



乳房中的正常變化

從醫師處得知乳房變化屬正常現象的婦女須知

在婦女的一生中，乳房會發生許多變化。發生變化的一些常見原因是：

- 懷孕
- 母乳餵養
- 每個經期激素的變化
- 體重減少或增加
- 老齡化

在人生中的一些階段，許多婦女的乳房變化都不同於平常激素的變化。在這些變化中，大多數都不是癌變，而且無害，但是務必要請醫師檢查，確保萬無一失。

您最近去過醫師那裡，就您乳房的變化尋求過醫師的建議。醫師收集的所有資料顯示，乳房沒有疾病。您乳房中的變化對您而言可能不同尋常，但並非發生癌症或有其他疾病的跡象。

醫師怎麼知道不是癌症？

為了確信您的乳房變化不是癌症或其他疾病，醫師已經考慮過：

- 您的年齡和家庭病史
- 乳房變化歷史
- 體驗和超聲波、乳房x線照片或其他所需檢查的結果
- 您是否還來月經或是否進行激素替代療法(HRT)

乳房為何會發生變化？

乳房由產乳系統、脂肪、淋巴腺、血管和神經組成。乳房中沒有肌肉，但有一些纖維組織。腫塊、感覺象繩子或粗線的組織、密實的大量組織，一般都屬自然、正常的現象。

一般而言，正常乳房的變化會緩慢發生。它們可能會突然讓人注意到。

在月經期或HRT(激素替代療法)中，乳房對激素的反應很敏感。稱為雌激素的激素在月經到來之前會增加，導致乳管和乳腺膨脹。這樣乳房中就可能集聚液體，導致出現腫脹和腫塊。

年輕婦女因為產乳系統可能需要哺乳嬰兒，因此乳房一般較為密實。有時，這種密實感覺就象腫塊或大量組織一樣。

婦女隨著年紀的增加，其產乳系統會收縮，並且為脂肪所代替。到更年期，大多數婦女的乳房都已經完全鬆軟。這可能會讓正常的腫塊變得較為顯而易見。

有時候，婦女體重降低或增加時，會發現其乳房感覺不同。

有時，乳房沒有明顯的原因就會發生變化。您的乳房為何會發生變化，醫師可能亦難以解釋原因。如果對此感到沮喪，請務必坦誠與醫師和其他支持者討論自己的感受。

現在 怎麼辦？

您乳房中的變化不會增加您發生乳癌的危險。

您應該遵循針對您這一年齡和家庭病史而提出的乳癌篩檢建議。

所有婦女都應該對其乳房中異常的變化保持警惕。如果乳房中出現的變化不同於正常的激素變化，那麼應該請醫師進行檢查。

感覺

對大多數婦女而言，乳房出現異常變化會讓人苦惱。這可能會讓人有許多感覺和擔心。害怕患上癌症是可以理解的。檢查給人壓力、有入侵感，這亦很常見。

當婦女瞭解到乳房變化是由於無害或無危險的常見狀況造成的，多數時候都會感到心情放鬆。然而，有時候，婦女繼續擔心患上癌症。有些婦女還發現，乳房變化影響了她們的自我感覺、性能力或人際關係。

如果乳房變化給生活造成了負面影響，那麼與知心親友分享感情會有所幫助。此外，您還可以從GP或當地社區保健中心的婦女健康護士那裡獲得資料或建議。如果覺得與乳房檢查診所的專科醫師或乳房護理護士交談有助於讓您放心，那麼歡迎與其交談。

您和您的 全科醫師(GP)

如果最近到乳房檢查診所見過專科醫師，那麼之後最好去看您的GP。這樣就能確保您完全理解專科醫師提供的資料、檢查或診斷。

這亦是您就乳房變化或診斷的感想進行討論的好機會。

如果希望就乳房變化獲得第二種意見，GP亦可幫助您。

如果沒有固定的GP，那麼請親友或當地社區保健中心提供建議。

最好有一位您瞭解和信任的固定GP。

這份資料專為接受過乳房專科醫師檢查的婦女而發現有非惡性腫瘤症狀而寫。本資料不能代替合格醫師提出的建議。