醫生曹吳美齡說：「女性並不需要過分憂慮，大多數的乳房腫塊都是良性的，例如俗稱水囊的乳腺囊腫及纖維瘤。但這些腫塊亦有機會轉變為乳癌，亦有可能已經有變化，可以透過抽針取組織，檢查腫塊的種類。」

### 乳腺囊腫：

俗稱為水囊，這是非增生乳房病變，常見於三十五至五十歲的婦女。水囊是由正常乳腺分泌液積聚而成，呈圓形或卵狀分佈在乳房導管末端。水囊並不是病變，所以不用切除，而乳房超聲波檢查可以分辨水囊性質，複雜的囊腫有需要作活組織檢查。

如簡單的水囊令患者不適或大過兩厘米，醫生可用幼針把囊腫內的液

體抽走，令腫塊消失，但抽針後水囊有機會再復發，患者須定時檢查。

### 乳房纖維瘤：

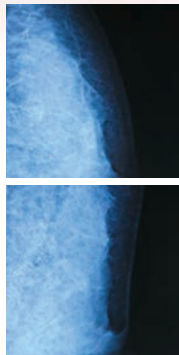
是乳房組織纖維增生，通常呈粒狀，在自我檢查或醫生檢查時發現，大部分沒有徵狀。一般是由進行超聲波檢查時發現，或可以利用幼針抽取組織證實。如纖維瘤體積過大又不斷增生，便有需要切除。

若確認腫塊屬良性，而不大於兩厘米，可先觀察以密切留意腫塊的演變。就算腫塊是良性，亦要定時監察其情況，建議婦女定期在同一處地方接受檢查，透過比較之前的檢查結果，了解腫塊數量有否增多、或有否變大及形態改變，從而追蹤及跟進腫塊有沒有異常變化。

# 乳房健康

女性關心乳房健康，當出現變化時，應盡快求醫。

► 乳房出現鈣化點不一定是癌症，應由醫生解讀及判斷。



## 何謂鈣化點

很多婦女都擔心在接受乳房檢查後發現鈣化點，到底有鈣化點是否表示一定患乳癌？曹吳美齡醫生說，並不是有鈣化點就代表患上癌症，醫生還要觀察鈣化點的形狀、大小、數目及排列才能斷定，而乳房X光造影檢查是唯一能清楚檢查鈣化點的方法。

鈣化點呈不同的形狀，例如圓形、扁長或蛋殼。如果鈣化點是散開，很粗糙及大粒又呈蛋殼形狀，通常屬於良性，是因為乳腺所分泌的液體所導致。但如發現異樣鈣化點，即一厘米乳腺範圍內有超過五粒或以上多形態 (Pleomorphic) 的鈣化點，就要注意。

乳房X光造影可檢視乳房是否有鈣化點或其他病變。



## 乳房檢查方法

婦女應定期進行檢查，以愈早發現乳房病變，以便愈早作出相應的監察或治療。曹吳美齡醫生說，三十五至四十歲的婦女應至少接受一次乳房X光造影檢查；四十至六十歲婦女則應每兩年接受一次檢查；婦女日常應該進行自我檢查，定時監測。乳房檢查方法包括：

### 1. 自我檢查：

在乳房沒有疼痛及腫脹情況下，二十至三十九歲婦女，每月在經期完結後的二至三日內檢查；四十歲或以上婦女則每月經期後檢查一次，如經期不準或已停經，則每月同一日檢查，一旦發現乳房腫塊，或任何不尋常變化，應立即求醫。

### 2. 臨床檢查：

由醫生觸診，有助偵測病人忽略的狀況。二十歲開始婦女每年接受檢查。

### 3. 超聲波檢查：

可分辨腫瘤或水囊，檢測疑以癌症的特徵。二十歲開始婦女應每年一次進行檢查；四十歲或以上的婦女，如乳腺密度高，應由醫生安排接受檢查。

### 4. 乳房X光造影檢查：

如觸診未有發現腫瘤，造影檢查可驗出微小的鈣化點、結構異常及不對稱陰影。三十五歲至四十歲婦女每年見醫生檢查，只需施行一次乳房X光造影檢查作底線 (Baseline)。四十至六十歲婦女應每兩年檢查一次。

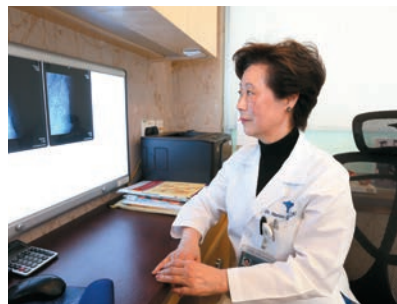
曹吳美齡醫生說，養和醫院在一九九九年成立乳房護理中心，為婦女提供乳房健康普查、全套乳房組織檢查、診斷、治療及手術後輔導及指導等服務。去年共為一千六百九十八名婦女檢查。

## 乳房疼痛

婦女如遇到乳房疼痛，定必非常擔心是否乳房病變，曹吳美齡醫生說，大部分婦女在來經前一周都會感到乳房脹痛，是因為月經周期荷爾蒙變化而形成，屬正常生理現象。

乳腺腫脹 (Fibroadenosis) 亦會導致乳房疼痛，而乳腺炎 (Mastitis) 及乳房膿腫 (Breast Abscess) 都會引起疼痛。如婦女長時間持續乳房疼痛，請立即到診所接受檢查，確定疼痛原因。

► 曹醫生說乳房超聲波可以分辨水囊性質。



## 乳房病變風險因素

### 1. 生活習慣：

缺乏運動、壓力大、常吃高脂肪食物及紅肉、經常夜班工作、吸煙及喝酒。

### 2. 生育因素：

從未餵哺母乳、從未懷孕、三十五歲以後才首次懷孕、十二歲前初經、五十五歲後停經、曾接受荷爾蒙補充療法。

### 3. 個人病歷：

過度肥胖、家族成員或個人曾患乳癌、曾做乳房活細胞檢查，發現有異常細胞、乳小葉原位癌、乳頭狀瘤病。

最後，空氣污染亦是導致乳癌的風險因素之一，香港乳癌資料庫數據顯示，百分之八十五以上的乳癌患者並無乳癌家族病史。

吸煙增加女性患癌機會，所以戒煙最實際。



# 認識