

乳腺纤维瘤治疗指南： 保守治疗VS手术

◎内江市第一人民医院 周凡丁

乳腺纤维瘤作为女性常见的一种良性肿瘤，其是否需要手术，并非一概而论，而是取决于肿瘤的大小、增长速度、症状表现以及患者的个人意愿等多方面因素。保守治疗与定期随访，是处理小尺寸、无症状纤维瘤的常用方法，通过科学合理的管理，大多数患者能够有效控制病情，避免不必要的手术风险。那么，究竟什么是乳腺纤维瘤？在乳腺纤维瘤保守治疗与随访过程中，又该注意哪些关键点呢？

1. 什么是乳腺纤维瘤？

乳腺纤维瘤是一种常见的良性肿瘤，主要生长在乳腺的小叶和导管周围的支持组织中。它通常在年轻女性群体中较为多见，是20至40岁年龄段女性乳房出现肿块的最常见原因。虽然任何年龄阶段的女性都有可能患上乳腺纤维瘤，但在绝经后的女性中相对罕见。

乳腺纤维瘤的发生与激素水平的变化密切相关。例如，在怀孕、哺乳或更年期等特殊生理阶段，体内的激素水平会发生显著波动，这些肿瘤可能会随之增大或者缩小。了解乳腺纤维瘤的这些基本特征，有助于女性更好地认识这一疾病，从而采取正确的应对措施。

2. 什么样的乳腺纤维瘤需要手术治疗？

对于较小、无症状且影像学检查显示良性特征明显的乳腺纤维瘤，医生往往会建议采取观察等待策略。这意味着患者无需立即进行手术，而是需要定期前往医院进行随访和影像学监测。通过这种方式，医生可以密切关注纤维瘤的变

化情况，一旦发现异常，能够及时调整治疗方案。这种策略既避免了不必要的手术创伤，又能有效保障患者的健康。

如果存在以下情况，就需要接受手术治疗：（1）如果乳腺纤维瘤导致患者出现疼痛或其他不适症状，严重影响日常生活质量，那么手术可能是更好的选择。此外，即使纤维瘤没有明显的身体症状，但给患者带来了较大的心理压力，使其长期处于焦虑状态，也可以考虑手术切除。毕竟，心理因素对身体健康也有着不可忽视的影响。（2）在随访过程中，如果发现纤维瘤在短时间内迅速增大，或者出现其他不典型的特征，如形态不规则、边界不清晰等，这可能提示肿瘤存在恶变的可能性。此时，就需要进一步评估病情，甚至考虑手术切除以排除恶变的风险。

3. 接受保守治疗的患者需要注意哪些事项？

（1）定期医学检查：定期进行乳房自我检查是每一位女性都应该养成的良好习惯。患者要时刻留

意纤维瘤相关的任何新出现的症状或已有症状的变化。例如，如果发现肿块迅速增大、形状发生改变、疼痛加剧等情况，应及时向医生报告。这有助于早期识别可能需要医疗干预的情况，避免病情延误。此外，医生通常会建议每6个月到1年进行一次专业体检和影像学检查，如乳腺超声、钼靶等。这些检查有助于及时发现纤维瘤的任何变化，包括大小、形态以及是否有新的肿块出现，为病情的评估和治疗方案的调整提供重要依据。

（2）药物管理：在某些特殊情况下，医生可能会建议使用药物来缓解症状。对于那些经历周期性乳房疼痛的女性，口服避孕药或其他激素疗法可能有助于调节体内激素水平，从而减轻症状。然而，药物的使用必须在医生的指导下进行，以避免潜在的副作用。

（3）生活方式调整：保持健康的生活方式对于控制乳腺纤维瘤的发展至关重要。女性应维持健康的体重，通过合理饮食和适量运动来实现；规律运动，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等；减少酒精摄入，避免长期大量饮酒；戒烟，远离烟草的危害；采取健康的饮食习惯，多吃富含蔬菜、水果和全谷物的食物，一些研究表明，这样的饮食能够降低患乳腺疾病的风险。

（4）心理支持：面对乳腺纤维瘤，很多患者可能会感到焦虑或压力。此时，心理支持显得尤为重要。患者可以通过与家人朋友交流，获得情感上的支持；也可以寻求专业的心理咨询帮助，以更好地处理相关情绪问题，保持积极乐观的心态。😊