

## 乳房摸到硬塊，是乳癌嗎？

自青春期開始，女性的乳房漸漸發育，大約到 20 歲發育完成。此後受女性荷爾蒙影響，在月經來潮前幾天，會出現乳房腫脹疼痛，觸碰時可能摸到硬塊，是所謂「生理性腫塊」。這情況在月經週期結束之後會緩解或消失，屬於正常生理現象。

因此，當自覺乳房異常時，可先自行判斷，此異常情況是最近才出現，或是過去經常發生？是月經來之前發生，月經結束之後就消失，還是一直存在沒有緩解？或是最近感覺腫塊和以前不同，例如腫塊變大、變硬，腋下摸到腫塊，甚至在非哺乳期，乳頭出現分泌物，若有以上狀況就要提高警覺。雖然 90% 以上的乳房惡性腫瘤初期並不會疼痛，但仍有 5~10% 左右會出現疼痛症狀。因此千萬不要認為會痛的硬塊就不是乳癌。

當您就醫時，醫生會詢問病史，例如年齡、月經史、是否曾經生育及哺乳、家族中母親、姊妹是否曾得過乳癌、有無使用避孕藥或荷爾蒙、過去乳房是否接受過手術等。這些都是診斷的重要參考。接著，透過視診及觸診，檢查乳房及乳頭的大小、形狀、皮膚是否有不對稱、凹陷、紅腫、橘皮樣、異常分泌物，是否有乳房腫塊，同時也會檢查腋下淋巴結的情形。根據問診、視診及觸診所得到的臨床資訊，醫生會判斷是否需做進一步影像學檢查（乳房 X 光

攝影、乳房超音波等)。一旦懷疑是惡性腫瘤時，會建議進行組織取樣，例如細針穿刺的細胞學檢查，或是粗針切片，做病理診斷。根據切片所得的病理檢查結果，即可確定腫瘤是良性或惡性。

對於乳房沒有明顯異常的女性，建議定期接受篩檢。除了每個月在月經結束後一星期內，或停經女性每個月選擇固定一天，進行乳房自我檢查之外，依不同年齡層，定期到醫院接受進一步檢查：

■20~45 歲：大約每 1~2 年做理學檢查，必要時醫生會建議做乳房超音波檢查，或 40 歲以上女性接受乳房 X 光攝影。

■45 歲以上：根據國民健康署統計，台灣女性發生乳癌高峰期是 45~65 歲，因此 45 歲以後，最好每年接受檢查，並建議一年進行乳房 X 光攝影，隔年做乳房超音波方式，交替檢查，提高檢查的準確度。乳房超音波比較不容易發現以微小鈣化點為表現的原位乳癌（零期乳癌），但乳房 X 光攝影較能偵測出異常鈣化點，因此，目前政府提供 45~69 歲女性每 2 年一次免費的乳房 X 光攝影檢查。希望符合資格的女性要善加利用。