

# 发现乳房肿块怎么办？

作者：Gloria Zhang

乳腺癌是女性最常见的癌症之一。如果发现乳房有肿块，很多人可能会想到乳腺癌，这样的担心很正常，也完全可以理解。但是，我们要知道，乳房肿块虽然很常见，但是大多数情况下并不是癌症，特别是在年轻女性。

那么，如果发现乳房有肿块该怎么办？需要做些什么检查？如何进一步诊疗？这一期我们看看美国医生们评估和诊断乳房肿块的大致流程。

## 了解自己的身体

乳房组织的致密度和触感因人而异，也跟年龄和生理周期有关。在乳房的不同部位，组织也略有不同。外侧上半部分，通常摸起来不太平整，有索状和结节感，而内侧下半部分则柔软一些。一般随着年龄增加，乳房中脂肪组织的比例也增加，乳房就不像年轻时那么紧致。

虽然通过自我检查发现乳腺癌的效果仍有争议，但是可以肯定的是，自我检查有助于熟悉自己的身体，及时发现新出现的状况。

如果发现以下状况，一定要去看医生，进一步检查。

- 新出现的乳房肿块
- 新的乳房肿块或疼痛在下一个生理期过后还没有消失
- 现有的乳房肿块变大或有其它变化
- 乳房上的皮肤有变化，如红肿、结痂、凹陷或起皱
- 乳头的变化——例如，内翻或变平
- 乳头有自发的分泌物

## 临床检查

不论是你自己发现有肿块还是在例行体检时发现，医生通常需要：

详细询问患者本人和家族乳腺病史，评估病人乳腺癌的风险

检查乳房外观：不同体位时乳房的形状和大小等外观改变，检查乳房皮肤和乳头有无异常

触诊：乳房，腋下组织和附近区域淋巴结

如果确认有乳房肿块，根据肿块的大小、质地、边缘光滑程度、肿块的活动度以及乳房皮肤和乳头的改变，医生大致会有一个初步的良性还是恶性的评估。有研究认为，大约44%的乳腺癌可以通过细致的乳房触诊发现。这个数字远远不够好，相当于一半多的乳腺癌会漏诊，尤其是不那么明显的肿块。另外医生的经验、手感和细致程度也是一个变数。所以，还需要其它的检查。

下一步是影像学检查。

## 影像学检查

为了进一步评估乳房肿块，根据病人年龄和临床检查的发现，医生可能会推荐一个或多个以下的检查。不同年龄的病人，第一个检查可能是诊断性乳房X

线检查，也可能是超声检查，也可能一起做。

### 诊断性乳房钼靶检查 Diagnostic mammogram

这是一种专门用于乳房的低剂量X光检查，可以帮助医生检查乳房肿块和其他体征及症状，比如组织增厚、皮肤凹陷或乳头内翻。

乳腺钼靶检查有筛查性和诊断性两种。比起筛查性的钼靶检查，诊断性乳腺钼靶检查可以多维、高清、集中检查乳房的一个区域，帮助医生精确定位肿块的位置和大小。（筛查性钼靶检查只用于没有任何症状的女性，通常只从两个方向成像）。

良性肿块通常边缘平整，形状圆滑。如果诊断性钼靶检查的结果不完全是良性或者有任何不确定的地方，医生往往会建议做超声检查并同时取活组织做病理检查。

### 超声检查

利用超声波在监视器上形成乳房内部的图像。对30岁以下的年轻女性，超声检查通常是首选。因为这个年龄段的乳房组织质地致密，可能影响诊断性乳房X线检查的敏感性。超声成像有助于确定乳房肿块是实心的还是囊泡性的，后者往往含有液体。

### 核磁共振 MRI

通过磁场和无线电波产生乳房内部结构的详细图像。检查前需要静脉注射特殊的造影剂来增强图像中某些组织的外观，来帮助放射科医生判断哪些区域可能会癌变。核磁共振的图像有时候很难解释，会造成假阳性（检查结果显示有肿瘤实际上没有），所以通常MRI是在超声检查或者X线有问题或者不确定的情况下才使用。

### 导管成像 Ductogram

常用于乳头有分泌物时，检查导管内是否有肿瘤。

## 乳腺的影像学检查报告

放射科医生如何报告乳腺的影像学检查结果呢？

美国的放射科有一个专门的标准化的系统来为此分级，称为乳腺影像数据和报告系统（Breast Imaging Reporting and Data System），简称BI-RADS。

这个标准化的数字代码系统为不同医院、不同医生之间的明确而清晰地交流影像诊断结果提供了平台。目前使用的第四版的BI-RADS 有6个类别，各个类别除了说明癌症的风险外还有相应的处理方法。

0：检查不完整，往往需要额外的检查或者重申以前的片子。

- 1：阴性，常规筛查
- 2：良性，常规筛查
- 3：可能良性，短期内随访，通常6个月
- 4：怀疑恶性，需要组织活检。有些专家提出更详细的三个亚级来反映癌症的可能性。
- 5：高度提示恶性，需要组织活检
- 6：已证实的恶性肿瘤

## 病理活检取样



病理诊断是各种癌症诊断的金标准，乳腺癌也不例外。有些时候，临床触诊和影像学都模棱两可，只有取出一块组织，在显微镜下才可以查明真相。这个称为活体组织检查，简称活检。根据可疑肿瘤的大小和位置，医生可以通过不同的方法来做活检。

### 核针穿刺活检 Core needle biopsy

最常见的一种活检方式。使用比较长而且粗一些的空心的针头，医生从乳房肿块切取一个小而坚实的组织核心。这种活检可以比细针穿刺取到更多的组织。往往需要局部麻醉，在超声影像或者MRI的引导下操作。

### 立体定向活检 Stereotactic breast biopsy

在立体定向活检过程中，乳房被固定后，X线从几个不同角度对可疑区域的生成立体图像，医生用较粗的针取出乳房组织样本。通常用于在乳房X线照片上看到的微小的钙沉积物。

### 细针穿刺 Fine-needle aspiration

用特殊的很细的针头，医生从可疑区域抽取组织或者液体样本。因为种种局限，这种方法目前已经很少用了。

### 真空辅助活检

麻醉后，医生在乳房上做一个小切口，把空心针头插入可疑区域，通过链接的真空装置抽取组织样本。这种活检可以通过一个切口从多个区域取到组织。

### 手术活检

外科医生切开乳房，手术切除部分肿块或整个肿块和少量周围组织。这种门诊手术通常需要麻醉。

(下接B7版 →)