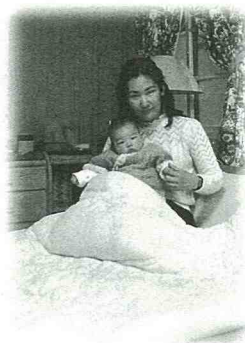




乳房疼痛及 乳房疾病的預防



「三點不漏」的體檢，充滿電視廣播，新聞媒體不斷的提示台灣乳癌的罹患率逐年提升，尤其是年輕（30～35歲）的婦女患病比例是國外的三倍，可能是乳癌的問題喚醒了國人婦女對乳房的注意。在臨床上常有婦女來看診就是為了「乳房疼痛」。

其實乳房疼痛是多種乳房疾病的常見現象之一。古人說「不通則痛」。乳房疼痛也是這個道理—乳房是肝經、腎經、脾經、胃經所經過的地方，如果經氣阻滯不通會導致疼痛，以西醫的觀點認為乳房炎、乳腺炎等炎症疾病及乳腺良性增生和乳房惡性腫瘤後期等都會引起乳房疼痛。

乳房疾病的診斷

乳房的疼痛可依疼痛的部位、性質、程度、時間、和疼痛的發作規律性否，及伴隨症狀來作為乳房疾病的輔助診斷。

一、乳房炎性疾病

（乳癰、乳腺炎）

會有乳房持續性疼痛，甚而搏動性疼痛（抽痛），疼痛劇烈，觸摸疼痛，皮膚

可見暈紅、腫大。有灼痛的感覺。

二、經前乳房疼痛

經前由於肝氣鬱，會出現皮緊而脹但不紅不熱，碰之作痛，一旦經來就脹退痛消。

三、良性增生性疾病

（如乳房平滑肌瘤
乳腺纖維瘤……
等）

常於經前脹痛利害甚或如針刺狀疼痛，疼痛可牽引至腋窩及肩背部，並且伴有輕度及中度壓痛，可在乳房檢查中觸摸到腫塊。注意：乳腺纖維瘤也可以始終不覺疼痛，所以同樣屬於乳腺纖維瘤，疼痛程度相差很大。而且疼痛部位常不在病灶，而是沿經絡放射傳導到鄰近部位。

四、乳房惡性腫瘤

一般乳癌在早期很少主訴疼痛，因很少因乳房疼痛而發現乳癌，但亦有部份患者會有乳房隱隱作痛或刺痛的症狀，呈陣發、偶發或持續性。但到了晚期，尤其是潰爛壞死或合併感染時，疼痛常是持續性而劇烈的灼痛。

五、更年期的乳房疼痛

更年期約在五十歲前後，也是乳癌的好發期，所以乳房疼痛更令人緊張，在更年期時乳腺開始全面萎縮，乳房雖可因脂肪沉積而外觀肥大，但腺體則普遍縮小，這些皆由賀爾蒙來主導，同時常會引起乳房輕度的脹痛和偶發抽痛。

六、胸部神經痛

某些因素（如外感），常會引起胸部神經抽痛，可以是陣發性，也可能是較長



■ 乳房疾病之產生與情緒及飲食有莫大關係。



時間。也有可能是運動或工作用力不當引起胸部的肌肉神經痛。

中醫對乳房疼痛的辨證治療

依中國傳統醫學，對乳房疼痛的治療是需加以辨證方能治療。

1. 熱痛；痛而灼熱，皮膚呈現紅、腫、熱，如急性乳腺炎，在局部可用涼藥外敷，內服清涼解毒藥為主。飲食則以清涼通絡為要，最好的食物是絲瓜、冬瓜。

2. 寒痛；乳房雖然疼痛但捫之不熱，皮色不變，熱敷則痛減，如乳房內的小結核。

3. 虛痛；緩緩作痛，揉按或按摩則痛減，一般在出膿後的傷口。

4. 實痛；越來越痛，痛處肌肉緊張，如正在孕膿中的乳腺炎。

5. 氣痛；痛不定處，會隨情緒而改變，如經前乳房痛。

6. 瘀痛；痛有定處，痛甚拒按，皮色青紫脹痛，常發生在遷延性乳腺炎，乳房開刀後，乳房外傷性血腫等。

以上各種疼痛可能發生在各種的乳房疾病，一旦乳房疼痛不要太慌張，自己需仔細觀察，作為醫師對疾病診斷的參考，則可早期診斷早期治療。

乳房疾病的預防

乳房疾病是婦女常見的疾病，及多發疾病。在這以「美」為重要訴求的時代裡，女性對乳房也相對重

視，但是西式飲食也同時帶來乳房疾病的高發率，尤其是乳腺增生病和乳癌。

中國傳統二千年的醫學對乳房疾病的預防及治療累積了豐富的經驗，在此特將乳房疾的預防述說如下：

一、定期乳房檢查

行經期婦女，當於每月行經後，自己作乳房檢查，發現異樣立刻到乳房腫瘤科詳細檢查，30歲以上婦女，每年作一次專科醫師的乳房檢查。

二、注意哺乳期的衛生

產前作好乳房護理及按摩可預防產後乳汁淤積及乳頭損傷，並時時保持乳房清潔，一旦發生乳汁阻塞、腫塊、乳頭吮碎等現象皆應立即清理，斷奶時，（尤其是只哺乳一兩個月就斷奶者）尤其容易引起乳汁鬱滯，應及時採取治療。

三、修身養性，保持心情愉快

古人認為心情鬱悶是乳房疾病發生的主要因素，古代名醫朱丹溪曾提出「乳子之母，不知調養，忿怒所逆，鬱悶所遏，厚味所釀，則厥陰（肝經）之氣不舒，以致窮不得通，而汁不得出，故熱甚而化為膿血。」

總之乳房疾病之發生與人之情緒、和生活飲食習慣有莫大關係，若要保有健全的身體，首先需要有快樂安詳的身心。

48年老店 值得您信賴

助聽器

留美專家 主持驗配 保障服務
完善專門店 集世界名品

助聽器傳家 25413525
台企行 25512525
原台灣電氣企業行 25627392
台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）