



乳房问题

正常乳房

女孩的乳房有各种大小和形状，乳房由脂肪组织和可以分泌乳汁的乳腺组织组成。正常乳房在月经期可以不平整、有团块、有触痛。女孩一侧乳房小于另一侧（不对称）是很常见的。

乳房肿块

大部分的乳房肿块都是乳腺组织对于青春期激素水平的正常改变。几乎所有小于21岁的女性乳房肿块都是良性的（非癌性）。由于每月月经周期激素水平的改变，乳房肿块很常见，也可以是乳房囊肿、感染、良性乳腺纤维瘤。肿块可以比豌豆小，也可以非常大。如果你新发现乳房上有一个肿块，月经结束后不能消失，你应该和医生预约乳房检查。乳房肿块可以坚硬、柔软或者充满液体，有时需要超声检查明确是哪一种类型的肿块。定期检查，大部分肿块会自行消失并无需治疗。乳腺纤维瘤是最常见的实性非恶性肿块，常在年轻女性超声检查时发现。很少有大的或者快速增大的肿块需要手术治疗。

囊肿

囊肿是充满液体的小圆形或椭圆形包块，有触痛。它们可能随着月经期产生和消失，通常月经期最胀痛，你的医生可能会预约超声来确定是否是一个囊肿。在少数病例里面，当囊肿非常大或者疼痛，医生可能选择细针穿刺抽走囊内液体。这类型的囊肿随着女士年长会更常见。

乳头溢液

乳头溢液常和乳腺纤维囊性病变有关，通常为黄色或绿色。当溢液色清或为乳汁样，可能和激素异常有关，有些药物也可以导致乳头溢液的发生。当溢液为绿色、黑色或者血样，可能由于乳管狭窄或阻塞。通常红色溢液和损伤、感染、非恶性肿瘤有关。医生可能会在显微镜下检查溢液或者安排血液检查来获得更多的信息。

纤维囊性改变

目前认为80%女性乳房都有各种程度的纤维囊性改变。纤维囊性病变的症状包括：触痛、纤维样或橡胶样组织、增厚的组织和圆形充满液体的囊肿。这些改变和激素波动有关。医生可能推荐激素类避孕药来缓解症状。

乳房疼痛

乳房疼痛很常见。月经前1周乳房常发生疼痛，可以用扑热息痛或非甾体抗炎药（NSAIDs）比如布洛芬治疗。一个合适的胸罩，提供足够的支撑，也可以帮助缓解乳房疼痛。避孕药可能对缓解症状有帮助。咖啡因会加重乳房疼痛，减少咖啡因的摄入可能会有所帮助。

乳房感染（乳腺炎/脓肿）

当乳房有感染，表现为红肿热痛，一些女孩可能有发热，这称为乳腺炎，严重的感染可出现乳腺脓肿。乳房感染在哺乳期女性中更常见。导致乳房感染的常见原因包括：除毛、损伤、穿孔。一般用抗生素来治疗这些感染，如有脓肿形成或抗生素治疗效果不好，则需要手术引流。你可以通过避免创伤和保持乳头干净、干燥来预防感染。乳头穿孔感染风险高，比较危险。如果女孩有乳头穿孔，应接种破伤风疫苗。请联系你的医生有关乙肝、HIV感染风险。由穿孔导致的感染，应及早积极予以抗生素和/或手术治疗。所以若认为自己有乳房感染，请立即就诊。

乳房健康小贴士

舒适的内衣可以帮助预防背、肩、颈疼痛，使用运动内衣和抗摩擦擦伤润滑剂，可以帮助运动员避免有乳头摩擦损伤。了解自己乳房通常的外观和感觉会有帮助，这样你以后出现变化就能知道，及时告知医生。欢迎和医生交流有关于乳房检查的信息。