

乳房疼痛 影響青少女情緒

「乳房疼痛」一症常易引起初經後青少女的不適和焦慮，有些甚至嚴重到影響生活作息和課業成績，這是乳房門診患者當中常見的族群，父母對於這群受苦於「乳房疼痛」的小女孩，一定要特別關切。

青少女進入青春後，因為體內賀爾蒙的影響帶動生理的許多變化，會讓小女孩變得特別敏感、害羞，對於「乳房疼痛」此一私密的個人隱疾，更是難以向家人開口，臨床上，許多個案都是父母主動發現詢問，或是小女孩實在疼痛得無法忍受，實在沒辦法解決才向家人哭訴。

臺安醫院乳房特別門診主治醫師蔡尚達指出，乳房此一器官，在發育的年齡，某一些角落就已經有一些脂肪組織開始出現退化，乳房中出現一些水瘤，也是乳房新陳代謝開始出現退化的一些表徵。

蔡尚達表示，「乳房疼痛」在臨床上可分為 3 類： 1、週期性之疼痛； 2、非週期性之疼痛； 3、非乳房因素之疼痛。

週期性疼痛和月經週期及體內各荷爾蒙間的互動有關，大多發生在排卵期過後至月經到來之間，有時疼痛會牽引至患處同側的腋下及手臂等部位。發作對象以停經前婦女和使用荷爾蒙治療的停經後婦女為主， 60%的患者有可能自然痊癒， 40%的患者在停經以後症狀自然消失。

非週期性的疼痛則包括乳房和非乳房之原因。乳房方面造成的非週期性疼痛，主要是因為癌症（Malignancy）、大型水瘤（Macrocyst）、纖維腺瘤（Fibroadenoma）、乳管擴張（Duct ectasia）、乳腺硬化症（Sclerosing adenosis）或發炎（Inflammatory disease）所引發；非乳房因素之疼痛，則有肋骨和胸骨間的軟骨發炎、前胸或腹壁皮下的血管炎、前胸肌肉群的肌筋膜炎，或是頸椎神經的壓迫症候群（cervical、occipital、hand & arm discomfort，這項症狀通常發生於第 6、第 7 頸椎的椎間神經）。

蔡尚達說，分析造成「乳房」疼痛的原因，主要則有纖維囊腫變化、咖啡因、泌乳激素、水分儲留、動情素及黃體素之比率以及缺乏必需脂肪酸（細胞膜構造裡的重要成份）。

蔡尚達強調，透過理學檢查和影像檢查來排除其癌症的可能性後可以發現，幾乎 100% 的「乳房疼痛」患者，身體上的毛病其實是和前胸壁肌筋膜的疼痛有關，如果經常做一些按摩，讓血液循環較為良好，乳房退化的速度就不會那麼快，就會比較健康。

蔡尚達醫師指出，經過改良後的「胸肌肉群的伸展動作」可以改善患者乳房疼痛的困擾，這項十分簡單的動作，只需把雙臂上舉、伸直併適度地張開，再吸滿 9 分以上的氣、憋住最少 5 秒鐘，並且也同時儘量維持擴胸狀態 5 秒鐘（類似於雙臂上舉伸懶腰五秒鐘），之後雙臂自然地

放下、吐氣休息；再重覆。建議每日早晚固定各伸展 6 下，也可搭配在每日固定的運動後操作。日間若感到疼痛時就伸展個 2、3 下。(中華日報記者包克明採訪紀實 2004/12/10)



(圖1)雙臂上舉、伸直併適度地張開。

(圖2)維持擴胸狀態時，腰部應儘量後仰。

(圖3)雙臂自然地放下、吐氣休息。