

防乳癌第一線

抑乳腺囊性增生

撰文：香港大學中醫學碩士（針灸學）、註冊中醫師周鳳珍
前文提出有一些慢性疾病，可能會在不同的致癌因素刺激下，較正常組織易發生癌變。本欄往後開始逐一討論常見的癌前病變及引起癌前病變的高危因素，本期先談乳腺癌（乳癌）的中醫防預方法。

影星安祖蓮娜祖莉為預防乳癌接受雙乳切除手術成國際新聞，還上了《時代週刊》封面。



乳腺出現腫塊或病變，不一定是乳腺癌，很多時是良性乳腺病，所以乳腺癌須與以下的良性病變作鑒別：

乳腺囊性增生

多發生於20-40歲的婦女，發病率較高，為臨床上常見的乳腺組織病變；

乳腺纖維腺瘤

多見於20-25歲年輕婦女。乳房腫塊為主，表面光滑，質較硬而光滑，邊界清楚，可有一定的活動度，多無明顯觸痛。腫塊生長緩慢，與月經周期變化無關，無明顯脹痛；

防止乳癌，須控制和防範乳腺囊性增生等慢性病。



多吃新鮮蔬果，是防癌第一戒條。

急性乳腺炎

產後哺乳期婦女，因產後排乳不暢，乳汁淤積所致。未成膿前乳房包塊較硬，但疼痛劇烈，體溫升高，血常規化驗白細胞升高；

慢性纖維性乳腺炎

急性化膿性乳腺炎後乳腺內殘留的炎性結節，可伴乳頭改變。經抗炎治療後可再度縮小，症狀緩解，必要時進行病理檢查；

漿細胞乳腺

發病年齡平均35歲，起病突然，病變進展迅速。臨床表現為乳房腫痛、乳頭溢液、乳頭凹陷、乳房腫塊，活組織檢查（活檢）可明確診斷；

乳腺導管內乳頭狀瘤

臨床表現以乳頭溢液為其特點，溢液性質多為血性。乳管X線造影和溢液塗片細胞學檢查有助於鑒別診斷；

乳腺結核

乳腺結核臨床較少見，多數病人有結核病史，及結核病症狀，抗結核治療有效，活檢可明確診斷。

了解乳腺囊性增生

另一方面，乳腺良性疾病發展為乳腺癌的危險率很大程度與家族史及病理組織的形態學改變，及乳腺的密度關係較為密切，其中乳腺囊性增生和乳腺纖維瘤一直被認為不增加乳腺癌的危險性，但近年研究提示兩者都可能是發生乳腺癌的危險因素。現在就讓我們先了解乳腺囊性增生是甚麼？

● 乳腺囊性增生 (cystic hyperplasia of breast)

是一種生長於乳房的非化膿性結塊，以乳腺小葉小導管及末端導管高度擴張形成的囊腫為特徵。其特點是皮色無改變，不破潰，不轉移，無浸潤，形狀各異，數目不一，大小不等，生長緩慢，病程長，是乳腺增生的後期階段。與單純性乳腺增生相比較，此病乳腺增生並有細胞不典型增生，有惡變的危險。本病發病率較高，為臨床上常見的乳腺組織病變，多發生於20-40歲的婦女，少數患者可見乳管上皮由增生而後轉變為癌。

● 臨床特徵

自覺乳房疼痛，或經前加劇，經後痛減，伴隨月經周期而變化，一般無腋窩淋巴結腫大。乳腺增生都會有硬塊，或引起兩邊乳房不對稱，所以醫生不能單靠觸診，而要透過影像檢查協助作出明確診斷。

乳腺囊性增生的診斷：

● 乳房檢查

乳房內可觸及結塊，邊界不清，大小不等，單個或多個圓形較硬的結節或呈片狀，生長緩慢；

● 影像檢查

乳房X線造影檢查：可見圓形或不規則弧形的邊緣整齊的陰影，周圍有一透亮區；
超聲波掃描：可見乳腺回聲厚度增加，密度不均勻，部分區域回聲較強烈，可見多個散在小暗區或回聲減弱區，其邊界較為清晰。

乳腺良性與惡性腫塊的鑒別要點：

● 良性腫塊

密度近似正常腺體或略高；大小比例大於或等於臨床測量；形態規整、全圓或卵圓形，少數呈分葉狀；邊緣光滑整齊，活動度好；周圍改變可有環狀透亮暈，小梁單純推擠移位；鈣化少見，若有，均位於塊影內，顆粒大，粗糙或光滑，數量少；血運正常；皮膚及乳頭正常。

● 惡性腫塊

較正常腺體密度高，但某些癌的密度可稍低；大小比例94%小於臨床測量；形態為圓形、分葉狀或不規則形；常有毛刺、浸潤，僅有15%左右邊緣光滑整齊，與基底組織粘連，活動度差；周圍改變可有「水腫」環，周圍小梁模糊、紊亂；呈微細、弧形、線蟲樣、線樣/分支狀鈣化，數目多，或3-5成堆，可位於塊影內或（和）外；常有血運增加；可合併有皮膚局部增厚，「酒窩徵」，乳頭內陷，「漏斗徵」等。

中藥可阻斷或逆轉

乳房良性疾病如乳腺囊性增生和乳腺纖維腺瘤是發生乳腺癌的危險因素，但這些良性疾病屬可逆性，經過中醫藥的辨證干預治療，可以阻斷和逆轉其向惡性發展。

在中醫古籍中，乳腺囊性增生屬於「乳癖」範圍。本病的病因病機多由情志不暢，肝氣鬱結，氣滯血瘀；或肝火亢盛，憂思傷脾，濕邪水飲不化，凝聚成痰，痰濕與瘀血互結，乳絡阻滯，氣血運行不暢，而成乳癖。

● 以下是中醫最常採用的治療方法：

施治原則：

疏肝理氣通絡，佐以活血消癥、軟堅散結或化痰散結；

基本方藥：

逍遙散（柴胡、當歸、白芍、白術、茯苓、煨薑、薄荷、甘草）

辨證用藥：

痰濕者，見頭暈身重，食少納呆，舌胖，脈沉弦滑，以逍遙散加二陳湯（半夏、橘紅、茯苓、甘草）以化痰祛濕；

肝鬱化火者，見乳中結塊，脹痛而熱，情志不暢，心煩易怒等，可加丹皮、梔子、夏枯草、浙貝等以清肝散結。

此外，中醫治療還包括針灸、食療、氣功等多種方法。



中醫治療乳腺囊性增生，以逍遙散為基本用藥，而柴胡為主要成分。

舒緩身心有助防癌。





核桃、黑芝麻及黑木耳等，女士不妨多吃。

- 恆常運動，平衡身心最重要。
- 戒含咖啡因飲品如咖啡及紅茶等，以防乳房脹痛。



食療方面：

痰濕盛者可用薏仁60克、浙貝15克、茯苓15克、陳皮一角煮粥食用。每週可食用4-5次，可連服2-3個月；

肝鬱化火者用夏枯草30克、浙貝15克以750ml水煎至剩一碗，再加玫瑰花10朵焗10分鐘即可飲用，可每天飲用，連服2-3個月。

預防和調護：

注意自查乳房：

每月自我檢查乳房一次，可早期發現，早期治療；

調暢情志：

保持心情舒暢，避免不良的心理刺激，因為不良情緒會影響女性荷爾蒙分泌令乳腺增生起變化，容易引起脹痛；

飲食有節：

減少進食肥甘厚味之食物和甜食，多吃蔬菜和水果類，多吃粗糧、核桃、黑芝麻、黑木耳、蘑菇等；

戒咖啡因：

戒含咖啡因飲品，如咖啡、紅茶、中國發酵過的茶（如普洱）、朱古力及可樂，以減輕乳房脹痛；

勞逸結合：

保持有規律的生活，恆常運動。

主要參考資料：

程劍華主編：「程劍華中醫腫瘤臨床驗案」系列《中醫論治十大癌症殺手》之《乳腺癌》，靈蘭閣圖書國際公司，2013。

周宜強主編：《實用中醫腫瘤學》，中醫古籍出版社，2006。

程劍華教授主講的《中醫腫瘤學》課程資料，課程為香港大學專業進修學院主辦的中醫學深造證書（腫瘤學），2013。

肖承棕、賀稚平主編：《現代中醫婦科治療學》，人民衛生出版社，2004。

張淑儀著：《乳妳同行》，壹出版有限公司，2013。⊕