

# 乳腺增生的預防與治療

乳腺增生既非炎症又非腫瘤，是女性最常見的乳房疾病，其發病率佔乳腺疾病的首位。近幾年來該病的發病率呈現逐年上升的趨勢，卻越來越低齡化。乳腺增生症是正常乳腺小葉生理性的增生與復舊不全，乳腺正常結構出現紊亂，多發於30至50歲女性，發病高峰為35至40歲。

文：郭岳峰

(香港仲景堂中醫綜合診療中心主任中醫師)

青春期或青年女性經前乳房脹痛，甚至有時疼痛波及肩背部，但經後乳房疼痛逐漸自行緩解，僅能觸到乳腺有些增厚，無明顯結節，是生理性的改變，並非疾病，無須治療，乳腺增生卻屬於病理性的增生。目前，雖然乳腺增生發病的原因尚不明確，但有五大致病因素需女性朋友多加注意。

## 導致乳腺增生的五大因素

1. 內分泌失調。黃體素分泌減少，雌激素相對增多是乳腺增生發病的重要原因。如卵巢發育不全、月經不調、甲狀腺疾病及肝功能障礙等。
2. 情緒等精神因素的影響。精神緊張、情緒激動等不良精神因素容易形成乳腺增生。經常熬夜、睡眠不足等也會造成乳腺增生，而且這些不良因素還會加重已有的乳腺增生症狀。
3. 人為因素或不良生活習慣。女性高齡不育、性生活失調、人工流產、夫妻不和、不哺乳等原因造成乳腺不能有正常的、週期性的生理活動。佩戴過緊的胸罩或穿過緊的內衣等等。
4. 飲食結構不合理。如高脂、高能量飲食導致脂肪攝入過多，飲酒和吸煙等不良生活習慣會誘發乳腺病。此外，現在人們的生活條件日益優裕，高血壓、高血糖患者不斷增加，以上慢性病也更容易使女性出現內分泌失調，是導致乳腺增生的原因之一。
5. 長期服用含雌激素的保健品、避孕藥。人體長期過量攝入雌激素，將導致內分泌平衡失調。一些速生食品、人工飼養的水產及家禽中也多含有激素成分，長期食用也易引發乳腺疾病。



■預防乳腺增生要少吃油炸食品，避免因高血壓、高血糖所致的內分泌失調。



■情緒失調易加重內分泌失調，增加乳腺增生風險。

## 乳腺增生的預防

1. 不良的心理因素會加重內分泌失調，應注意少生氣，保持情緒穩定，活潑開朗的心情有利早日康復。
2. 少吃油炸食品、動物脂肪、甜食。不可過度進補。日常飲食中應增加蔬菜、水果的比例，多吃粗糧，黑黃豆、核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇等。
3. 生活要有規律，勞逸結合，保持性生活和諧，可調節內分泌失調。保持大便通暢會減輕乳腺脹痛。
4. 多運動，防止肥胖，提高免疫力。
5. 切勿濫用避孕藥及含雌激素美容用品，盡量不吃或少吃用雌激素飼養的雞、牛肉。
6. 避免人工流產，產婦可嘗試餵奶，都是防患於未然的好方法。

## 乳腺增生的中西治療

目前西醫針對乳腺增生的治療基本上都是對症治療，所以往往也會帶來一定的副作用。例如激素療法，以抑制雌激素效應去軟化結節，減輕症狀。然而，這種治療手段可能會加劇人體激素間的失衡，不宜常規應用。一般醫生也不會建議通過手術治療乳腺增生。因為手術治療損傷面大，治標不治本，又容易復發。而且術後需要一段恢復期，往往令患者難以接受。

可若是遇到比較嚴重的患者，醫者一旦發現有短期內在迅速生長或質地變硬的腫塊，便會高度懷疑其癌變可能。所以必要時會行活檢或患乳單純切除，術中冰凍切片查到癌細胞者，應該按乳癌處理。中醫治療乳腺增生的具體方法有中藥內服、外貼，針灸、按摩等。中醫將乳腺增生病稱為「乳癖」，一般認為，乳癖是由各種原因導致肝鬱氣滯或沖任失調造成的。所以臨床上應疏肝解鬱，以調攝沖任為大法進行辨治。

## 中醫辨證治療

1. 肝鬱氣滯，痰瘀血結型：一側或兩側乳房出現腫塊和疼痛，腫塊和疼痛與月經周期有關，一般在經前加重，行經後減輕，伴有情志不舒，心煩易怒，胸悶噯氣，胸脘脹滿。舌質淡，苔薄白，脈細弦。  
治療方法：疏肝理氣，活血散結。  
方藥：加味逍遙散合桃紅四物湯加減。柴胡9g，香附9g，青陳皮各6g，當歸12g，白芍12g，川芎12g，延胡索10g，莪術15g，郁金10g，桃仁10g，紅花10g，橘葉、橘絡各5g。
2. 脾胃陽虛，沖任失調型：一側或兩側乳房出現腫塊和疼痛，常伴有月經不調，前後不定期，經量減少，全身症狀可見怕冷，腰酸膝軟，神疲乏力，耳鳴。舌質淡胖，苔薄白，脈濡細。  
治療方法：溫補脾胃，調攝沖任。  
方藥：二仙湯合四物湯加減。仙茅10g，仙靈脾10g，肉蓯蓉10g，制首烏15g，柴胡6g，當歸10g，白芍12g，鹿角膠10g，熟地12g，炮山甲10g，香附10g，青陳皮各6g。  
臨床可根據患者的不同症狀表現在上述處方用藥基礎上進行加減化裁。如乳房脹痛明顯者，可加制乳沒各6g，川棟子10g；病程較長、腫塊質地偏硬者，可加莪術30g，八月札15g；伴有乳頭溢液者，可加丹皮10g，梔子10g，仙鶴草15g。

## 結合月經周期進行治療

因為中藥具有行氣活血的作用可能會誘發子宮收縮而引起流產，所以採用上述中藥治療時需注意：月經期暫停服用，經後可繼續服用，妊娠期禁服。嚴重的上呼吸道感染及其他急性全身性病患者應停服。宜「急則治其標」，先治療急性病變，待其痊癒後再繼續治療本病。伴有其他慢性病且正在治療中的話，處方用藥需結合其全身情況，綜合辨證，治療時予以兼顧。此外，本病進行分期論治中還有其他一些新的思路。如有學者提出結合月經周期進行治療。在月經周期的前半段服用調補肝腎的藥物，月經周期的後半期服用疏肝活血的藥物。這是根據沖任血海有先滿後洩、先盈後虧的生理變化，治療上以調補肝腎者，順沖任應充盈時益之；以疏肝理氣者，沿血海應疏洩時導之，以達標本兼顧。

## 醫訊

### 練太極有助改善關節炎

《英國運動醫學雜誌》日前刊登的一項研究結果認為，太極對治療關節炎的疼痛和僵硬有幫助。報告還指出，太極亦可提高肺部疾病「慢性肺部阻塞」(COPD) 患者的生活品質。溫哥華卑詩省大學的研究人員表示，練習太極拳甚至對患有乳癌和心臟衰竭的人而言也存在益處。研究人員稱，未來可能考慮為患有各種疾病的患者開立太極運動的處方。

■太極包括了深呼吸和緩慢溫和的動作，可以改善長者的身體功能和提升生活品質。



陳怡文博士(Dr. Yi-Wen Chen)和同事在研究報告中說：「先前有系統檢視太極對患有慢性疾病的老年人健康有效，我們發現此結果正確。太極可以改善4種慢性疾病(癌症、骨關節炎、心臟衰竭和慢性肺部阻塞)的某些身體功能，亦不會讓呼吸困難的痛苦加劇。」這項研究數據是根據檢視30項以上探討太極對健康益處的研究所得。過去的數據已經發現，太極可以減少老年人跌倒的風險，是老年人非常適合的運動。

### 孕婦健康飲食 可降低寶寶先天性疾病風險

新華社電 一項發表在英國期刊《小兒疾病文獻》上的研究報告顯示，婦女在懷孕前和懷孕期間保證健康飲食，有助於降低寶實出現先天性心臟病的風險。美國近2萬名婦女參與了美國猶他大學研究者開展的問卷調查，其中一半婦女的寶實患有先天性心臟病。研究人員比較了這些婦女的飲食習慣後發現，她們懷孕前和懷孕期間吃得越健康，寶實越不容易患先天性心臟病。健康飲食主要包括新鮮魚肉、水果、堅果和蔬菜。孕婦還可以適當補充微量元素，比如葉酸和維生素D，這有助於寶實更加健康，減少患先天性疾病的風險。研究人員建議，健康的飲食習慣應該在懷孕前就形成，因為包括先天性心臟病在內的生理缺陷在懷孕較早階段就會形成。



■婦女在懷孕前和懷孕期間保證健康飲食，有助於降低寶實患先天性心臟病的風險。

## 靚湯館

### 蟲草花養陰安神湯

配方：蟲草花，百合，炒棗仁，芡實，花旗參，夜交藤。  
製法：先將所有配料洗淨。鵝鶉或瘦豬肉洗淨後汆水備用。將所有配料及肉放入湯鍋內，注入12碗清水。以大火煮沸後，再以小火煲3小時。最後，加適量食鹽調味，即可食用。  
功效：補氣養陰、清心安神、益智健腦。  
適應症：虛煩不安、荊棘怔忡、健忘虛汗、失眠多夢等症。  
方解：蟲草花益肝腎、補精髓。百合養陰潤肺、清心安神。炒棗仁養心、安神、斂汗。芡實健脾止瀉、固腎澀精。花旗參補氣養陰、清熱生津。夜交藤養血安神、祛風通絡。  
按語：何首烏與夜交藤是同一植物的不同部位，夜交藤是藤莖，因夜裡會自動互相交合而得名；何首烏則是植物的塊根。夜交藤用於神經衰弱、心腎不交之失眠，可與小麥、黑豆同用；夜交藤10克，小麥45克，黑豆30克，加水煎煮，取湯飲，日2次。有滋養心腎、安神的功效。



■夜交藤主治眠症，勞傷，多汗，血虛身痛，風瘡疥癬。



■蟲草花養陰安神湯。

- 建議：
1. 配鵝鶉2隻，或瘦豬肉250克。
  2. 保持良好的作息習慣，避免熬夜。
- 摘自党毅、陳虎彪編著《湯療：湯的健康小百科》

## 健康小百科

### 四項小貼士 健康快樂過中秋

今日是中秋佳節，團圓的日子裡與家人聚餐或食月餅應景，是一種享受但可能給身體帶來負擔。傳統月餅油脂、糖及熱量都很高，市面上多販售的約185公克的雙蛋黃廣式月餅，熱量高達800大卡，相當於3碗飯的熱量，需要快走2.4個小時才能消耗完。糖量也高達95公克，等同於攝入19顆方糖。而節日中的美食馬拉松，更是高油脂、高鹽分、高熱量、高蛋白，會使身體難以負荷。如何能夠過一個健康不發胖的中秋節，以下推薦4個小貼士，僅供讀者參考。



■吃月餅時建議以茶代水，解膩助消化。

1. 減量與分享：將月餅切成小塊與親友共享，或分多次食用，千萬不要把月餅當正餐食用。
2. 搭配時令水果：搭配柚子、柿子、葡萄、火龍果等時令水果，增加膳食纖維攝取量，幫助腸胃道蠕動、增強免

疫力、抗氧化力，促進健康。  
3. 茶水代替飲料：吃月餅時，建議以無糖茶飲或白開水取代含糖飲料，茶葉含有兒茶素類可抗氧化、降血脂等，另含有維生素及礦物質等營養素，能幫助我們避免過多熱量及糖分的攝取。  
4. 優酪乳保護腸道：與家人聚餐或食用月餅前先喝杯優酪乳以保護腸道，增加飽足感。還可以調整腸道細菌生態，促進消化，避免蔬果不足，難以順暢。優酪乳的關鍵原料為牛乳和菌，其中牛乳含蛋白質、鈣質、維生素B和礦物質，而菌類則有助增加腸內益生菌、減少腸內害菌、有效幫助消化。要能發揮優酪乳幫助消化、增加飽足感又有補充營養的功能。營養師建議，選擇生乳比例越高，成分越單純、沒有過多添加且配方簡單的優酪乳越好。

### 多護膚少冷飲 治療「富貴手」

富貴手是「主婦濕疹」及「進行性掌指角皮症」的合稱，多發於女性，好發於秋冬。富貴手初期患者手部會出現皮膚乾燥發紅，繼而脫皮疼痛，手指腹面與手掌心呈現瀰漫性潮紅、粗糙硬化、指紋消失等症狀，甚至手部呈現蠟樣光澤。病情常在接觸水、肥皂或清潔劑後惡化。富貴手患者多和職業有關，包括家庭主婦、美容師、護士、廚師等經常需要洗手的職業；但亦有一部分病人查不出原因。治療

富貴手應落實護膚，保暖保濕，洗澡後、臨睡前及外出前，要為皮膚擦點保護性的油膏；適當地使用一些乳液、綿羊油或凡士林，會有幫助。另外，還得改掉可能傷害皮膚的錯誤習慣，例如用很燙的水洗澡，隨時不斷地洗手等。這些習慣往往會將皮膚表面具有保護作用的皮脂層清除殆盡，反而讓皮膚更脆弱。同時，富貴手患者應少喝冷飲，少吃椰子、葡萄柚、水梨、苦瓜等性味寒涼的瓜果，還要多

富貴手好發於秋冬兩季，沐浴後或臨睡前使用一些護手霜可緩解症狀。



做握拳運動、甩手運動或穴道按摩，讓手部回暖；若能配合持之以恆的運動，便會有較好的療效。