

認識 乳房疼痛



病房製作
諮詢專線：(04)7113456#8591
讚美專線：0809-055215
住址：彰化市中山路一段366號
服務專線：04-7113456



彰化基督教醫療財團法人
漢銘基督教醫院
CHANGHUA CHRISTIAN MEDICAL FOUNDATION
HANMING CHRISTIAN HOSPITAL

制定日期：2021年03月
修訂日期：2025年08月(三版)
51500-單張-中文-517-03

一、多少婦女會發生乳痛？

乳房疼痛是約70%的育齡婦女最常見的乳房不適。10%的女性乳房疼痛嚴重到足以干擾日常生活活動。

二、乳痛有何不同形式？

1.週期性乳痛(Cyclic mastalgia) 佔乳痛 67%，常發生年齡為三十至四十歲，與月經週期中荷爾蒙變化有關，在月經前一周開始疼痛，常見雙側乳房同時痛，常由乳房外上方開始痛，可能會延伸至腋下或上臂，月經過後緩解。

2.非週期性乳痛(Cyclic mastalgia) 佔乳痛 33%，常發生年齡四十至五十歲左右，幾乎只發生在單一側乳房，與月經週期無關。可能造成原因有**飲食**、**賀爾蒙替代療法**、**乳管擴張症**等

，約有一半的非週期疼痛可能自己消失。另外**胸罩不合適**、**乳房體積過大**造成懸垂、乳房有**外傷**時、**乳腺發炎或感染**時的紅腫熱痛，都有可能造成乳房痛。

3.乳房外 / 結構性疼痛

包括心臟疾病，胸壁問題，肌肉骨骼不適，腸胃道問題都有可能造成乳房疼痛的假象。

三、乳痛與飲食的關係

食物中含有咖啡因者：咖啡、巧克力、茶、可樂，可使症狀加劇。假如減少咖啡因及高脂肪食物的攝取可減少發生。



四、哪些藥物可能引起乳痛？

女性荷爾蒙、某些胃藥

(例Dogmatyl脫蒙治)，某些呼吸道用藥
(Theophyllin)，可能引起少數女性發生乳痛現象。

五、乳痛的處理步驟

1. 詳問病史

- (1) 乳痛位置、程度、期間？
- (2) 最近有無用其他藥物？
- (3) 目前月經狀態？
- (4) 是否懷孕？
- (5) 個人飲食習慣？
- (6) 最近乳房有無外傷？
- (7) 乳頭是否有分泌物？

2. 身體理學檢查

硬塊？乳頭分泌物？皮膚顏色？腋下
淋巴結腫大？

3. 45歲以上乳痛婦女建議乳房 X 光攝影；45歲以下乳痛建議使用超音波檢查，以釐清可能腫塊部分。



4. 乳房檢查異常者，應接受細針抽吸細胞檢查或粗針切片(穿刺)檢查，以排除腫瘤可能性。
5. 飲食控制，如少吃高脂肪、含有咖啡因食物等。
6. 一般針對較嚴重乳痛婦女，可使用Acetaminophen(普拿疼)或非類固醇止痛藥，甚至局部使用非類固醇止痛藥也有效，但仍應與您的醫師充分討論後使用。

自我評量(是非題)

- () 1. 乳房疼痛不是乳癌常見的症狀，所以疼痛不一定是乳癌？
- () 2. 在哺乳期間，脹奶出現硬塊疼痛，沒有關係不用理會？
- () 3. 月經要來前會乳痛是正常現象？

參考資料：

蔡欣恬(2021)·更年期與乳房疾病·

台灣更年期醫學會會訊(65)，9-11。

ElSherif.A.,&Valente. S. A.(2022).
Management of Mastalgia.
*Aurg Clin North Am.*102 (06),929-946.
<https://doi.org/10.1016/j.Suc.2022.06.001>

彰基全方位乳房腫瘤中心、護理部(2023)·
認識乳房疼痛(第七版)·衛教單張。

題 號	1	2	3
解 答	0	X	0