

# 一文教你了解乳腺增生

复旦大学附属肿瘤医院超声科 李佳伟 张 凯

乳腺增生，这个名词对于许多女性来说并不陌生，但在临床上我们发现，很多女性对乳腺增生的真正含义并不清楚，常常将其与乳腺结节混淆，从而引发不必要的心理压力和焦虑。在临床实践中，医生们经常遇到这样的情况：当女性因为乳房不适而前来就诊时，她们往往会先自行下定义，认为自己可能患有乳腺结节。然而在经过详细的医学检查和诊断后，医生可能会告诉她们，她们所经历的其实是乳腺增生，而非乳腺结节。这种时候，许多女性会感到困惑和不解，甚至反问：“难道乳腺增生不是结节吗？”这种混淆不仅仅体现在乳腺增生和乳腺结节的区别上，更体现在乳腺增生是否会发展成乳腺癌的问题上。许多女性对乳腺增生的长期影响充满担忧，害怕它会演变成更为严重的疾病。此外，关于乳腺增生是否需要治疗的问题，也是许多女性关心的焦点。在她们看来，任何与乳房有关的问题都需要得到及时的关注和治疗。然而，事实上，乳腺增生在很多情况下并不需要特别的治疗，只需要注意日常的乳房保养和健康生活习惯即可。

为了解答广大女性对乳腺增生的种种疑问，本文将从多个角度对其进行详细地解读。首先，我们将探讨乳腺增生的真正含义，它是如何产生的，以及它的常见临床表现。其次，我们将介绍它与乳腺结节之间到底有何区别，帮助女性朋友们更好地识别和判断自己的乳房健康状况。继而深入探讨乳腺增生是否会发展成乳腺癌的问题，为女性朋友们消除不必要的担忧。最后，我们将就乳腺增生的治疗问题进行分析 and 讨论，帮助女性朋友们明确在什么情况下需要寻求医生的帮助，以及如何在日常生活中维护自己的乳房健康。

## 一、乳腺增生是怎么回事？

首先，我们要明确乳腺增生是怎么回事。乳腺增生是一种正常的生理现象，是乳腺在激素调节下的自然反应。我们都知道，乳腺是女性的生殖器官，它受到性激素的调控，特别是在青春期和生育期，乳腺内的结构会随着月经周期的变化反复地发生增生和复旧的改变。如果增生的乳腺组织不能完全消退，就形成了乳腺增生症。在超声图像上，这种现象通常被描述为小叶增生。其实，大部分生育期的女性在进行超声检查时，都可能会提示有乳腺增生。因此，我们不必过于担忧，乳腺增生并不是一种真正意义上的疾病。

## 二、乳腺增生的临床表现有哪些？

乳腺增生会有哪些表现呢？最常见的症状就是月经前乳房胀痛明显，月经过后疼痛逐渐减轻并消失。下次月经来前，疼痛又会再度出现。触摸乳房时，会感觉整个乳房有弥漫性结节感，并伴有触痛。不同女性的乳房疼痛程度可能不同，有的女性疼痛可能较为严重，甚至放射到腋下及肩背部。

## 三、乳腺增生和乳腺结节一样吗？

接下来，我们来谈谈乳腺增生和乳腺结节的区别。乳腺增生是一种没有明确病变的生理性改变，而乳腺结节则是一种局部的病变。乳腺结节可以有多种表现形式，如腺病、囊肿、纤维腺瘤、炎症以及乳腺癌等。不同的乳腺疾病所表现出来的结节在质地、形状、内部结构、血流供应、硬度、活动度以及生长速度等方面都有所不同，这需要专业的影像科医生进行鉴别诊断。因此，如果发现乳腺结节，需要到专业的乳腺专科进行鉴别诊断。

## 四、乳腺增生会发展成乳腺癌吗？

这是许多女性都非常关心的问题。乳腺增生最常表现为乳房的疼痛，长期的疼痛和不适感会给患者带来很大的心理压力，担心自己会不会得了乳腺癌或者以后会变成癌。其实，大部分的乳腺增生是单纯性的小叶增生，并不会发展为乳腺癌。然而，小部分乳腺增生可能伴有导管上皮增生和异形细胞，这些可能发展成为癌前病变。虽然癌变的概率并不高，

但我们仍需要定期检查、积极治疗，防患于未然。同时，我们也要保持良好的心态，避免过度焦虑和恐慌。

### 五、乳腺增生需要治疗吗？

一般来说，乳腺增生的发生往往与劳累、精神紧张或压力过大有关。因此，调整生活节奏、保持心情舒畅、避免精神紧张因素就可以缓解症状，大部分情况下并不需要特别的治疗。当然，如果疼痛较为严重或者持续不减，建议及时就医，寻求专业医生的帮助。

此外，虽然乳腺增生不是一种病，但我们也不能忽视它的潜在危害。长期严重的增生可能导致炎症或结节的形成，对乳腺健康造成威胁。同时，乳腺增生也可能引起心理上的困扰，许多女性会因为担心乳腺增生转变为乳腺癌而产生焦虑和恐惧。因此，我们需要建立良好的生活方式和健康的饮食结构，适度参加体育锻炼和保证充足的睡眠等，以维护乳腺的健康。

### 六、结语

最后要强调的是预防的重要性。为了早期发现乳腺病变，我们建议女性朋友学习和掌握乳房的自我检查方法，养成乳房自查的习惯。自我检查的最佳时间为月经过后 2~3 天，此时乳房比较松软，无胀痛，容易发现异常。绝经后的妇女可选择每月固定的时间进行乳房自查。如果发现异常或者有任何疑问，应及时到医院就诊。同时，我们也建议女性朋友积极参加乳腺癌筛查及乳腺体检，以便及时发现并治疗乳腺疾病。

总之，乳腺增生是一种常见的生理现象，大部分情况下并不需要特殊治疗。但是，我们也不能忽视它的潜在危害和可能带来的心理困扰。通过了解乳腺增生的相关知识、建立良好的生活方式和进行定期的乳腺检查，我们可以更好地维护乳腺健康，预防乳腺疾病的发生。希望本文能够帮助大家更好地了解乳腺增生，消除不必要的焦虑和恐惧。