

## 什麼是乳房疼痛？

所謂的乳房疼痛，最常指的是月經來前一週左右，雙側或單側乳房覺得脹痛，有時疼痛甚至會傳到腋窩或上臂。乳房疼痛與否，絕非診斷乳癌的根據，85%乳房疼痛其實與乳癌沒有關係，因為乳房外科門診中，近六成的乳房疼痛患者多與生理週期荷爾蒙分泌不平衡有關；如果有纖維囊腫時，乳管因不明原因造成特別肥厚，引起乳管阻塞，經過雌激素的刺激產生加成作用，疼痛感更劇烈，甚至形成類似腫塊的現象；乳房疼痛會比一般生理期的痛還更久、更痛。若月經結束後一星期，乳房仍感覺很痛，即必須當心，並趕快尋求專業醫師的診察。

### 乳房疼痛的種類有哪些？

#### 週期性乳房疼痛

通常在月經來之前 3~5 天內開始疼痛，覺得單側或雙側乳房脹痛，或是腋窩還是上臂也有痛覺。此疼痛是因為月經週期中，卵巢分泌雌激素影響乳房。這類型疼痛，通常伴有乳房結節腫脹樣，一直到等月經來潮後，女性荷爾蒙消退，乳房組織恢復正常，疼痛自然褪去，並不需服用止痛藥物。

#### 非週期性乳房疼痛

平均好發年齡約中年婦女。疼痛原因包括：

- (1) 穿不合適的胸罩
- (2) 性行為時過度撫摸吸咬
- (3) 良性的大腫塊
- (4) 服用雌激素
- (5) 乳腺發炎（合併紅腫熱痛）
- (6) 過分運動造成拉傷，反射到乳房造成疼痛
- (7) 乳房撞傷
- (8) 胸大肌的疼痛表現在乳房部位
- (9) 心肌梗塞、心絞痛、二尖瓣脫垂等心臟問題，卻以為是乳房疼痛
- (10) 甚至明明是胃痛，卻因神經傳導反射到胸部疼痛
- (11) 還有人因感冒久了，長期咳嗽，肋膜發炎疼痛，卻以為是乳房出問題

#### 非生理引起的乳房疼痛

除了上述兩種週期與非週期的乳房疼痛之外，有時感覺乳房疼痛，原因可能是單邊乳房的肋軟骨發炎、乳房切片後的疼痛或是肌肉神經痛等。

建議有疑慮時都應立即請教醫師做詳細檢查。

一般常用的治療藥物，不外乎月見草油、女性荷爾蒙拮抗劑（Tamoxifen）、合成類固醇藥物（Danazole）、口服止痛藥或副腎皮質荷爾蒙的局部注射等乳房疼痛的處置首重病史及理學檢查，排除乳癌的可能性後，有八成以上的患者不需治療，但也只約 15% 女性乳房疼痛需要被治療，而治療對象往往是因疼痛程度嚴重到影響日常作息。

以上建議要在醫師之處方及嚴格監控及指導下使用，能不用還是儘量不用。