

纖維囊腫

一般外科 乳房中心

乳房對於女性荷爾蒙變化非常敏感，當女性荷爾蒙在排卵期和月經週期發生明顯波動時，便可能刺激乳腺生成囊腫，有時發現自己的乳房有硬塊，經期來前還會變大，時痛時不痛。台灣女性纖維囊腫的發生率高達七成，且有年輕化的趨勢，很多女性對於乳房纖維囊腫會擔心，到底這些硬塊是不是惡性的？或是如果是良性，會不會轉變成惡性？

乳房纖維囊腫不是一種疾病，而是一種因乳腺增生導致乳房產生變化的結果。乳房纖維囊腫形成的主要原因有：乳腺阻塞、乳腺發炎、荷爾蒙分泌旺盛或乳管受到破壞而導致末端形成囊腫，或生活習慣、飲食失衡或壓力等原因。乳房纖維囊腫都良性，女性朋友若發現有乳房硬塊，應盡快至專業醫療院所檢查確認，並每年定期追蹤，才能確保乳房健康，才能早期發現早期治療。

乳房纖維囊腫大部分有以下幾個特徵，如生理期前可能有腫脹感、觸電般的疼痛、或乳房發脹等症狀，或是在觸摸上有腫塊的感覺，且在乳房中會柔軟移動等。不過臨床上還是有許多相當不同的表現的案例，有相關問題的女性，一旦發現有硬塊就應該到醫院一般外科或乳房外科去檢查，才能盡早發現問題，提升自己的健康。

乳房纖維囊腫雖然為良性，但仍建議如患有纖維囊腫的女性們，一定要每年定期乳房超音波追蹤，注意有無變化，避免食用雌激素使用、減少咖啡因含量高的食物，多吃蔬果及攝取充足的維生素B、維生素E，在生活作息上儘量維持正常作息並多運動，來減少乳房纖維囊腫的不適。