

● 热点关注

如何不在治疗中走弯路? 如何提升生存率?

乳腺癌发病率倍增 早期防治是关键

2月11日,享年85岁的秀兰·邓波儿在美国去世。秀兰·邓波儿不仅是世界著名的银幕卷发小天使,同时还是一名抗癌明星。上世纪70年代,秀兰·邓波儿因乳腺癌接受了乳房切除手术,是第一个勇于公开乳腺癌病情并倡议防治乳腺癌的名人。她对癌症的态度是:不害怕,去医院积极治疗。这种积极的态度让她最终战胜了病魔。

相关统计表明,乳腺癌高居我国女性恶性肿瘤发病率首位,且呈不断增长趋势。癌症患者都希望能得到及时、准确的治疗。遗憾的是,不少患者因为各种原因在治疗中走了弯路,有的甚至错过了最佳的治疗时机。对此,国内专家提醒乳腺癌患者,高危人群早筛查、早诊治,以及针对乳腺癌患者的个性化管理,是提升乳腺癌患者生存率的关键。

早发现保乳机会将大增

一组乳腺癌流行病学统计数据发人深思:美国2013年数据显示,1期乳腺癌的生存率100%,2期93%,3期72%,1990~2007年期间,美国乳腺癌的死亡率以每年2.2%的速度下降;与此同时,中国乳腺癌的发病率正以每年3%左右的增长率上升,且出现低龄化趋势,死亡率却上升了155%。导致这个差距的重要原因之一是,美国80%的乳腺癌诊断于早期,而中国只有大约20%的乳腺癌患者诊断于早期。

据国内专家介绍,针对高危人群的科普教育,早筛查早诊治,以及对乳腺癌患者的个性化管理,将是提升乳腺癌患者生存率的几个关键点。虽然乳腺癌是女性发病率最高的恶性肿瘤,但如果能尽早发现,98%的患者可成功治愈,



恢复正常生活,避免全切乳房。因为疾病进展和症状的隐蔽性,在乳腺X线能够检测到乳腺癌之前,乳腺癌的潜藏期可长达6至10年,80%的患者确诊时已是癌症中晚期。

为避免癌细胞转移,临床医生大多采取乳房切除手术,患者不仅要承受沉重的生理、经济负担,还要忍受缺失乳房的终身遗憾。据陆劲松教授介绍,借助一些先进的检查设备,将尽可能降低乳腺癌患者的漏诊现象。此外,早期发现和伴有乳头溢血的乳腺癌患者,并

实现早期干预治疗,将能大幅提高患者的5年治愈率。

初始治疗方案很关键

乳腺癌是实体肿瘤中治疗方案较为成熟的一个癌种,规范系统的治疗对减少后期复发至关重要。

对于首次确诊的乳腺癌患者,建议一定要到正规的大医院制定一个总体治疗方案(内容包括是否需要新辅助化疗,乳腺手术是保乳还是乳腺全切,手术后化疗、内分泌治疗、靶向治疗问题等),在明确了大方向后,再根据自身的经济情况决定具体在哪里进行治疗。初次诊治非常重要,专家们在多年的临床工作中,经常会碰到一些患者因为初始治疗选择不当而错过了最佳治疗时机,尤其是早期乳腺癌患者,规范的手术前或手术后治疗至关重要,千万不要病急乱投医。

术后别自作主张停药

及时就诊,确定整体治疗大方向,是患者反击乳腺癌的第一步,接受治疗是第二步。

接受治疗的过程,是患者与医生共同努力抗争癌症的一个过程,双方的沟通特别重要。一方面,医生需要让病人和家属了解治疗策略的安排以及在治疗中可能遇到的各种情况(如副作用等)。另一方面,病人也需要让医生了解其治疗需求以及在治疗过程中的不良反应,以便于医生及时处理。

乳腺癌术后,患者最常见的问题是忽视内分泌治疗。在完成乳腺癌手术、化疗、放疗等治疗后,激素受体阳性的患者需要进行5年或更长时间的内分泌治疗,这些治疗方式因为患者

口服药物,不需要住院,缺少医生的监督,因此很多患者不能坚持每天用药甚至停药,造成了后期的癌症转移。如果遇到用药中因副反应不能坚持,千万不要自作主张停药,要及时与医生沟通,医生会根据副反应给出合理的处理。

每年复查防止肿瘤转移

很多患者在确诊为乳腺癌后很紧张,治疗也很积极,治疗结束后的前几年也能按照医生的要求去定期复查。随着时间的延长,患者在心理上会慢慢放松,以为没有问题了,不再去复查,直到有症状才去检查时,发现已经是全身多处转移,有些患者因此失去治疗的机会。杨俊兰大夫提醒乳腺癌患者,一定要注意治疗结束后的复查。

乳腺癌术后5年内约30%的患者会出现肿瘤复发或转移,近50%的乳腺癌的复发发生在诊断后的最初5年,诊断和手术后的1至3年有一个显著的复发高峰。但并不是说5年后就万事大吉,在临床中经常会看到术后十几年甚至二十年后出现转移的患者。术后定期复查的目的,是希望及早发现转移病灶,积极采取治疗措施,使患者有更高的生活质量,争取达到治愈。所以说:乳腺癌术后复查很重要,术后5年内,每4至6个月复查一次,5年后,每年复查一次。

乳腺癌一直被喻为“可望治愈的癌症”,存活率非常高,目前,早期乳腺癌的治愈率可以达到75%左右,即使是晚期或转移性乳腺癌,随着治疗手段的不断进步和新药不断推出,5年生存率也明显提高。因此,乳腺癌患者尤其是晚期乳腺癌患者,一定要配合医生,不言放弃!

● 话你知

英媒:太胖影响乳腺癌治疗



过高的雌激素分泌水平是乳腺癌形成的重要因素。目前治疗乳腺癌多用芳香化酶抑制剂等抗雌激素药物。奥地利研究人员日前发现,乳腺癌患者的体重状况可以预示这种激素疗法的效果,肥胖者一般疗效欠佳。

奥地利维也纳医科大学日前发表研究公报称,他们对68名接受芳香化酶抑制剂治疗的乳腺癌患者进行了调查,其中有28名患者属于肥胖。研究人员发现,治疗初期两组患者的雌激素分泌水平都有显著下降,但到3个月后,肥胖者的雌激素分泌水平已高于不肥胖者,这说明激素疗法对肥胖者的效果要小于不肥胖者。

这一成果发表在《英国癌症杂志》上。研究人员还认为,脂肪可以促进雌激素产生,所以肥胖与乳腺癌的高发率有密切联系。

美国专家称

多吃白菜可防乳腺癌

美国纽约激素研究所的科学家发现,中国和日本妇女乳腺癌率之所以比西方妇女低得多,是由于她们常吃白菜的缘故。白菜中有一些微量元素,它们能帮助分解同乳腺癌相联系的雌激素。

此外,白菜中的纤维素不但能起到润肠、促进排毒的作用,还能促进人体对动物蛋白质的吸收。中医认为白菜微寒味甘,有养胃生津、除烦解渴、利尿通便、清热解毒之功。冬春之交空气干燥,寒风对人的皮肤伤害很大。白菜中含有丰富的维生素C、E,多吃白菜还有护肤和养颜效果。

绝经妇女多吃西红柿可降低患乳腺癌风险

一项新研究发现,绝经妇女多吃西红柿可降低乳腺癌风险。

美国罗格斯大学和俄亥俄州立大学科学家完成的最新研究发现,吃富含西红柿的饮食可以显著降低绝经妇女乳腺癌风险。研究对70名绝经妇女进行了为期10周的研究,参试者吃富含西红柿的饮食,每天至少摄入25毫克番茄红素。研究结束时,研究人员测量了参试者的脂联素水平,该激素直接影响到乳腺癌发病危险。

研究发现,参试妇女的脂联素水平平均升高9%。这种保护作用在身体质量指数较低的妇女中体现更明显。研究人员表示,这一结果表明,多吃西红柿与其他降低乳腺癌风险的措施相结合预防乳腺癌效果更好。

● 专家忠告

注意! 乳房的危险信号

随着现在生活节奏的不断加快,女性乳房病变也层出不穷,乳腺肿块、乳腺腺体的局限性增厚等,是威胁女性的危险信号!

乳腺肿块 乳腺肿块是乳腺肿瘤的主要症状,百分之八十以上的肿块是病人自己偶然发现的,只有一小部分是查体时被医生发现的。乳腺肿块也见于乳腺增生症、乳腺结核等。

乳腺腺体的局限性增厚 若触及乳房出现比其周围稍厚的组织,界限不清,难以测出其确切大小,临床上一般多诊断为“增生”。如果增厚组织长期存在,与月经周期变化无关,或日益增厚及范围增大,尤其出现在绝经后妇女时,必须予以重视,因为此类病变约百分之八为癌肿。

乳腺疼痛 乳腺的剧烈疼痛伴有触痛常为乳腺的炎症性表现,见于急性乳腺炎和乳腺脓肿。临床上出现局部疼痛,常与月经周期有关,一般多见于乳腺的单纯和囊性增生。

● 七嘴八舌

漫谈女性乳腺癌的防治

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。乳腺癌的发病率以美国、加拿大、澳大利亚、南非以及西欧最高,东欧和南欧国家次之,亚洲、非洲、拉丁美洲等地区最低。但是,据有关部门统计,中国目前已经成为乳腺癌发病率增长速度最快的国家之一,近年来乳腺癌发病率正以每年3%的速度递增,已成为城市女性的第一杀手,发病年龄也比西方国家提前了10岁左右。经常能听到一些让我们耳熟能详的公众人物年轻轻轻就因患乳腺癌离世的消息,也为我们的都市女性敲响了警钟。

乳腺癌不但像其它癌症一样,对于患者的生命带来威胁,而且还会破坏女性曼妙的形体,给女性带来双重的伤害。医学研究证明,与乳腺癌发病有关的因素很多,如乳腺良性疾病、家族史、饮食因素和肥胖、内分泌因素、电离辐射、不良生活习惯、病毒感染等等,都会成为引起女性乳腺癌的危险因素。

在中医看来,乳腺癌的病因也包括内因和外因两个方面。中医典籍中,提出六淫外邪停留经络而成瘤病的病理机制,特别是乳腺癌,多因肝经不通,外邪侵袭所致。中医理论认为,情志因素、饮食因素以及脏腑、经络、阴阳、气血等体质因素都对乳腺癌的发生有着重要的作用。

乳腺癌早期常常没有明显的症状,大部分早期确诊的乳腺癌患者,多是在洗浴时的自我检查和单位组织的健康体检中发现的。被早期发现的乳腺癌患者是幸运的。早期的乳腺癌,运用小范围的手术切除再加上适当的药物调理,大部分人即可实现临床治愈,甚至不影响正常的寿命。而在目前,由于不少女性缺乏自身的防护意识,大部分患者一经确诊便属于中晚期,为治疗带来了很大的难度。所以,女性朋友应切实树立起防癌意识,坚持自我检查,是早期发现乳腺癌的重要环节。

检查乳房的最佳时间是在每次月经刚结束



时,最好在每个月相同的时间进行。比较方便的自查可在淋浴时进行,因为擦上肥皂后更容易感觉乳房组织。你可以先用手按压乳房组织,接着在乳房上画圈,然后继续按压乳房组织。站立姿势比较方便检查乳房的上部和外围,大约一半的肿瘤都生长在这些区域。如果在检查中发现异常,就应该到医院找专业医师进行红外线、超声、X射线、钼靶等检查,以进一步明确诊断,排除病变的可能。

有乳腺癌家族史、患有乳腺良性疾病、有不良生活方式和饮食习惯以及形体肥胖的女性,罹患乳腺癌的可能性相对高一些,所以应当更加引起重视。希望女性朋友在平时的生活中注意调理身体、心态,建立科学合理的生活方式,长久保持自己的健康与美丽。

● 健康视角

科学生活 筑起乳腺癌的“防线”

近年来,全球范围内乳腺癌发病率逐年递增,并有年轻化的趋势。专家指出,乳腺癌的致病因素十分复杂,但如果对这些因素进行适当干预,将会有助于降低发病率。

“乳腺癌发病与遗传基因、生活习惯、雌激素水平、生育状况等多种因素有关。”国内有专家如是说,有良性乳腺肿瘤史和乳腺癌家族史,初产年龄大于30岁,40岁以上未孕、结婚迟或婚姻持续时间短,进食过多脂肪或停经后体重超重,患某些慢性乳腺疾病,月经初潮早于12岁或停经晚于55岁,长期应用雌激素控制更年期症状以及有酗酒等不良生活习惯的女性,属于乳腺癌高发人群。

专家普遍认为,虽然目前尚不完全明确乳腺癌的发病机理,但针对已明确的高危因素在生活方式上做相应的改变,就可能降低乳腺癌的发生危险。

专家建议,首先应该学会自我调控,保持精神舒畅;其次应该注意体重变化,控制身体肥胖,尤其是孕产期和绝经后;同时,应建立起科学的生活方式,做到起居时间规律,劳逸结合,保证膳食平衡,多吃绿色蔬菜、瓜果等,并持之以恒地参加运动锻炼,戒烟限酒。“女性结婚年龄不宜超过28岁,生育年龄不宜超过30岁,不鼓励终身不育,生育后提倡母乳喂养。”

男人们茶余饭后议论性感女神安吉丽娜·朱莉切除乳腺的新闻时,别忘了自己也是有乳腺的哦!专家提醒男性同胞,别认为乳腺癌是“女人病”。平均每100个乳腺癌患者中,就有1个是男性。

30多岁男子患上乳腺癌

大部分男人可能从来没想到,自己也会有“乳房问题”。据专家介绍,虽然男性患乳腺癌的几率比女性低得多,但是也不能忽视。在我国,男性乳腺癌占全部乳腺癌患者的1%,也就是说,每100个乳腺癌患者中,就有1个是男性。过去,男性乳腺癌患者好几年都碰不到一例,近些年则有“抬头”的趋势。

今年,广西医科大学附属肿瘤医院已经接诊了4例男性乳腺癌患者。广西医科大一附院去年还接诊过一名30多岁的男子,他的乳腺上长了一个硬块,自己观察了两三个月都不见消退,到医院一查,竟然是乳腺癌。

肥胖男性患病风险更大

男性为何会得乳腺癌?专家说,这有多方面的原因,环境因素是其中之一,空气污染等问题会增加患癌的几率。不良的生活习惯也会增加男性患乳腺癌的风险,包括无肉不欢,少吃蔬果,不爱运动,应酬频繁等。过量饮酒尤其不可取,会导致肝脏问题,从而影响到体内激素水平。

据了解,乳腺癌的发生还跟雌性激素有关。育龄期的女性患病几率较高,就是因为这个阶段,女性体内的雌性激素水平较高。实际上,男性体内不光有雄性激素,也有少量的雌性激素。当体内雄性激素水平下降时,患乳腺癌

● 万家灯火

你知道吗? 男性乳腺癌更加凶险,死亡率更高!

乳腺癌不是女性“专利” 百位患者有1例是男性

的风险就增加了。因此,雄性激素水平下降的老年男性患病较多。

给雄性激素“拖后腿”的不仅仅是年龄,肥胖也是一个因素,因为过多的脂肪会将雄性激素转化成雌性激素,这就解释了为什么很多胖男人会出现皮肤变细、胡须稀疏等“女性化”特征。所以,挺着“将军肚”的肥胖男性更易患乳腺癌。

男性乳腺癌更凶险

有研究发现,男性乳腺癌患者生存期远远低于女性。因为男性乳腺更贴近胸壁,更容易发生癌细胞的转移、扩散,可能在短时间内就会和周围的皮肤、肌肉、胸壁粘连。

男性患上乳腺癌,跟“无知”和“疏忽”有很大关系。“无知”表现在大部分男性以为男人不会得乳腺癌;“疏忽”表现在,即使已经出现乳房硬块等异常,很多

男人不以为然,而如果是女性发现这样的异常,就会及时去医院检查。

专家提醒,男性也该多关注自己的乳房,要像女性一样定期自己检查乳房,如果出现硬块、乳头内陷、乳头溢液现象等,要及时到医院检查。

