

壓力大 乳房痛非乳癌

乳房疼痛常引起婦女焦慮和不安，擔心是乳癌的前兆。根據臺安醫院調查，4年來門診婦女表示乳房疼痛比率，由先前的36%上升到44%。醫師說，大多數胸痛是久坐或壓力造成肌肉緊縮，適度的前胸肌肉伸展操可解決困擾。

許多婦女將乳房疼痛和乳癌畫上等號。但往往有顧忌，不太願意就醫，常常活在乳癌陰影下，過著惶惶不安的日子。

臺安醫院乳房特別門診主治醫師蔡尙達上午說，台安醫院追蹤了4年來542名有乳房疼痛的門診婦女，發現以30歲至39歲、教育程度以高中畢業者和大專以上者為多。最引人注意的，其中不少是全職工作的已婚女性。

他還說，經過追蹤治療後，九成以上婦女，有效改善先前疼痛，且所有患者經過影像檢查後，沒有一個是乳癌患者。他指出，這些婦女聲稱的乳房疼痛，後來證實幾乎都是前胸壁筋肌膜疼痛，原因可能是工作壓力過大或久坐。

爲了讓這些婦女們輕鬆揮別乳房疼痛的陰霾，臺安醫院上午特別發表「前胸肌肉伸展運動操」。蔡尙達說，這套伸展操相當簡單一學就會，先是先平舉雙臂、伸直並適度張開，吸足氣後，最少憋住5秒鐘，儘量維持擴胸狀態5秒鐘（類似雙臂上舉伸懶腰），然後雙臂自然放下、吐氣休息，接著再重覆上述動作。

他還提醒婦女們，面對不明原因的乳房疼痛時，一定要先經醫師做影像檢查，排除乳癌可能性後，再做前胸肌肉伸展運動。

蔡尙達說，乳房疼痛分三類：週期性疼痛、非週期性疼痛、非乳房因素疼痛。週期性疼痛和荷爾蒙有關，非週期性疼痛成因較複雜。（聯合報記者陳家傑採訪紀實 2004/12/8）