

秉持希望
全心服务



National Cancer
Centre Singapore
SingHealth



常见的乳房 问题

如何分辨是否正常？

乳房护理

新加坡国立癌症中心癌症教育与资讯服务发起的教育项目

常见的乳房问题

内容

简介	3
关于乳房	4
常见的乳房变化	5
如何分辨是否正常?	5
乳房护理	6
常见的乳房问题	6
相关检验	8
可向医生查询的问题	10
解答常见的问题	11
国立癌症中心的治疗与辅助单位	13
网上的癌症资源	13

鸣谢

内容:

杨维信医生 | 新加坡国立癌症中心及新加坡中央医院肿瘤外科部门高级顾问医生

文档编号: CEIS-EDU-PEM-017/0520

声明

新加坡国立癌症中心无意推介本册子中所提及的产品或为其作宣传。本册子里的资讯旨在为读者提供信息。它并不建议读者自行治疗,也不可用来替代医生的意见。读者不应该在阅读本册子后,因受内容影响,漠视医生的建议或拖延诊治。

2006年6月首版。2020年5月再版。

版权所有归新加坡国立癌症中心

在未经出版机构允许下,任何人不得通过任何途径,包括电子存档、手抄、复印、摄影或任何其他方法,复制、储存或传播本册子内的任何内容。

简介

对女性而言，乳房具有许多不同的意义。我们对乳房的感觉，经常会影响我们对自己的形象和自身的感觉。

在我们的一生中，乳房会经历许多变化。大多数的变化是正常的，主要是受到生育激素水平波动的影响。这些激素水平会随排卵、经期、怀孕和更年期而改变。

随着年龄的增长，激素的水平会逐渐减低，乳房也许会经历多种变化。这些变化可能包括异常的疼痛、肿胀、肿块、乳头凹陷或甚至乳头出现分泌物。虽然这些变化大多数是良性的(非癌性)，但还是会令我们感到焦虑和担心。出现这些变化时，让医生彻底检查是非常重要的。

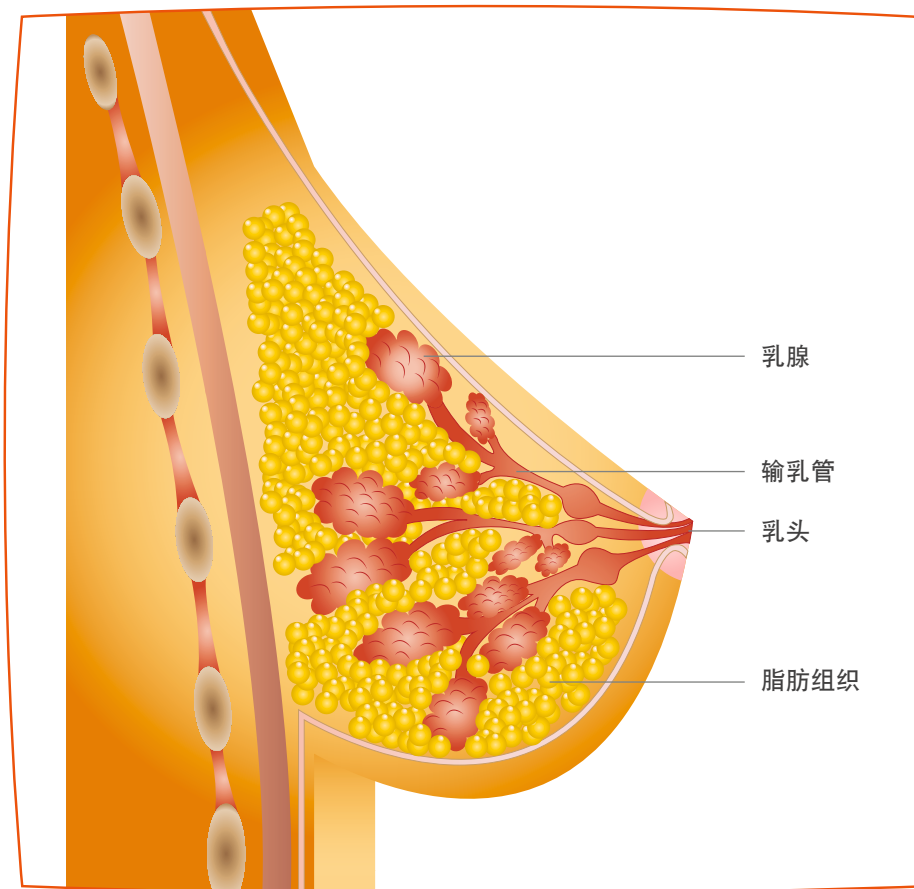
我们希望这本手册能解答您对乳房变化的一些问题。如果您觉得这本手册对您有帮助，不妨将它介绍给有需要的人。如果您对书中所提到的内容有任何疑问，或者您想知道任何书中没有提到的资讯，欢迎您拨打癌症援助热线6225 5655与我们联系。

新加坡国立癌症中心的癌症教育与资讯服务也提供有关其他癌症资讯的册子，欢迎您拨打癌症援助热线索取。您可浏览新加坡国立癌症中心的网站www.nccs.com.sg，参阅本册及其它册子的电子版内容。

关于乳房

乳房是腺状的器官，其作用是在怀孕过后制造乳液。乳房组织从锁骨向下延伸至身体两侧，腋窝的部位。乳房组织包含大量的特别腺体，能在生产过后制造乳液。这些腺体是由制造乳液的乳囊，以及将乳液输送到乳头的输乳管组成的。乳腺由15到20个乳腺叶组成。包围乳腺的纤维组织构成乳房的结构和形状。

乳房也包含血管、淋巴腺和神经。淋巴腺经由淋巴管系统与腋窝的其他淋巴腺连接。由淋巴腺和淋巴管组成的淋巴系统能帮助人体抵抗感染。



常见的乳房变化

踏入青春期，乳房会经历许多变化，并随着年龄的增长持续变化。起初，乳房是用以制造乳液的密实腺状结构，不过慢慢地乳腺会减少，并有更多的脂肪。到了更年期，大多数的乳腺就会被脂肪所取代。因此随着年龄的增长，乳房会变得较柔软，较少肿块。

乳房也会随月经周期而变化。在经期前，或许会感觉到乳房较肿胀、敏感或多肿块。这是正常的变化，是身体对激素水平的变化而做出的反应。在月经周期的初期，乳房组织会变大一些，并充满水分，这是正常的情况。当月经开始后，随着激素水平的下降，水分就会重新被吸收。

如何分辨是否正常？

要了解自己的乳房，并分辨什么变化是正常的或不正常的，最好的方法是定期自我检查乳房。每个月都定期自我检查乳房的妇女，很快就会熟悉自己乳房正常的外观和感觉。因此她们能轻易地发现任何异常的变化。

要学习如何正确地自我检查乳房有多种途径。您可以请教医生，或向新加坡防癌协会、保健促进局、乳癌基金会或新加坡国立癌症中心索取自我检查乳房指导手册并按照手册中的指示，自己学着做。

让医生每年定期为您进行乳房检查是很好的做法。您也可以与医生讨论是否需进行乳房X光检查和乳房超声波扫描。如果您想了解更多有关乳房X光检查、如何及早发现乳癌和预防乳癌的资料，请拨癌症援助热线6225 5655，或电邮cancerhelpline@nccs.com.sg。

乳房X光检查是利用低剂量的放射线，为乳房进行特别的X光检查。乳房X光检查可帮助健康的妇女在自己发现乳房有任何变化或感觉到有肿块之前，检查初期的乳癌症状。这类检查被称为乳房X光筛查。

年龄介于40至49岁的妇女，如果想接受乳房X光检查，可向医生咨询有关该项检查的益处和局限性。年满50及50岁以上的妇女，应每两年进行一次乳房X光检查。西方的研究显示，乳癌在老年妇女中更为常见。研究已经证明，通过良好的协调方案，乳房X光筛查可以及早测出乳癌，从而降低乳癌的死亡率。

尽管所有的妇女都可能患上乳癌，不过年纪越大，患上乳癌的风险也越高。年纪较轻的女性，乳房组织较密实，要检查出乳房的微小变化会比较困难。由于没有证据显示，乳房X光筛查对40岁以下的女性有帮助，因此一般不建议这个年龄层的女性接受乳房X光筛查。但是如果您发现一些令您感到担忧的症状，应寻求医生的意见。如果家族有乳癌病史，尤其是年轻时发病的病例，您可咨询医生的意见，或到新加坡国立癌症中心的癌症基因咨询服务寻求意见。请拨6436 8088预约。

乳房护理

- 每个月自行检查乳房一次。在经期开始后的一个星期，自行检查乳房。如果已经停经，可选择一個容易记住的日子，每月同日检查一次。
- 如果发现乳房有任何变化，应该即刻告诉医生，例如红肿、有肿块、皮肤变化或乳头有分泌物。
- 每年让医生做一次乳房检查
- 向医生了解乳房筛查对您的益处

常见的乳房问题

乳房疼痛

乳房疼痛是很常见的问题，称为乳腺痛。乳房会随经期发生变化。许多妇女在经期前或经期间，乳房会感到某种程度的敏感及/或疼痛。这是正常的，但有时候疼痛会非常剧烈，并影响日常生活。

通常您只需去看医生，以确定疼痛不是因为癌症引起的。对一些妇女来说，疼痛或敏感可能非常严重，必须接受治疗。

舒缓疼痛的贴士

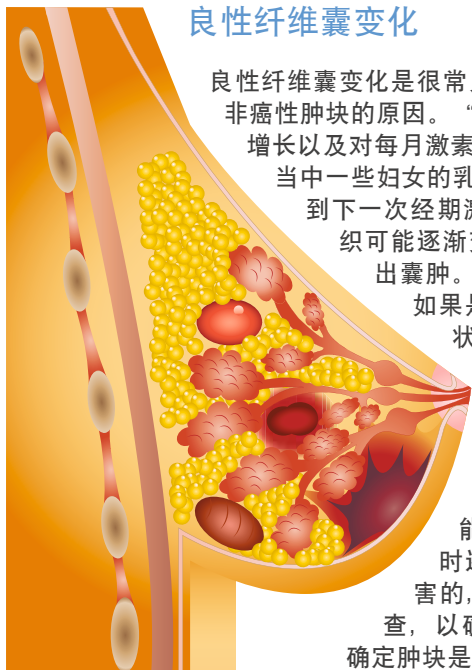
经医生检查后，您若还是感到乳房疼痛，可以尝试一些简单的方法舒缓疼痛。您可能需要尝试几种方法，以找出最适合自己的方法。

- 穿戴支撑良好的胸罩—有些妇女觉得睡觉的时候，穿着支撑良好的胸罩，有助减少乳房的摇动。确保胸罩不会太紧，以免压迫乳房。
- 您也可以尝试用毛巾包裹着热敷袋放在乳房上热敷。
- 泡温水浴或沐浴。
- 冷水浴或冰包—有的妇女觉得冷水浴或用冰包冷敷乳房比较有效。
- 减少摄取咖啡因，或将其完全戒掉也有助舒缓乳房疼痛。咖啡、茶、可乐和巧克力都含有咖啡因。减少盐和脂肪的摄取或许也有帮助。
- 月见草油—其他妇女觉得服用片剂或液体的月见草油，有助舒缓疼痛或经前症状。月见草油不需医生处方，可以在药房或保健食品商店购买。如果以上的方法都无效，您可能需要看乳房专科医生。医生可能建议您接受比较复杂的治疗。

良性纤维囊变化

良性纤维囊变化是很常见的问题，也是导致大多数乳房的囊肿和非癌性肿块的原因。“良性纤维囊变化”一般是指一种随着年龄增长以及对每月激素变化特别敏感的女性可出现的身体状况。

当中一些妇女的乳房在经期后还未完全恢复正常，就再度受到下一次经期激素变化的刺激。经年累月之下，乳房组织可能逐渐变得比较厚、感觉比较多肿块、敏感或长出囊肿。这些问题通常会在更年期过后消失，不过如果是还在接受激素替代疗法的妇女，这些症状可能会持续。



囊肿

囊肿是充满液体的囊。囊肿非常普遍，是属于纤维囊变化的一种。多个囊肿有可能会同时出现。囊肿可软可硬，有时触摸时还会感到疼痛。大多数的囊肿对身体是无害的，不过您若发现任何肿块都应该让医生检查，以确定不是癌症。医生可利用超声波扫描来确定肿块是否是囊肿。

医生可能会用附有非常细的针或注射器从囊肿中抽取液体样本。这种程序称为细针抽吸法。它可能会造成一些不适，但不至于疼痛。医生会将液体样本送往化验室进行化验。囊肿内的液体一旦被抽出来后，囊肿通常就会消失。不过囊肿也可能会再出现，并需要再进行抽吸。如果这种情况一再出现，您可能需要接受手术切除囊肿。

纤维腺瘤

纤维腺瘤是无害的纤维肿块组织，一般触感硬实、类似橡皮，质感平滑。纤维腺瘤可能在乳房的一个范围内移动。虽然这种腺瘤在较年轻的女性（18至30岁）当中比较常见，不过30岁以上的妇女也可能会长纤维腺瘤。正如所有其他的肿块一样，重要的是让医生检查。您可能需要接受进一步的检验或活组织切片检查（活检）。

乳头出现分泌物或乳头凹陷

乳头出现分泌物或有乳头凹陷的情况，都必须让医生检查。如果您正在哺乳，在没有哺喂时，奶水有时候会从乳头溢出，这是相当正常的。如果孩子已经断奶，您可能会发现乳头仍有奶状的分泌物排出。这种情况也是相当常见的。在这种情况下，请不要挤压乳头，因为这会进一步刺激乳房分泌乳汁。这种分泌的情况通常会逐渐停止。如果情况持续，或分泌物的颜色或稠度有所改变，您应该向医生咨询。如果您发现有新的分泌物，或乳头凹陷，应请教医生。您可能需要接受进一步的检查。

相关检验

当您因乳房问题求医时，医生会对您的乳房进行检查。如果您发现乳房有特殊的变化，例如肿块，应尽量清楚地指出范围。这将有助医生进行检查。

医生可能建议您接受一些检验，以作出准确的诊断，并判断问题是否属于良性（非癌性）。这些检验可能包括以下一项或多项：

乳房X光检查 (Mammogram)

如果乳房出现肿块，而您的年龄在35岁以上，医生通常会建议您接受乳房X光检查，以助诊断。乳房X光检查可以查出乳房是否有肿块存在，以及肿块的位置，同时也有助查出乳房是否有其他的问题。您也许需要接受比乳房X光筛查更详细的X光检查。即使无法触摸到乳房肿块，也能通过检查找出异常的状况。

有时能够触摸到的肿块无法在乳房X光检验中显示出来，在这种情况下，通常需要采用其他的检验方式，确认肿块是属于恶性（癌症）或良性（非癌症）的。如果您最近接受了乳房X光检查，记得把X光片及检查报告（如有）带给专科医生看。



超声波扫描 (Ultrasound)

您也许需要接受超声波扫描。这种检验是利用高频率的声波扫描乳房。声波的振动经由乳房组织反射后，转化为电子讯号，在荧光幕上显示出来。超声波扫描并不具放射性。

这项检验一般能分辨出患者体内的肿块时硬块或囊肿。

细针抽吸法 (Fine Needle Aspiration)

在检测过程中，医生将利用附有非常细的针头的注射器抽吸乳房肿块中的液体或细胞，您通常不会感到疼痛。如果肿块只是囊肿，抽吸囊中的液体通常会使囊肿消失，不过如果是硬块，医生就会抽取一些硬块的细胞，然后将其送去化验室在显微镜下检查。

粗针穿刺活检 (Core Needle Biopsy)

这种检查方法是利用粗针从出现异常的部位抽取一些组织。抽取前，会为乳房进行局部麻醉，接着在皮肤上做个小切口，让针比较容易插入。如果异常部位无法触摸得到，医生会在超声波或X光的辅助下，确定肿块位置，以抽取组织。

麦玛通切片探针 (Mammotome®)

麦玛通乳房切片是在真空抽吸器的辅助下，从触摸不到的病变组织中抽取组织样本。医生在X光或超声波的辅助下，利用粗针准确地从怀疑病变的乳房组织中抽取小量的组织样本。相对于开刀做活检，这种方法侵入程度较小，属于日间外科程序。这种方法可以抽取极微小的钙化组织，能更早诊断出乳癌。在进行抽吸前，医生会先为患者进行局部麻醉，整个程序需大约30到45分钟完成。程序一般不会引起疼痛，但可能会令您感到一些不适。

切除式活检 (Excision Biopsy)

这种检查方法是通过外科切除肿块或可疑组织样本，以在显微镜下仔细观察，从而肯定诊断结果。切除式切片可在局部麻醉或全身麻醉的情况下进行，要看肿块的大小和位置而定。您可在当天就出院。

如果您不确定活检是怎么进行的，可以要求外科医生向您解释。您可能想知道疤痕的大小与位置、是否会感到疼痛或不适、需要休假几天。

当乳房出现问题时人往往会感到有压力，尤其如果您需要接受多种检验。当一切解决后，您可能还需要一段时间才能完全放心。不妨向医生了解日后还需要接受哪些进一步的检查。和伴侣、家人或朋友倾谈会有帮助。

可向医生查询的问题

看医生时，您应该清楚地告诉医生您所担忧的事。例如，乳房的哪个部位受影响、问题出现了多久、肿块是否一直都存在。以下的问题，可帮助您与医生进行讨论：

关于您的病情

1. 是什么原因造成我的乳房疼痛？
2. 我该如何应对乳房疼痛？
3. 我需要看乳房专科医生吗？
4. 我患乳癌的风险是否比较高？
5. 我能做些什么以减低患上乳癌的风险？

关于检查

1. 我需要接受什么样的乳房肿块检验？
2. 我需要接受乳房X光检查吗？
3. 我的检验结果如何？
4. 我需要接受进一步的检验吗？

若有其他问题，您可以添加列表。有不明白的地方，尽管向医生提问，请他再向您解释。您也可记下所讨论的内容，日后作为参考和提醒。



解答常见的问题

问. 大多数的乳房肿块是癌症引起的吗?

答. 不是。每十个肿块中，只有两个是癌症引发的。这意味着百分之80的乳房肿块不是癌性的。不过随着年龄的增长，肿块属于癌性的机会就会比较高。有的妇女并没有明显的肿块，但感觉乳房有普遍多肿块。医生时常都能确定这种情况属于正常，不过如果发现有任何变化，找医生做彻底的检查是很重要的。

问. 什么是最常见的良性肿块?

答. 最常见的良性肿块是纤维囊变化、乳房囊肿和纤维腺瘤。它们通常都被形容为良性、细小、充满液体的囊，感觉上有些类似肿块。它们的触感硬实或类似橡皮，通常会随经期变化。一些女性也可能只有单一的乳房肿块，体积可大可小。一般发现乳房有肿块的都是正值生育期的女性。

问. 如果发现肿块，我该怎么办?

答. 更年期前的妇女如果长了肿块，需要接受一两个月的观察，以确定肿块是否有变化。肿块可能与荷尔蒙分泌的起伏，以及经期有关。乳房出现任何原因不明的肿块，而且持久不消退，应该让医生检查。

问. 良性肿块会变成癌症吗?

答. 良性肿块变成癌症的机率，并不会比乳房的其他部位患癌的机率高，但非常重要的是您必须先确定肿块并不是癌性的。

问. 乳癌可以及早发现吗?

答. 筛查测试和化验有助于发现一些疾病，例如还没出现症状的癌症。筛查的目的是在症状出现前找出癌症。乳癌如果等到感觉得到，通常都已经比较大，而且已经扩散到乳房以外的部位。相反的，在筛查时发现到的乳癌，通常较小，而且局限在乳房范围内。

乳癌的大小以及扩散的程度，是预测乳癌患者预后的重要因素。越早发现乳癌，治愈的机会就越大。遵照乳癌筛查的指导原则去做，可以提高及早发现和治愈癌症的机会。

问. 如果我有良性的乳房问题，是否会比较容易患上乳癌?

答. 患有某种良性乳房问题的妇女患上乳癌的风险偶尔会稍微高一些。不过，您应该和医生讨论这个问题。

问. 良性问题会复发吗?

答. 一般来说不会，但有一小部分妇女会再长出新的良性肿块。

问. 如果肿块证实是癌症的话，我该怎么办?

答. 如果乳癌发现得早，治愈的机会就会提高。您的医生将与您讨论诊断的结果，以及最适合您的治疗方法。您也可拨癌症援助热线6225 5655查询一般的资讯，获得乳癌的辅导以及了解现有的支援服务。

问. 我刚接受乳房X光检查，专家说发现有微量钙化的情况。这意味着什么呢？

答. 有几种状况可导致微量的钙在乳房的组织中形成。微量钙化指的是小于一毫米的微小钙块，在乳房X光片中，会在灰/黑色的背景中，呈白点显示出来。

大约每十个乳癌病例中，就有四个病例会有微量钙化群存在的情况。对于管状乳癌病变前的病例，微量钙化的情况更为普遍，约占四分之三的比例。

在乳房X光检查中，发现微量钙化的情况，有可能是最早出现的癌症征兆。即使发现微量钙化的情况，您不一定能感觉到肿块，肿块也可能不会在X光片中显示出来。

一些良性，非癌性的乳房疾病，包括纤维腺瘤和乳头状瘤，也会有微量钙化的情况。通常专家能根据钙块的形状和模样判断癌症存在的可能性。如果无法确定，医生会安排患者接受活组织切片检查（活检），以做出正确的诊断。

问. 如果我的家族中有人曾患乳癌，我的情况会如何？

答. 如果家族有明显的乳癌病史，例如母亲和/或姐妹在更年期前患上乳癌，个人患上乳癌的风险就会比较高。如果您对家族乳癌的病史感到担忧，可以和医生讨论，也可以咨询乳房专科医生的意见。

问. 活检的疤痕会明显吗？

答. 活检的疤痕通常都很小，不会明显，并会随着时间而消退。有些妇女并不担心疤痕的问题，其他人则可能比较在意。如果您需要接受活检，可以先向医生了解疤痕的大小和位置。在疤痕上涂抹任何东西之前，应该先向医生咨询。

问. 接受活检后能哺乳吗？

答. 能。活检并不会影响您哺乳的能力。就算您在哺乳期间需要接受活检，您还是在接受活检后哺乳。您应和医生讨论哺乳的事。

问. 如果医生说我的乳房没有问题，而我还是担心，我该怎么办？

答. 如果医生告诉您乳房的问题可能是激素引起的，您也许可以等到下一次经期时看问题是否还存在。如果问题持续，或者您还是担心的话，您可以再看医生，或咨询另一名医生。您也可以拨癌症援助热线62255655或电邮cancerhelpline@nccs.com.sg。

问. 我能做些什么，以继续保持乳房健康？

答. • 每个月自行检查乳房。
• 年满40岁时，接受乳房X光检查，随后再按医务人员的建议，定期接受检查。
• 每年至少一次让医务人员为您进行乳房检查。
• 密切留意家族成员的病史。

国立癌症中心的治疗与辅助单位

肿瘤放射科

新加坡国立癌症中心（地下二楼）

- 询问电话 : 6436 8600
- 登记柜台 : 6436 8181

新加坡中央医院二座（地下一楼）

- 询问电话 : 6436 8600
- 登记柜台 : 6321 4211

其他重要的联络号码

- 预约部门 : 6436 8088
- 询问热线 : 6436 8000
- 心理社会服务部门 : 6436 8126
- 患者支援项目 : 6588 0520
- 门诊部药房询问处 : 6436 8091
- 癌症援助热线 : 6225 5655



网上的癌症资源

美国癌症协会

www.cancer.org

美国临床肿瘤学协会

www.asco.org

维斯特米的乳癌研究所

www.bci.org.au

癌症护理

www.cancercare.org

MD安德森癌症中心

www.mdanderson.org

国立癌症研究所

www.cancer.gov

Medline Plus

www.medlineplus.gov

苏珊G.科曼乳腺癌基金会

ww5.komen.org

宾夕法尼亚大学 Oncolink

www.oncolink.org



欲知更多有关癌症的详情，请拨电至癌症援助热线: 6225 5655
或电邮 cancerhelpline@nccs.com.sg 查询

星期一至星期五 : 上午8点30分至下午5点30分

星期六、星期日 : 休息 (请留言)
和公定假日

这公共教育计划倡导者:

新加坡国立癌症中心

慈怀护理及支援部

癌症教育与资讯服务

11 Hospital Crescent

Singapore 169610

电话: 6225 5655

传真: 6324 5664

网站: www.nccs.com.sg

注册编号 199801562Z