

如何分辨乳房腫塊是良性?還是惡性?

很多女性在自我檢查時無意中摸到乳房腫塊，常會擔心得食不下嚥。以下提供幾個針對乳房腫塊的正確觀念，可以讓女性民眾安心。

1. 乳房腫塊以良性腺瘤及纖維囊腫最常見，如果摸到一個界線分明、滑溜可動的腫塊，大多是良性纖維腺瘤。而纖維囊腫可發生在任何年齡層，是乳腺纖維化或乳管擴張而形成。由於乳房受荷爾蒙影響，囊腫會因月經週期而有變化。在月經來潮前，雌激素升高，會有較多水份堆積在乳房，因此腫塊在月經來潮前會變大；月經結束後一般而言，年紀大的婦女，因為乳房含脂肪較多，乳房攝影檢查的靈敏度則相對提高。雌激素下降，水份消退，腫塊也隨之變小。因此如果腫塊隨著月經週期變大變小，通常比較不用擔心。
2. 不是所有的乳癌都可以用手觸摸得到 有時病人並沒有摸到腫塊，卻因為接受乳房攝影檢查而發現有乳癌。

一般而言，年紀大的婦女，因為乳房含脂肪較多，乳房攝影檢查的靈敏度相對提高。目前愈來愈多人是在乳房攝影定期篩檢中發現早期乳癌的顯微鈣化。大多數的乳房顯微鈣化仍屬良性，是由於組織退化，良性腫瘤或囊腫所形成。若有惡性疑慮時，依惡性懷疑度仍可分成四級：懷疑度低者，惡性比率大約僅 10%，次高為 25

%，再是 40~45%，最高是 95%以上。一旦懷疑惡性顯微鈣化，就需要進行切片診斷。

3. 腫塊大小與良性或惡性並無絕對相關 有些乳房腫塊會長的很大，如葉狀肉瘤，常見於 40~50 歲，雖然不一定是惡性，但若長的較大，則需要以手術切除。惡性腫塊也可能很小，因此以腫塊的大小來衡量是不是癌症並不正確。只要有腫塊，不論大小，最好還是盡快就醫，安排乳房超音波或乳房攝影檢查來確定。建議最佳檢查時間，是在月經來潮後第七~第十四天最適當。

4. 甚麼是乳癌的危險因子？乳癌跟女性荷爾蒙的曝露量有關。因此初經愈早，停經愈晚是乳癌的危險因素。終生沒有生育或 30 歲後才生第一胎的女性，也比 30 歲前生小孩的人易得乳癌。服用女性荷爾蒙藥物時間愈久、量愈大者，罹癌率也愈高。而依目前研究，沒有哺乳並非得到乳癌的危險因子。根據國健署統計，乳癌若能早期診斷、早期治療，不僅可做乳房保留手術，5 年存活率更可達 90%以上。因此，當女性民眾有乳房腫塊疑問時，不要遲疑，儘快就醫及檢查，才能讓自己及家人安心。