

乳房保健 大全

李洛·贝格 著 王 旭 主译 冯继锋 主审

凤凰出版传媒集团 / 江苏科学技术出版社

乳腺癌患者生活计划

据悉,全球每年约有 120 万妇女罹患乳腺癌,其中 50 万人死于该病。癌症不再应该是我们忌讳的话题!

本书包括乳腺癌患者所应该了解的医学知识和生活知识,从乳房的自我检查,到乳腺癌的诊断、治疗、休养,以亲切的讲述形式,陪伴患者走过生命中这一段艰难的时光。

- ◆ 所有女性应该知道的呵护乳房方法
- ◆ 所有乳腺癌患者必须了解的拯救乳房攻略

有知者无畏!了解知识,才能够帮助克服恐惧和不安;了解知识,是为了更好地掌握自己的命运。

乳房保健大全

——乳腺癌患者生活计划

李洛·贝格 著

王 旭
邱 伟 译
邓锦波

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房保健大全:乳腺癌患者生活计划/(德)贝格著;王旭等译. —南京:江苏科学技术出版社,2006.2

ISBN 7-5345-4841-1

I. 乳... II. ①贝...②王... III. 乳腺癌—诊疗
IV. R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 000105 号

Title of the original edition:

Author: Lilo Berg

Title: Brustkrebs. Wissen gegen Angst

Copyright © Verlag Antje Kunstmann GmbH, München

Chinese language edition arranged through HERCULES Business & Culture Development GmbH, Germany

合同登记证号 图字:10-2004-056 号

总策划 胡明琇 黎雪

版权策划 孙连民 邓海云

乳房保健大全——乳腺癌患者生活计划

著者 李洛·贝格

主译 王旭

主审 冯继锋

责任编辑 邓海云

责任校对 苏科

责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号,邮编:210009)

网 址 <http://www.jsjpub.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号,邮编:210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京奥能制版有限公司

印 刷 无锡春远印刷厂

开 本 850mm × 1 168mm 1/32

印 张 12.375 字 数 237 600

版 次 2006 年 1 月第 1 版 印 次 2006 年 1 月第 1 次印刷

·标准书号 ISBN 7-5345-4841-1/R·943

定 价 25.00 元

图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。



有知者无畏(代序)

有知者无畏(代序)

乳腺癌是人类最常见的一种恶性肿瘤,也是女性主要恶性肿瘤之一。据悉,全球每年约有 120 万妇女罹患乳腺癌,其中 50 万死于该病。仅在德国每年就新增约 46 000 名女性乳腺癌患者。中国抗癌协会公布的最新统计数字是:中国妇女乳腺癌死亡率正在以每年 3% 的速度增长,尤其沪、京、津及沿海地区是我国乳腺癌的高发地区。全国的乳腺癌发病率为 40/10 万,而北京女性乳腺癌发病率为 45/10 万,尤其以上海最高,1972 年上海的乳腺癌发病率为 20.1/10 万,1988 年则为 28/10 万,居女性恶性肿瘤中的第二位。

中国乳腺癌发病率近年来明显年轻化,30 岁后得乳腺癌的女性逐渐增多,高峰期提早到 45~49 岁,比西方妇女早 10~15 年;并且 85% 的患者到医院检查时已处于乳腺癌的发展期,早期的乳腺癌发现率极低。

癌症已经不再是我们忌讳的话题,癌症研究已经大规模展开:几乎每天都能在报纸上找到关于新的基因研究成果、诊断技术以及治疗策略的报道。





然而,患者的眼前仍然是一片迷茫:遗传、营养、环境中的毒素以及激素等危险因素有哪些影响?这些因素对个人又会怎样?一次身体检查包括哪些项目?其中哪些对准确诊断是至关重要的?现代乳腺癌手术有多先进?术后恢复的可能性如何?得了乳腺癌还能活多久?一定要进行化疗吗?生物药品的效果怎样?费用是否很高?……

自出版以来,德国乳腺癌专家李洛·贝格的《乳房保健大全——乳腺癌患者生活计划》就成为经典,她是一位体贴的内行人士,陪伴许多患了乳腺癌的妇女走过生命中这一段艰难的时光。在本次修订和更新的版本中,最新的疾病预防研究成果、手术技术、免疫疗法等将等待您的评判;同时,李洛·贝格还指明了如何学习在病中愉快生活,如何获得援助——从家庭、朋友及自助团体那里等。

有知者无畏!了解知识,才能够帮助克服恐惧和不安;了解知识,是为了更好地掌握自己的命运。



作者的话

作者的话

写一本关于乳腺癌的书并不意味着搬出正确的疗法再加上一连串处方就可以了。正如俗语所说的那样,“几根柴火烧不开一大锅水”,在多数情况下,每位患者都有自己独特的情况。

无论是个人的病情,还是了解自己病情的途径,都没有固定的模式。也许在您有时间和空闲深入了解病情之前,您已经接受了手术;也许在不安和紧张的情绪中,您根本无法“一点一点”地读完一本书。

本书以亲切的讲述形式出现,它会陪伴您走过这段艰难的路途,并满足您目前的知识需求。无论是关于早期诊断还是新的诊断法,无论是激素疗法还是生物疗法,也无论是夫妻关系出现问题时的帮助还是社会援助,您都可以在相应的章节中找到答案,并且通过详尽的目录随意查阅需要的内容。一些在多次再版中非常重要的信息,本版再次收录。

您可以通过本书一步一步地拓展自己关于乳腺癌的知识,并且知道如何去做。但您需要足够的时间和耐心来面对这个学习过程,因为“乳腺癌诊断”是一个非常复杂、无





法一蹴而就的问题。

也许您可以在阅读过程中逐渐揭开这一陌生领域的面纱,而又无须花费太多精力。例如了解一个很复杂的而又必须了解的医学系统,并从中获益。也许在这里您第一次听说一些由乳腺癌患者自发组织的援助团体。

正确的导向对于治疗是必要的。因为乳腺癌的治疗变得日益个人化,变得越来越依赖于个人的情况和要求。如果您打算积极参与到治疗中去,事先了解一些信息就显得非常重要。当然本书只是作为您配合医生治疗的基础,并不是个人治疗的指南。

几乎没有其他类型的癌症研究像乳腺癌研究这样深入。关于乳腺癌的原因和治疗,不断有新的发现。然而这些科学研究的结果常常是不一致的,令人迷惑而无法解释:例如乳腺癌基因的发现对患者有什么意义?为什么有一些研究将脂肪作为致病因素看待,而另一些研究却对此不以为然?情绪对疾病的影响到底有多大?这些问题至今仍没有定论。如果您对这些争论的状况有所了解,您将生活得更加轻松。您可以更好地整理得到的新信息,并对研究的新发展保持强烈的好奇心。我希望我的书帮助您保持这种好奇心,并继续您的研究。

一本书并不能消除人们对乳腺癌的恐惧。但对疾病和恐惧感的了解,至少可以帮助我们减少威胁感的困扰。

——李洛·贝格



目 录

有知者无畏(代序)	1
作者的话	1
第1章 乳腺癌和乳房	1
一、乳腺癌的诊断:在恐惧和希望之间	1
二、乳房的意义	3
三、乳房的结构与成长	5
四、乳房的良性病变	9
第2章 乳腺癌的产生与预防	14
一、乳腺癌的产生	14
二、致病因素及其意义	20
■理解关于发病率的统计数据	22
三、激素的影响	24
1. 月经初潮过早	24
2. 怀孕和哺乳	25





3. 较晚的绝经	27
4. 避孕药	28
5. 缓解更年期不适的激素类药物	30
6. 激素类药物有预防作用吗	31
四、家族病史和个人病史	34
1. 遗传	34
2. 危险的疾病	40
3. 年龄	40
五、环境的影响	40
1. 环境毒素	40
2. 辐射	42
3. 电磁场	43
六、生活方式	44
1. 饮食与营养	44
2. 运动	51
3. 心理因素	51
七、其他可致病因素	55
 第3章 疾病的早期发现	 58
一、自我检测:熟能生巧	59
二、自我检测的技巧	63
1. 快速见效法	64
2. 传统的方法	64



三、通过医学手段发现癌症早期	67
1. 医生检查	68
2. 乳房 X 射线照相术	69
3. 数字化 X 射线照相术	80
4. 乳腺 B 超	81
5. 示踪剂癌症检测法	82
 第 4 章 乳腺癌的确诊	 83
一、医生的初步诊断	83
二、影像检查法	89
1. 超声波检查	89
2. 核磁共振	95
3. 乳腺导管造影	97
4. 正电子放射 X 射线体层照相术	100
5. 计算机 X 射线体层摄影 (CT)	102
三、闭合性活组织检查方法	103
1. 传统针芯活检术	104
2. 弹射式空芯针活检术	106
3. 真空辅助旋切活检术	108
4. 高级乳腺活检法	110
5. 肿瘤标志物	111
四、手术活组织检查法	112





第5章 乳腺癌的定性	117
一、组织学分类	118
1. 原位乳腺癌	118
2. 扩散性乳腺癌	121
二、TNM 分期法	123
三、肿瘤的分级	128
四、肿瘤的术后描述	129
五、激素受体的确定	130
六、血液检验	133
1. 血沉	133
2. 肝功能检查	133
3. 血钙	133
4. 肿瘤标志物	134
七、预后因素	135
1. 常规预后因素	136
2. 新的潜力预后因素	137
八、判断肿瘤是否转移	138
九、肿瘤危险程度评判	139
第6章 做好治疗的准备	141
一、诊断和诊断之后	141
二、自己的“治疗小组”	143





三、了解更多的专家	146
四、找个中意的医生	148
1. 怎样寻找	148
2. 自己的标准	149
3. 和医生的关系	151
4. 向医生提问	153
五、进行二次诊断	156
六、收集信息	158
七、家人和朋友	161
八、心理支持	165
1. 自我互助团体	166
2. 德国癌症妇女自我互助协会	168
3. 小型的自我互助团体	170
4. 学校中的讨论课	170
5. 社会心理咨询站	171
6. 女性健康中心	171
九、住院	172
1. 熟悉医院	173
2. 术前对话	174
 第7章 乳腺癌的治疗	 177
一、手术	180
1. 乳房保留术	182



2. 皮下乳房切除术	184
3. Halsted 乳腺癌根治术	185
4. 改良根治术	186
5. 乳房单纯切除术	187
6. 淋巴结切除	189
■前哨淋巴结活检	192
7. 手术形式的决定	194
8. 最佳手术时间	196
9. 关于输血	197
■您愿意加入一个治疗研究项目吗	198
二、乳房的重塑	201
1. 硅酮植入物	202
■硅酮和替代材料之争	204
2. 扩张器	207
3. 自体皮瓣移植术	209
4. 乳头的重塑	216
5. 新技术	216
三、放射疗法	217
1. 放射疗法的功能	221
2. 放疗有哪些副作用	224
3. 放疗期间的自我帮助	226
4. 放射疗法的流程	228
■系统性的治疗	230
四、化学疗法	233



1. 什么时候需要化疗	234
2. 化疗怎样发挥功效	235
3. 化疗存在的问题	239
4. 化疗常用药物有哪些	240
5. 怎样进行化疗	240
6. 术前化疗	241
7. 高剂量化疗	242
8. 副作用	243
五、激素疗法	249
1. 什么是激素疗法	249
2. 有哪些激素疗法的药物	252
■ 焦点话题:三苯氧胺(他莫昔芬)	255
六、免疫疗法	257
1. 单克隆抗体	259
2. 枝状细胞疫苗接种	261
3. 肿瘤的特异性主动免疫治疗	262
七、新的实验研究	264
1. 细胞凋亡(细胞的程序性死亡)	265
2. 阻碍血管形成	265
3. 基因疗法	266
第8章 手术后的第一步	268
一、情绪和心态的调整	268
二、塑造新的身体形象	271





三、医疗康复体操	274
四、淋巴水肿的预防及治疗	279
1. 预防水肿小建议	282
2. 淋巴水肿怎么办	284
五、假胸和胸罩	286
六、休息与康复	291

第9章 其他疗法

293

一、传统自然疗法的价值

293

二、生物疗法——肿瘤治疗的第4种主要手段

295

1. 什么是生物疗法

295

2. 生物疗法与常规疗法的差异

297

三、生物制剂

298

1. 槲寄生提取物

298

2. 胸腺素

300

3. 生物酶药剂

301

四、饮食与营养

302

1. 脂肪的害处和益处

304

2. 维生素、矿物质和微量元素

306

■维生素药剂:要还是不要

309

3. 植物提取物

310





五、运动、呼吸和按摩	312
1. 适度运动	312
2. 呼吸训练	313
3. 按摩	314
4. 东方的疗法	314
六、心理治疗法	316
1. 放松练习	321
2. 幻想法	323
3. 冥想法	325
4. 艺术疗法	325
5. 心理治疗和心理咨询	325
 第 10 章 更多的医疗建议	328
一、康复护理	328
1. 将进行哪些检查	328
2. 为什么要减少仪器的使用	330
二、如果肿瘤复发	331
1. 局部复发	333
2. 转移	337
三、疼痛	340
1. 癌症疼痛的原因	343
2. 癌症疼痛程度评估的方法	343
3. 疼痛评估的原则	344
4. 慢性癌症疼痛的药物治疗	345





5. 麻醉技术控制疼痛 354
6. 神经外科技术控制癌痛 354
7. 其他止痛方法 354
8. 缓解疼痛的其他办法 355

第11章 新的生活 357

- 一、伴侣关系 357
- 二、新的开始 361
- 三、性关系 362
- 四、怀孕 365
- 五、避孕 367
- 六、更年期 368
- 七、工作 369
- 八、写给乳腺癌患者家属的话 371
 1. 我的妻子或女朋友得了乳腺癌怎么办
..... 371
 2. 坦诚布公的交流 374