



纖維性囊腫是指女性從青春期到停經期之乳房的正常變化。纖維性囊腫是乳房組織對女性荷爾蒙(雌激素和黃體激素)水準變化的反應。「纖維囊腫病」是一個較舊的用詞，較適當的講法應是「纖維性囊腫」。

纖維性囊腫可以包括：

- **腫塊感** — 不同乳房組織組合可因對荷爾蒙刺激的反應而產生腫塊感。這是正常的。乳房是由腺狀組織(懷孕期和哺乳期乳腺管更為顯著)、纖維組織、脂肪組織、下面胸壁肌肉和肋骨組成。在您自己或醫生檢查乳房時，乳房的任何這些部位均會有腫塊感。
- **囊腫** — 由於荷爾蒙刺激和乳腺管收縮，可能產生液囊。囊腫的大小可能每個月不同，通常無須治療。囊腫可能感覺得到，也可能感覺不到，但如果囊腫變大到引起不適，可以很容易引流。
- **疼痛** — 纖維性囊腫往往引起乳房疼痛。應該知道的是，乳癌癥狀中幾乎不包括疼痛。乳房不適往往在經前兩個星期或在停經後服用荷爾蒙的婦女中更為明顯。它也可能由胸壁肌肉、肋骨或軟骨發炎引起，可以用抗炎藥紓解。
- **乳頭分泌物** — 在擠壓乳頭、性刺激、暖水浴，或乳房受到其他刺激時，乳頭表面或衣服上可能會出現小滴分泌液體。乳腺管中有液體是正常的，即使婦女沒有懷孕或哺乳。但如果在沒有刺激或擠壓的情況下一邊或兩邊乳房有分泌物，應作進一步的診斷檢查。很多時候此類分泌物與乳腺管之細微生長(稱為乳頭狀瘤)有關，但很少是癌變。在一邊或兩邊乳房的多個乳頭開口處分泌出綠色、灰色、奶白色、不透明的分泌物時，可能是纖維囊腫的跡象。

纖維性囊腫的自我護理

疼痛

記住：疼痛幾乎從來會是乳癌之早期徵狀。

1. 穿戴可支撐乳房的胸罩，尤其是在做劇烈運動的時候。
2. 儘量減少咖啡因，即少飲咖啡、茶和汽水。
3. 經期前一個星期限制食鹽量。
4. 每天運動 30–60 分鐘。
5. 攝取低脂食物。
6. 服用維他命 E（每天 100 國際單位）或維他命 B6（每天 100 毫克）以紓解乳房囊腫造成的不適或疼痛。
7. 晚間服用櫻草膠囊丸（百分之七至十 GLA 量）——每天 1000–3000 毫克，或服用其他 omega-3。不建議患精神分裂及/或使用癲癇藥的患者服用。
8. 使用抗炎藥（口服 ibuprofen 200–600 毫克，每天 2–3 次，服用一至兩個星期）。
9. 每天用熱濕敷胸口 2–4 次。

以上部分或所有的建議可能對您有幫助。每次嘗試一種，如果其中有一種有助於減輕乳房疼痛，則無須再嘗試其他建議。

乳房分泌物

仔細觀察。不要擠壓乳頭試圖擠出分泌物。如您有以下情況，應請教您的醫療人員：

1. 沒有刺激或擠壓而出現分泌物，為時超過一個月。
2. 分泌物來自一邊乳房的乳房開口處。
 - 分泌物可能呈透明、黃色或帶血。用白色紙巾吸取分泌物來察看顏色。
 - 如分泌物呈奶白色，醫生可能會安排您做一些荷爾蒙功能檢查。

乳房腫塊

婦女隨著進入停經期，乳房組織通常感覺較軟，整體上很少覺得有腫塊。但是，如果採用荷爾蒙替代療法，腫塊和觸痛可繼續發展。

一般建議

- 一般每月在經期和經期後一個星期做自我乳房檢查（BSE）。乳房如有任何改變，請告訴您的醫療人員。
- 四十歲以後的婦女，每一至兩年作乳房射線攝影檢查。
- 吃得健康、經常運動、排解壓力，享受生活！

其他資源

- 請聯絡 Kaiser Permanente 健康教育中心或部門，查詢有關健康資訊、計劃和其他資源。

網站

- 上網至 kp.org 查看健康和藥物百科全書、互動計劃、健康資訊班和其他資料。
- 瀏覽您的醫生的網頁：
kp.org/mydoctor
- WomenHeart: the National Coalition for Women with Heart Disease（全國心臟病婦女聯盟）：womenheart.org
- American Heart Association（美國心臟協會）：
americanheart.org
- National Heart, Lung, and Blood Institute（國家心臟、肺和血液研究院）：nhlbi.nih.gov

書籍

- 查看您的（*Kaiser Permanente Healthwise Handbook*（Kaiser Permanente 健康手冊））
- *Menopause: a Kaiser Permanente Guidebook for Women*（停經期：Kaiser Permanente 婦女參考指南）
- *The American Heart Association Cookbook – 25th Anniversary Edition*（美國心臟協會烹飪手冊，二十五週年版）
- *The 90-Day Fitness Walking Program*（九十天健身散步計劃），作者：Mark Fenron 和 Seth Bauer。
- *The No-Nag, No-Guilt, No Hassle Guide to Quitting Smoking*（無須嘮叨、無內疚感、無須爭論之戒煙指南），作者：Tom Ferguson 醫生。

This information is not intended to diagnose health problems or to take the place of medical advice or care you receive from your physician or other health care professional. If you have persistent health problems, or if you have additional questions, please consult with your doctor. If you have questions or need more information about your medication, please speak to your pharmacist. Kaiser Permanente does not endorse the medications or products mentioned. Any trade names listed are for easy identification only.