

我有乳房疼痛，需要做什麼檢查？

乳房疼痛，在醫學上稱為乳房痛 (mastalgia)，其實是很多女性在一生中常常會遇到的困擾。大部分情況下，乳房痛和乳癌沒有直接關係，不過有些狀況還是需要適當的檢查。這篇文章會協助你分辨自己的疼痛屬於哪一種、該不該擔心，以及醫學上建議的檢查流程。

乳房疼痛分兩種，先搞懂自己是哪一型

- 臨床上意義不大的乳房疼痛 (clinically insignificant breast pain)
- 常發生在乳房多處或雙側，有時痛有時不痛，跟月經週期有關。
- 這類型的乳房痛，不需要特別做影像檢查，因為和乳癌並無關聯，建議按照自身年齡和風險做一般乳癌篩檢就好。
- 臨床上比較需要注意的乳房疼痛 (clinically significant breast pain)
- 集中在乳房單一位置，且持續存在，不會因為月經來潮而改善。
- 雖然多數情況也與癌症無關，但醫學會建議這類疼痛可考慮安排影像檢查。

不同年齡，檢查方式有差

- 30 歲以下有明顯局部乳房痛：建議先做乳房超音波，因為此時乳腺較為緻密，超音波可以提供較好診斷資訊。
- 30 歲以上有明顯局部乳房痛：可以考慮乳房攝影 (mammography)、3D 乳房攝影 (digital breast tomosynthesis, DBT) 和乳房超音波，多數醫院會根據實際狀況及病人需求做分配。

還有其他症狀怎麼辦？

如果除了疼痛以外，還有摸到腫塊、乳頭分泌物、皮膚出現明顯變化等，請務必及早就醫，醫師可能會安排更多種影像檢查來釐清原因。

乳房痛需要擔心癌症嗎？

多數單純乳房痛是良性，不代表罹癌。根據美國放射學會與大型醫院的經驗，只有少數極小比例的乳房痛和惡性腫瘤有關。如果你做了相關檢查而未發現異常可以安心，日常持續自我觀察即可。

乳房痛日常自救 Tips

- 規律作息，減少咖啡因攝取、戒菸、適度管理壓力，有時能緩和症狀。
- 若擔心自身症狀，或疼痛影響生活品質，主動與醫師討論，尋求適合自己的評估和建議。

溫馨提醒

乳房疼痛很常見，大多屬於生理反應。不要過度擔心，也不要自己嚇自己。記得，發現身體不適應該及早找醫師討論，醫病溝通是守護健康的最好方式！

參考來源

1. Kowek RS, Vincoff NS. Patient-Friendly Summary of the ACR Appropriateness Criteria: Breast Pain. J Am Coll Radiol. 2022;19(10):e39.
2. Bui AH, et al. An Image-Rich Educational Review of Breast Pain. Insights Imaging. 2024; PMC11129617.
3. Holbrook AI, et al. ACR Appropriateness Criteria® Breast Pain. J Am Coll Radiol. 2018.
4. Johns Hopkins Medicine. Breast Screening and Imaging Appropriateness Criteria.