

輕鬆揮別乳房疼痛

「乳房疼痛」一症常易引起婦女朋友們的不適和焦慮，有些甚至嚴重到影響整天的生活作息。這是乳房門診患者當中最常見的症狀。根據臺安醫院的統計，它在所有看診患者當中的比例由四年前的百分之三十六，上升到一年前的百分之四十四。是來訪病人主訴症狀當中的最高者。在當前一片防癌、抗癌聲中，這群受苦於「乳房疼痛」的同胞們彷彿被遺忘了一般，每天繼續過著驚懼、惶惶不安的日子。

除了疼痛之外，很多上班族或家庭主婦甚至伴隨著胸悶和經常覺得透不過氣來。通常這毛病一拖就是好幾年，有些還三更半夜被痛醒，常常令當事人害怕恐懼。而求醫且經過檢查的結果，偏偏多說是乳房沒有問題。這更叫人寢食難安，以為得了癌症沒被檢查出來，日以繼夜不知如何是好，因而有人便開始在各醫院間徘徊求診，越是得不到所要的答案心裡越是恐懼。

乳房疼痛在臨床上可分為三類：一、週期性之疼痛；二、非週期性之疼痛；三、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，其治療藥物也多涉及價格昂貴的荷爾蒙或抗荷爾蒙製劑；非週期性疼痛無關於卵巢或荷爾蒙功能，它涵蓋乳房和非乳房兩個議題，而且治療方式因病況而論，因此也較為多樣和複雜。

臺安醫院乳房特別門診大約在十年前就開始注意到婦女乳房疼痛這個議題，並於四年前著手對純粹主訴為乳房疼痛的婦女做有系統的研究。發現各年齡層和各教育類別的女性都有，年齡的話以三十至三十九歲者為最多、佔 36.4%；教育程度以高中畢業者最多、佔 32.5%，大專及大專以上者次之、佔 25.1%。百分之六十四為已婚者，而最引人注意的是全職工作的已婚女性竟然多達百分之三十四。理學檢查發現百分之百患者的毛病和前胸壁肌筋膜的疼痛有關。而透過精心規劃的治療策略，五百四十二名患者不論其疼痛的類別是週期性或非週期性，有九成以上的個案其疼痛可得到有效的改善。所有患者經影像檢查過後，沒有一位罹患乳癌。

所謂精心規劃的療法，係得自於教科書中「前胸肌肉群伸展運動」的靈感，再歷經七、八年來一再地測試、改進和簡化，我們稱之為前胸肌肉群的伸展動作（Anterior Pectoral Stretching），它的動作十分簡單：只需把雙臂上舉、伸直併適度地張開，再吸滿九分以上的氣、憋住最少五秒鐘，並且也同時儘量維持擴胸狀態五秒鐘（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六下，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兩、三下。如此不但可收提神、健身、增加肺活量的功效，而且又可有絕佳治療「乳房疼痛」的機會。最重要的是，它不會有任何由藥物所引起的副作用及浪費任何醫療資源。不過有一點要叮嚀的地方：伸展六下就可以了，有些朋友覺得效果很好，就來個幾百下，結果更累、更痛。

面對來訪的「乳房疼痛」患者，一定要先用理學檢查和影像檢查來排除其癌症的可能性。再者，詳細的解說和衛教對於本症患者乳癌的認知及焦慮的排除更有莫大的助益。我們一併要強調的

是：「前胸肌肉群的伸展動作」（Anterior Pectoral Stretching）非但可實質嘉惠疼痛的朋友，而且也可以提供一般大眾用來做健康的提昇和疼痛的預防。多年來臺安醫院的乳房特別門診運用此一療法，已嘉惠過無數乳房疼痛的病患。它真正是一個省錢、有效的療法。(蔡尚達醫師)