

青年歌手姚贝娜因患乳腺癌逝世, 年仅33岁。让许多人在惋惜的同时, 也重新重视起乳腺癌, 这是女性疾病中排名第一的常见恶性肿瘤, 虽然目前乳腺癌的存活率比较高, 但仍需要引起男性和女性的共同重视。

乳腺癌是目前治疗效果最好的恶性肿瘤之一, 只要做到及早发现、及早规范治疗, 多数乳腺癌是可以临床治愈的。女性乳腺是由皮肤、纤维组织、乳腺腺体和脂肪组成的, 乳腺癌是发生在乳腺腺上皮组织的恶性肿瘤。乳腺癌中99%发生在女性, 男性仅占1%。乳腺并不是维持人体生命活动的重要器官, 原位乳腺癌并不致命, 但由于乳腺癌细胞丧失了正常细胞的特性, 细胞之间连接松散, 容易脱落, 癌细胞一旦脱落, 游离的癌细胞可以随血液或淋巴液播散全身, 形成转移, 危及生命。

乳腺癌不可怕 “三早”很重要

中山大学孙逸仙纪念医院 龚畅

我国发病平均年龄 比欧美年轻10~15岁

我国是乳腺癌发病率增长最快的国家之一, 且有年轻化的趋势。国内的女性乳腺癌发病高峰年龄有两个: 一个是绝经前, 一个是绝经后。临床上, 30多岁的乳腺癌病人越来越多, 孙逸仙纪念医院门诊收治过最小的乳腺癌患者仅有16岁。国外资料显示, 35岁以下女性乳腺癌的发病率仅为1.9%, 而国内资料显示, 30岁以下乳腺癌的同期收治乳腺癌患者的2.6%。可见, 国内年轻女性乳腺癌的发病率比国外高。 2014年, 国际权威医学杂志《柳叶刀》发表了我国复旦大学附属肿瘤医院学术报告, 文章表明: 每年我国乳腺癌新发数量和死亡数量分别占全世界的12.2%和9.6%, 其增幅速度是世界平均水平的2倍。欧美发达国家女性患病群以绝经后的为主, 而在中国, 乳腺癌发病平均年龄比欧美年轻10~15岁, 对社会生产力影响巨大。

体内雌激素越高 复发风险越大

乳腺癌患者年轻化的问题尤其让人担忧。年轻患者相较于年长者具有这几个特点: 乳腺癌侵袭性较强、预后较差、更易出现骨髓转移、肿瘤细胞恶性程度高等等。

北京协和医学院肿瘤医院内科主任医师徐兵河教授通过分析临床资料研究发现, 与年轻患者相比, 年轻患者可能具有更高的局部复发率。预期寿命、生育问题和化疗导致的卵巢早衰风险是对年轻乳腺癌患者应关注的独特问题, 这也给治疗提出较大挑战。

导致乳腺癌患者死亡最主要的原因并非原发的肿瘤, 而是肿瘤复发的远处转移。更高的复发风险所造成的后果, 可能是更高的死亡风险! 为什么说年轻乳腺癌患者复发的风险比老年患者更高? 原因之一在于乳腺癌的复发和患者体内的雌激素水平密切相关, 雌激素水平越高, 复发的风险可能就越大。对于老年患者尤其是已绝经的患者, 她们的雌激素主要来自脂肪和肌肉组织, 通过服用阿那曲唑等芳香化酶抑制剂, 可以有效地将雌激素控制并且维持在一个较低的水平; 而对于年轻患者, 由于产生雌激素的主要器官是卵巢, 过去临床上

往往采用手术摘除卵巢或者用射线让卵巢永久性停止工作, 以此达到降低雌激素水平的目的。

早发现早治疗 治愈率可达90%以上

很多患者得了乳腺癌后难以接受。事实上, 乳腺癌并没有那么可怕, 临床已有较完善、成熟的治疗指南。欧美数据显示, 乳腺癌虽然在女性患者中发病率最高, 但死亡率仅排在第五, 与肝癌、肺癌等高发死亡率癌症不同, 乳腺癌患者中每4人不到1人死亡。

不过, 高治愈率是建立在早发现、早诊断、规范治疗的基础上。临床实践证明, 早期发现乳腺癌治愈率可达90%以上, 发现早期乳腺癌对患者的重要意义远大于目前任何治疗方案。

吸取教训 规范治疗

姚贝娜早逝引起大众对乳腺癌治疗水平的担忧。但实际上, 国内目前乳腺癌治疗水平与国际接轨。为姚贝娜实施第一次乳腺癌切除手术的医生, 北京大学人民医院乳腺中心主任医师曹迎明在采访时曾表示: “姚贝娜这种情况复发的概率不到5%。”当姚贝娜被确认复发转移后, 并没有选择接受正规的抗癌治疗, 而是一门心思扑在演艺工作中。为此, 希望广大女性朋友注意以下几点:

①二十岁的女性朋友, 不要对年轻的身体太自信。因为东方女性的第一个乳腺癌发病高峰在中年, 30多岁患者并不少见。同时, 年轻患者处于育龄期, 治疗难度较大, 手术后的复发率也高于老年人。

②乳腺癌发现得越早, 治疗效果越好, 早期发现, 可能手术单一治疗就解决问题了, 不必再用副作用很大的化疗、放疗、内分泌治疗。

③发现乳腺癌后一定要到正规医院治疗。结合病人的实际情况, 制定符合个体特点的规范的治疗方案和流程, 并完成全程治疗。不要手术找个医生, 化疗找一个医生, 内分泌治疗再找一个医生。

④目前国际国内乳腺癌有完整的成熟的治疗规范, 千万不要相信任何的偏方, 免得上当受骗, 蒙受无谓的经济损失, 关键是延误治疗, 玩弄生命。

正确认识乳腺癌



乳腺自我检查方法

广东省妇幼保健院 李文萍

乳腺自我检查(简称BSE)是一种简单及无伤害的乳房保健方法。自检如果发现异常要及时去医院复查。

乳腺自我检查

检查时间 原则上为每月一次, 时间为每次月经干净后1周进行, 此时是乳房腺体最松软, 触痛最轻微的时间, 是最佳检查时期。对于已绝经妇女, 包括人工绝经或自然绝经的妇女, 可固定每月最易记住的时间进行。

检查方法 上半身裸露, 直立于镜前, 结合视诊与触诊, 具体步骤如下: **视诊** 仔细观察乳房各部分是否对称, 大小有无改变, 有无肿块、萎缩和膨出或皮肤凹陷等情况; 观察两侧乳头是否位于同一水平线上, 注意乳头有无凹陷或朝向偏移等情况, 乳头有无分泌物溢出, 不能忽略更换下来的内衣和胸罩, 观察乳头相应位置有无血迹或污渍。

触诊 平卧于床上, 用枕头或毛巾折叠后垫于肩部下面, 使肩部抬高。左手手指并拢, 平放在右乳房表面, 利用指端掌面轻柔平触乳房, 沿顺时针或逆时针方向检查一圈。然后缩小圆圈半径再检查2~3圈。接着换左手检查左乳房。

注意事项 除了定期检查外, 洗澡时用手在乳房上滑动, 手指触摸乳房各部分, 容易发

自检篇

现病变。如果乳头有溢液, 注意其是奶酪样、清水样、黄色浆液性还是血性, 且注意溢液的乳数, 因为情况不同可能提示不同的病变。并要观察乳头周围有无红肿、糜烂症状。第一次检查时应详细记录乳房情况, 以后每次以此为标准进行比较, 发现异常及时到医院就诊。在检查时发现双乳不对称, 如有肿块或腺体增厚, 应引起重视, 及时到医院就医。

乳腺癌的早期征兆

乳腺肿块/肿块 乳腺肿块/肿块是指乳腺中相对孤立, 较为局限的结节, 多为单发, 亦可多发, 边界常可以触及。**乳头溢液** 乳头溢液指非哺乳期乳头主动性或被动性流出液体, 包括乳头分泌青黄色。发生乳头溢液时应仔细观察溢液性质及是单乳还是多乳溢液, 以及溢液的颜色。**乳腺不对称腺体增厚/结节** 是指乳腺组织中局部较正常腺体明显增厚的区域, 常发生于单侧, 边界欠清, 大小难以测定。以不对称腺体增厚/结节为首发症状的乳腺癌占该症状患者的7%~8%。若乳腺组织中该症状时, 要警惕增厚腺体隐藏癌的可能性, 需到医院就诊。

乳房皮肤 包括皮肤橘皮样变、红肿、乳头脱屑、糜烂、皮肤溃疡及皮肤浅表静脉曲张等, 这些病变常见于浸润性乳腺癌, 湿疹样乳腺癌(Paget's病)、乳腺结核、导管扩张症、急性乳腺炎以及乳腺炎等。

乳腺癌开完刀 不等于就完事了

广州市第一人民医院 徐波

警惕篇

案例: 45岁的刘女士平时很关注自己的身体健康, 常常做乳房自检。一年前发现左侧乳房长了个黄豆大小的肿块, 医生诊断为乳腺癌。幸亏发现及时, 刘女士手术后恢复非常好, 可她竟然以为切掉了这个肿块, 就万事大吉了, 仅仅做了一次化疗就没有继续治疗。后来刘女士总觉得腰痛, 不得不去医院检查, 医生告诉她, 腰痛是乳腺癌复发转移到骨骼。虽然经过治疗刘女士的症状有了缓解, 但是后来的结果却不好。

这些年通过不断的宣传, 许多女性对于乳腺癌都能做到早期发现, 早期手术治疗, 但是乳腺癌的治疗是不是手术切除之后就“一了百了”了呢? 显然不是!

手术治疗不是“一锤子”买卖 手术治疗毫无疑问是乳腺癌治疗的核心, 像刘女士这样的患者, 可说是目前很多乳腺癌患者疾病发展的典型写照。因为对疾病认识不够, 往往能做到“早期”就医, 但是没做到“坚持”就医。乳腺癌的治疗是一个多种方法相互

结合的综合治疗, 有手术、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等。绝对不是开刀就完事的“一锤子”买卖! 手术后的患者应该遵照医生制定的方案进行规律的复诊与治疗。

乳腺癌复发“亲戚”骨骼

要知道, 乳腺癌术后最常遇到的后果就是肿瘤复发转移, 即使生存期要优于很多肿瘤。所以, 这时候一定要及时就医及时治疗。

统计发现, 乳腺癌复发转移最常见的是骨转移, 占所有远处转移的47%~85%。乳腺癌术后如果出现有顽固的骨痛(腰背痛、四肢、关节痛常见)、自发性骨折、高钙血症, 就很有可能是出现骨转移了。所以, 即便手术成功了, 患者一定要坚持复诊和治疗。骨扫描可以发现“萌芽状态”的骨转移灶, 以利于尽早处理, 获得较好的疗效, 延长生存期。因此, 对于乳腺癌术后的患者, 在常规的抽血、胸片、B超等复查项目以外, 还建议每6~12个月进行一次骨扫描检查。

乳腺癌的N大误区

广东省妇幼保健院 连臻强

乳腺癌的治疗效果取决于早期发现、早期诊断和早期治疗, 而早期发现又是关键, 女性要养成定期自查, 并定期到医院检查的习惯。但现实生活中, 还是有很多女性对乳腺癌的认识存有误区, 使得不少人错过乳腺癌的最佳诊治时间。

误区一: 乳腺癌是不治之症, 一旦患病就没得医

现实生活中不少人仍将恶性肿瘤视为“不治之症”, 甚至谈癌色变。然而随着医学的发展, 新的药物和治疗方法的出现, 目前不少恶性肿瘤已经获得治愈的机会。近年来, 乳腺癌的发病率不断上升, 但乳腺癌的死亡率却有所下降, 恰恰证明乳腺癌并非不治之症。当然不同阶段的恶性肿瘤获得治愈的机会不一, 但早期的乳腺癌其临床治愈率可达90%以上, 关键在于早发现、早治疗。

目前资料显示, 乳腺癌的早期诊断和筛查可使乳腺癌死亡率下降15%~25%。临床上经过影像学检查发现的不可打及的乳腺癌其远处转移率低, 10年无瘤生存率达90%以上。另外, 即使是晚期的乳腺癌, 经过合理的药物或生物学治疗也可延长患者生存时间, 提高患者生活质量。因此当患上乳腺癌的时候, 切忌讳疾忌医, 应该及早治疗, 以获得最好的治疗效果。

误区二: 乳腺癌是遗传性疾病, 有家族史的女性才会患病

不少人认为恶性肿瘤是一种遗传性的疾病。“我外婆、妈妈都没有患过乳腺癌, 我自己肯定不会患乳腺癌。”然而, 恶性肿瘤的发生是由外界环境因素和人体的遗传易感性所决定的。某些遗传缺陷或免疫缺陷病的个体, 会表现出易患某些肿瘤的倾向, 即对肿瘤的遗传易感性。

研究显示, 乳腺癌的发病原因复杂, 至今尚不能完全解释。因此, 遗传因素只是影响乳腺癌发生的因素之一, 其他危险因素也会对乳腺癌发生产生重要影响。目前对乳腺癌易感基因BRCA1和BRCA2的突变的研究可以解析大部分遗传性的乳腺癌, 但仍有不少基因与遗传性乳腺癌相关, 且超过50%的遗传性乳腺癌尚无法解释。实际上遗传性乳腺癌大约占有乳腺癌的5%~10%, 大部分的乳腺癌与多因素的作用相关。影响乳腺癌发生的其他因素包括: 雌激素的刺激、电离辐射、饮食习惯和乳腺其他疾病等。

误区三: 乳腺癌是女性的疾病, 男性不会得乳腺癌

乳腺并不是女性特有的器官, 男性同样有乳腺组织, 只是外观上并不明显。乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤, 其发病率位居女性恶性肿瘤的首位, 相比之下男性乳腺癌的发病率较低, 仅为女性乳腺癌的1%左右。文献报道男性乳腺癌的平均发病年龄为55~65岁, 约占全部乳腺癌的0.7%~1.2%。

同女性乳腺癌一样, 男性乳腺癌的发病率也在逐年增加, 由于缺乏有关男性乳腺癌的防治宣传以及男性患者及部分医护人员常对此掉以轻心, 不少男性乳腺癌未能做到早期发现及早期治疗, 从而影响了临床治疗效果。因此, 应该引起人们对男性乳腺癌的重视。

误区四: 自我检查是最有效诊断方式, 不需要花钱体检

乳腺自我检查(简称BSE)是女性

临床上不可触及的乳腺癌的多数由乳腺X线检查和超声检查发现。除了乳腺肿块, 有时微小的钙化灶甚至是乳腺X线检查诊断乳腺癌的唯一表现。部分不可触及的乳腺癌中有22%~30%仅能由超声检查发现, 特别是腺体致密的年轻患者。部分早期的乳腺癌临床上仅仅表现为乳头溢液, 特别是血性的乳头溢液, 乳腺X线及超声检查均阴性, 仅能通过乳腺镜检查发现。随着医学影像学的发展, 乳腺专用MRI(核磁共振)的应用进一步提高了不可触及乳腺癌的临床检出。

因此, 临床建议女性每年进行临床乳腺检查和乳腺超声检查; 对于40岁以上的女性建议每1~2年增加1次乳腺X线检查, 对于乳腺癌高危人群建议选择性MRI检查。

误区六: 乳房摸到肿块, 肯定得了乳腺癌

尽管80%以上的乳腺癌临床表现为乳房肿块, 但并不是所有乳房肿块都是乳腺癌。实际上, 很多的乳房肿块都是良性的肿块。乳腺癌的肿块一般表现为无痛、质硬、边界不清、活动欠佳的特点; 而大多数表面光滑、活动的肿块都可能是良性的肿块。当然, 如何鉴别乳房肿块的良恶性可通过超声检查、乳腺X线检查等作初步判断, 最终需要组织病理学检查才能确定乳房肿块的良恶性。

当然, 没有接受过专业培训的人员是难以初步判定乳房肿块是良性还是恶性的。因此, 如果发现乳房肿块, 首先需要到乳腺专科做进一步的诊断, 以免延误诊治。

误区七: 患乳腺癌就一定要切除乳房

不少女性认为一旦患乳腺癌, 就意味着将要承受失去乳房的痛苦。但乳腺癌患者一定要切除乳房吗?

乳腺癌传统根治术需要切除整个乳房和清扫腋窝淋巴结。随着医学研究的发展, 人们认识到从肿瘤生物学角度讲乳腺癌是一个全身性的疾病, 乳腺癌是否根治不取决于手术方式, 而在于疾病分期的早晚及全身综合治疗是否有效、规范。国内外多中心的临床随机对照试验表明, 早期乳腺癌行保留乳房手术及术后放疗可取得和传统乳腺癌根治术(全乳切除术)同样的临床效果, 另外, 对于临床腋窝淋巴结阴性的患者进行前哨淋巴结活检阴性者, 可免行腋窝淋巴结清扫, 从而进一步提高乳腺癌患者术后的生活质量。大部分的早期乳腺癌可以进行保乳治疗, 保乳手术不是以牺牲生命来换取美丽, 符合保乳适应症的患者施行保乳术后与传统切乳手术的远期效果基本一致。

另外对于不适合保乳手术的患者, 通过乳房重建可以让失去乳房的女性再拥有完美曲线的梦想。乳房重建是指用自体组织或人工移植物再造乳房外形, 包括乳头乳晕的重建。自体组织主要采用背阔肌、腹直肌和臀大肌肌皮瓣, 移植物主要采用硅胶假体。乳房重建可以和乳房切除术同期进行, 也可以在乳房切除术后2~3年后再做。医学实践证明乳房重建并发症少, 也不会增加乳腺癌复发、转移的风险。

误区八: 乳腺癌已经治愈了, 不需要定期复查

不少乳腺癌患者认为, 自己已经



定期自行进行乳腺触诊, 以提高乳腺癌的早期发现, 但BSE的敏感性仅20%~30%。不少乳腺癌, 特别是病灶较小的乳腺癌, 临床上没有明显症状, 需要通过临床影像学检查方法才能发现。

因此, 目前仍然建议女性定期到专科医院进行乳腺体检, 特别对40岁以上的女性和乳腺癌高危人群建议定期进行相关的影像学检查, 以期达到提高乳腺癌的早期诊断。

误区五: 乳房没有肿块, 就没有患乳腺癌的危险

乳腺癌的主要临床表现是乳房肿块, 但并不是唯一的临床表现。既往, 不少人曾错误认为只要乳房没有触及肿块, 就不可能患乳腺癌。随着广大女性自我保健意识的提高和乳腺癌筛查及早期诊断工作的开展, 愈来愈多的不可触及及触诊的乳腺癌被发现, 其中25%~35%的不可触及及病变为临床。

接受手术、化疗、放疗及内分泌药物治疗了, 也就没事了。然而乳腺癌治疗后并非万事大吉了, 不管早期或晚期的乳腺癌临床治愈后都存在一定的复发转移风险, 而且患乳腺癌后对侧乳腺癌的几率也比普通的人群要大。对于部分局部复发的患者, 如果早期得到合理治疗往往也可以获得良好的疗效。如行保留乳房手术治疗后出现肿瘤的局部复发, 再经过根治性的全乳切除手术可以获得根治性的临床治疗效果。另外, 乳腺癌可通过淋巴或血管发生全身性转移, 如何及时发现这些可能潜在的远处转移病灶必须定期接受常规的检查, 而早期发现这些转移灶十分有利于延长乳腺癌患者的生存期和改善生活质量。

因此, 建议乳腺癌患者术后2年内每4~6个月定期复查, 其后3年每6个月复查一次, 5年后每年复查一次。

预防乳腺癌 把好食物入口关

广东省中医院 林毅 陈前军

拥有美丽健康的乳房是每个女人的愿望。可由于各种原因, 我国约有40%以上的成年女性有不同程度的乳腺增生问题, 乳腺癌的发病率也快速增长。保护乳房健康除了要定期做相关检查外, 日常生活的点滴也极其重要。癌细胞好比种子, 人体内环境就好比土壤, 改变土壤的性质, 就可能使癌细胞无法存活、繁殖。而要改良人体的“土壤”, 饮食是非常重要的因素。因此, 女性要想保护好自已的乳房, 就应从管好自已的嘴开始。

糖

平时更要少吃糖, 特别是白糖。吃太多糖会增肥, 超重会增加女性患乳腺癌的风险。牛津大学曾做过“百万妇女研究”, 绝经后的女性体重指数BMI(BMI=体重kg/身高m²)≥30, 其患乳腺癌的风险则会明显增加。肥胖表面上看起来是脂肪代谢失衡的表现, 其本质是人体内环境失衡, 这种失衡会影响人体天然的抗肿瘤能力。建议大家可以通过水果、蔬菜与谷物摄入糖分。

油

想远离乳腺癌, 你最好放弃吃动物油, 因为动物油里的脂肪饱和以饱和脂肪酸为主。另外, 也不要使用氢化加工油或重复使用煎炸过的植物油, 这其中都会含有反式脂肪酸。饱和脂肪酸与反式脂肪酸均不利于乳房和身体健康。

肉食

家庭主妇采购肉食时最好不要买或少买腊肉、熏肉, 烹调时最好不要煎、炸、烤的方式, 因为这些肉食及烹调方式会增加乳腺癌发生的危险。猪肉、羊肉、猪肉等“红肉”相比, 鸡肉、鱼肉等“白肉”是更佳的蛋白质来源。沙丁鱼、金枪鱼、鲑等海鲜不仅可以补充蛋白质, 还含有雌性激素, 最好少吃, 否则会增加患乳腺癌的风险。硒是常用的抗氧化剂, 具有明显的抗癌效果。

豆制品

有研究指出, 绝经前女性进食适量的大豆, 患乳腺癌风险减少了50%。也有研究认为, 如果食用量大(每天超过100克), 则会加重体内雌激素代谢的负担。多少才是“适量”呢? 现有证据显示每天摄入豆类35g~60g比较适宜, 如果吃豆腐大约175g~300g, 豆干大约80g~150g。你可以根据上面的量, 按照你的生活习惯进行不同摄入方式的调整。

水果

水果中富含维生素C, 维生素C也是常见的抗氧化剂。水果中具有抗氧化作用前五名的是: 草莓、梅子、橙子、葡萄、猕猴桃。

蔬菜

多吃十字花科的蔬菜, 如花椰菜、卷心菜、西兰花等。十字花科蔬菜多含有抗氧化剂, 可以保护机体细胞免受自由基的伤害, 还能帮助我们清除体内垃圾, 加快自身的排毒过程, 有助抗癌。蔬菜中具有抗氧化作用前五名的有: 大蒜、卷心菜、菠菜、西兰花、红灯笼椒。此外, 芦笋、大蒜、蘑菇等还含有硒, 具有抗癌作用。

乳制品

一项超过88000女性参与的研究显示, 绝经前女性的乳腺癌风险与低脂肪乳制品、钙(主要来源于乳制品)以及维生素D的摄入量之间呈负相关。也就是说, 绝经前的妇女摄入低脂肪乳制品可预防乳腺癌。根据以上研究, 建议绝经前女性最好喝脱脂乳制品, 绝经后的女性喝任何乳制品均可, 但不要过量。

补品

不少女性为了养颜会经常食用蜂王浆、蜂胶、雪蛤等保健品, 这些保健品含有雌性激素, 最好少吃, 否则会增加患乳腺癌的风险。