

拯救新手媽媽石頭奶 超音波+按摩 急性乳腺管阻塞物理治療

臺中榮總復健科主治醫師 李友淳

一名32歲的新手媽媽，在生產後開始餵哺母乳（有親餵也有瓶餵）。最近一個星期以來，她在擠乳時發覺左側乳房會摸到一個硬塊，在擠乳過程中壓到會感覺疼痛。擠乳完硬塊會稍微變小，但下次擠乳時又變回原樣。且左邊的乳量明顯比右邊來得少。病患有試著自行推開，不但效果不佳，還越來越痛，甚至有輕微發燒不適情形。病患因此先前往婦產科診所求診，醫師開了消炎止痛藥與抗生素。她吃了之後有比較不痛，但硬塊還是存在、左側乳量也沒有恢復。因此前來本院復健科尋求協助。復健科醫師診察發現病人左側乳房以乳頭為中心、往腋下方向有一條狀硬塊，有壓痛情形，乳房表面沒有特別的紅腫。經診斷為急性乳腺管阻塞，並予以安排超音波透熱與按摩手法治療。治療後，病人左乳疼痛即刻獲得緩解。藉由治療師的按摩，將阻塞的乳腺管疏通之後，原本會壓痛的硬塊變小，乳量有明顯增加。治療師並教導病人正確的擠乳方式與餵乳姿勢，以

避免再次發生乳腺管阻塞。



如果乳腺管阻塞未能獲得解決，聚積的乳汁又持續對周圍的組織產生壓迫，這樣就會造成乳腺炎，會有紅腫熱痛的情形，而急性乳腺炎也會造成發燒、身體不適等全身性的症狀。如果乳腺炎仍沒有解決，可能會更進一步惡化成為感染性乳腺炎。這時發燒等全身性症狀更明顯，往往需要抗生素的治療。局部淤積的乳汁如果被細菌感染化膿，則為乳房膿瘍。這時候往往要藉由外科的方式將膿瘍物質移除後，症狀才能獲得改善。患者若有不適切勿延誤治療。

傳統的乳腺管阻塞治療方式包括：增加哺乳或擠乳的頻率、改變哺乳的姿勢、乳房按摩、局部熱敷或冰敷止痛。

新的乳腺管阻塞治療方法則是利用超音波透熱治療搭配乳腺管疏通手法按摩。

超音波治療

臺中榮總物理治療師林妍君說，利用超音波高頻聲波在穿入人體組織後，會有部分被組織吸收而轉換成熱能，達到對深部組織加熱的效果。一般的熱敷、熱水浴，則只能達到表皮以下一兩公分的深度。而超音波還有其他的非熱效應，例如產生微震波、空泡等。超音波的深層熱療可以提供止痛與放鬆的效果。非熱效應則將淤積乳汁加以攪動，進而疏通阻塞部位的乳腺管。

乳腺管按摩

傳統的乳房按摩是針對腫塊部位用力按推，希望藉此疏通乳腺管。但這種按摩手法往往造成疼痛，使得病人繼續按摩的意願降低。甚至將沒有發炎的部位壓到發炎，或者將發炎物質從局部推散到整個乳房。使得病狀更為嚴重。

臺中榮總復健科創新的乳腺管按摩手法分為三個部分：乳腺管伸展、硬塊按摩溶解以及乳汁排空。治療師先找出阻塞的部位，利用乳腺管牽拉法將乳腺管放鬆。接著對硬塊按摩以溶解阻塞物質，最後以引流手法將乳汁排出。

超音波透熱搭配乳腺管按摩結合的優點在於：

1. 先以深層熱療止痛，並放鬆病人身心狀態，使得病人對於接下來的治療都有良好的接受度。
2. 能針對有問題的部位對症下藥，能疏通阻塞的乳腺管卻又不會造成不必要的疼痛。
3. 藉助超音波的非熱效應，溶解阻塞乳腺管的物質，提高乳房按摩的成功率。

不適合接受乳腺管治療的情況

若有全身性發燒或乳房全面紅腫熱痛，則已演變為乳腺炎，原則上不適合接受乳腺管阻塞治療。可先服用抗生素和消炎藥，等發炎症狀解除後再接受治療。但實際情況需由醫師臨床評估再決定。

若症狀僅有乳量少，而沒有局部壓痛硬塊，且兩側乳量差異不大，則是乳量原本就不夠，而非由阻塞引起。這種情況可轉診至中醫科或婦產

科，接受藥物治療以改善乳量。若病患長期為疼痛所擾，決定不再哺乳，亦可轉診上述兩科以藥物退奶。

臨床上亦有女性病患因乳房腫塊前來就診，但並非產後哺乳媽媽，或經超音波檢查後證實為乳房囊腫。此時應轉介乳房外科接受細針抽吸或開刀將囊腫取出。

治療團隊

臺中榮總的乳腺管阻塞治療團隊包括復健科、婦產科、中醫科、乳房外科。病患若發生乳腺管阻塞情形，可自行至復健科門診，或經由婦產科轉介。若醫師評估不適合接受治療，會再轉診其他科別進行治療。截至目前為止，我們已累積了數百人的治療經驗。絕大多數的病患在接受治療後，都覺得這種治療方式能有效地改善疼痛與阻塞情形，且沒有併發症發生。+



【手法按摩的步驟】

1. 乳腺管牽拉伸展: 以食指與大拇指，延著乳暈周圍，往中心輕壓約1秒。
2. 硬塊按摩溶解：
 - # 先找出阻塞處: 乳房以同心圓分三等份，由外到內輕壓尋找阻塞處。
 - # 以同心圓方式輕輕按摩阻塞處，每次6~8圈，每個阻塞處可多按摩幾次。
3. 以擠奶的手法將乳汁排空。

[本文部分內容引用自台中榮總網頁『乳腺管阻塞的治療新趨勢』一文。]