

关爱女性 远离乳癌

乳腺疾病 康复 知识问答

乙苏北 / 主编

乳房是女性的第二性征之一

是人类的生命之泉

 军事医学科学出版社

关爱女性 远离乳癌

——乳腺疾病康复知识问答

主 编 乙苏北

副主编 郭庆玲 王 岩

编 委 (按姓氏笔画排序)

仇京华 卢 燕 申 戈 白丽晓

吴世凯 张 贺 李 丹 李 阳

李瑞花 杜 秀 苏 闵 陆 勤

易慧娟 罗晓杰 赵 熙 赵平渝

都小翠 高 君 康 娜 臧淑伟

顾 问 宋三泰 江泽飞

军事医学科学出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

关爱女性 远离乳癌——乳腺疾病康复知识问答/乙苏北主编.
- 北京:军事医学科学出版社,2007.9
ISBN 978-7-80121-988-6

I. 关… II. 乙… III. 乳房疾病-康复-问答
IV. R655.809-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第130857号

出版:军事医学科学出版社

地址:北京市海淀区太平路27号

邮编:100850

联系电话:发行部:(010)63801284

63800294

编辑部:(010)86702759,66884418,86702315

86703183,86702802

传真:(010)63801284

网址:<http://www.mmssp.cn>

印装:京南印刷厂

发行:新华书店

开本:850mm×1168mm 1/32

印张:8 (彩3)

字数:147千字

版次:2008年3月第1版

印次:2008年3月第1次

定价:20.00元

本社图书凡缺、损、倒、脱页者,本社发行部负责调换

内 容 提 要

本书就乳腺疾病患者及家属经常提及的 200 多个问题给予解答。内容包括乳房的基本知识、保健；乳腺良性疾病的防治；乳腺癌的基本知识、预防及检查方法；乳腺癌患者在化疗、手术、放疗、内分泌治疗、生物治疗期间的注意事项；乳腺癌复发转移及疼痛的应对措施；乳癌患者在饮食、起居、心理调适、定期复查、功能锻炼、机体康复等方面的知识。

本书通俗易懂，简明扼要，适合健康女性、乳腺疾病患者、家属及致力于乳腺癌防治工作的医护人员阅读参考。

序

言

乳腺癌是我国妇女主要的恶性肿瘤。我国女性乳腺癌有三个特点：一是随着生活水平的提高、饮食结构的改变、婚育观念的变化、竞争压力的加大，发病率正在逐年上升；二是发病年龄较轻，30岁以后乳腺癌患者就有明显增加，40~49岁是发病年龄的高峰，这个年龄段妇女发病率的增高，将对社会及家庭产生巨大的影响；三是晚期病人相对较多。因此我国乳腺癌的防治工作任重而道远。

解放军第307医院肿瘤三科是国内唯一的乳腺癌内科。乙苏北副主任护师是该科护士长，她精通本专业基础理论和专业知识，掌握本专业的现状和发展趋势，有丰富的临床护理经验，有良好的组织管理能力，带领全科护士，在圆满完成护理工作的基础上，从临床需要出发，努力开展临床护理研究，总结发表护理论文40余篇，并获军队医疗成果二等奖及三等奖各一项。

她们注重人文关怀，着眼源头护理，以沟通乳腺癌患者心灵为己任。她们在热心护理住院病人的同时，也在关注出院回归家庭及社会的患者和广大的健康女性。为了让更多的人了解乳腺疾病的防治知识，她们尝试搜集、整理并解答了200多个问题，现已集结成册，付梓出版。该书通俗易懂，适合健康女性、乳腺疾病患者以及关心乳腺病的所有人士阅读参考。这是件很有意义的事，尚此为序。



2007年9月9日

前

言

乳房是女性的第二性征之一，是人类的生命之泉。它的功能正常，外形健美，对现代女性的身心健康起着重要作用。在这个竞争日益激烈的社会，妇女承担着工作和家庭的双重责任，来自各方面的压力以及都市生活方式和生活节奏的改变，使乳腺增生及乳腺癌的发病率呈逐年上升的趋势。为此，我们组织了具有丰富临床经验的医疗及护理专家和正在康复中的乳腺癌患者，就女性朋友关心的一些问题，如乳房的保健，乳腺良性疾病的防治，乳腺癌的早期检查、诊断及化疗、放疗、手术、内分泌治疗、生物治疗期间的注意事项，乳腺癌患者在饮食、起居、心理、机体康复等方面的 200 多个问题进行解答，并邀请了乳腺癌专家及部分患者分别介绍治疗方面的新理念和康复方面的经验体会，以期对广大女性及关心女性健康的朋友在乳腺疾病的防治及康复方面有所帮助。愿健康的朋友保持健康，患有乳腺疾病的患者早日康复！



2007 年 12 月 1 日

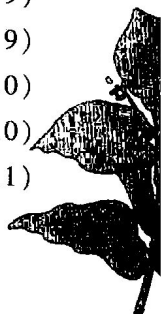


目 录

CONTENTS

第一章 乳房的基本知识及保健

1. 乳房由哪些结构组成, 有什么特点? (3)
2. 乳房在外观上包括哪几个部分? (4)
3. 男性乳房和女性乳房有何不同? (4)
4. 女性一生中乳房有什么样的生理变化? (5)
5. 两侧乳房不一样大正常吗? (5)
6. 什么是副乳? 常发生于哪些部位? 应如何处理? (5)
7. 什么是先天性乳头内陷? 对人体有哪些影响? (6)
8. 先天性乳头内陷应如何处理? 需注意什么? (6)
9. 是什么因素决定了女人胸部的大小? (7)
10. 为什么有些3~8岁的女童乳房就开始发育了? (7)
11. 如何保持乳房皮肤和乳头的娇嫩? (8)
12. 各种不同式样的胸罩是否都有它们各自的优点? (8)
13. 对于正在发育的青春期少女应怎样选择合适的
 胸罩? (9)
14. 佩戴胸罩与乳房下垂及乳腺癌有一定的关系吗? (9)
15. 加强体育锻炼会使乳房下垂吗? (10)
16. 乳房的美学标准是什么? 何为乳房整形手术? (10)
17. 如何正确对待隆乳术? (11)



- 
18. 隆乳术后有哪些并发症？应如何处理？ (12)
 19. 乳腺癌术后患者何时可以行乳房再造成形术？ (12)
 20. 自我检查乳房的最佳时间？ (13)
 21. 怎样自我检查乳房的外观？ (13)
 22. 乳房触诊怎样才规范？ (13)
 23. 乳房大小与乳汁分泌量有关系吗？ (14)
 24. 怀孕期间如何清洗乳房？ (15)
 25. 女性应怎样保护乳房？ (15)

第二章 乳腺良性疾病的防治

- 
1. 良性乳腺疾病有哪些？ (19)
 2. 乳腺肿块是怎样形成的？ (19)
 3. 乳腺肿块如何分类？ (19)
 4. 乳腺良性肿瘤有哪些？ (19)
 5. 什么是乳腺纤维腺瘤？它有什么特点？ (20)
 6. 什么是乳腺导管内乳头状瘤？ (20)
 7. 什么是乳腺增生性疾病？ (20)
 8. 乳腺增生就是乳痛症吗？ (21)
 9. 乳腺增生疼痛有什么特点？ (21)
 10. 怎样确诊乳腺增生？ (21)
 11. 什么情况下易患乳腺增生病？ (22)
 12. 患了乳腺增生该怎么办？ (23)
 13. 目前治疗乳腺增生病有哪些方法？ (23)
 14. 乳腺增生需要吃保健品吗？ (24)
 15. 什么是乳腺囊性增生病？ (24)
 16. 什么是乳头溢液？溢液可分为几种？ (24)

17. 乳房的炎性疾病包括哪些? (25)
18. 什么是急性乳腺炎? 它的临床特点有哪些? (25)
19. 怎样预防急性乳腺炎? (26)
20. 乳腺良性疾病患者应怎样随访? (27)

第三章 有关乳腺癌的基本认识

1. 何谓乳腺癌, 有哪些临床特点? (31)
2. 哪些人易患乳腺癌? (31)
3. 如何早期发现乳腺癌? (32)
4. 乳腺癌的病理学分型有哪些? (33)
5. 乳腺癌如何分期? (33)
6. 乳腺癌是不治之症吗? 有可能痊愈吗? (33)
7. 确诊乳腺癌后应该怎么办? 看外科还是内科? 应该先化疗还是先手术? (34)
8. 乳腺癌都有哪些治疗方法? 怎样理解乳腺癌的综合治疗? (34)
9. 乳腺癌的手术治疗是否切除范围越大, 患者生存机会就越大? (35)
10. 乳腺癌有转移的患者是否适合做保乳手术? (35)
11. 哪些指标可以判断乳腺癌治疗是否有效? (35)
12. 癌细胞会对药物产生耐药性吗? (36)
13. 乳腺癌患者接受化疗时应该注意哪些验血的指标?
..... (36)

第四章 乳腺癌的预防及检查方法

1. 什么是肿瘤的“三级预防”? (39)



- 
- 
2. 预防乳腺癌有哪些措施? (39)
 3. 导致乳腺癌的危险因素有哪些? (40)
 4. 吃红肉过量易患乳腺癌吗? (41)
 5. 哪些因素易导致男性乳腺癌? (41)
 6. 哪些检查可以区别乳腺肿块的良、恶性? (42)
 7. 常用病理检查有哪些取材方法? (42)
 8. 什么是活检? 什么是术中快速冰冻病理切片检查? (43)
 9. 病理检查报告中的脉管癌栓是怎么回事? (43)
 10. 什么是钼靶 X 线检查? (43)
 11. 不同年龄段的人都可以做钼靶 X 线检查吗?
 它对人体有没有伤害? (44)
 12. CT 检查有什么优越性? 扫描检查前应注意什么? (44)
 13. 核磁共振影像 (MRI) 检查的注意事项有哪些? ... (45)
 14. 什么是 ECT? 它的放射性药物对人体有伤害吗?
 检查前应注意什么? (45)
 15. 什么是 PET? (45)
 16. 乳腺癌激素受体有哪些? HER-2 基因阳性的意义是什么? (46)
 17. 乳腺穿刺检查会引起癌的扩散吗? (46)
 18. 无肿块乳腺病灶的检查方法有哪些? (46)
 19. 乳腺自检和临床体检应怎样结合? (47)

第五章 乳腺癌化学治疗的相关问题

1. 什么是化学治疗? 为什么乳腺癌要进行正规化疗? (51)
2. 何谓新辅助化疗? 哪些患者需要做这项治疗? (51)
3. 何谓辅助化疗? (51)

4. 何谓解救化疗? (52)
5. 什么叫联合化疗? (52)
6. 中国女性的化疗剂量是否应低于国际标准剂量? (52)
7. 化疗有哪些不良反应? 会因此促进乳腺癌复发、转移吗? (53)
8. 如何减轻化疗引起的恶心、呕吐? (53)
9. 白细胞减少时应如何预防感染的发生? (54)
10. 血小板降低时患者应怎样进行自我调护? (54)
11. 化疗时应怎样预防口腔溃疡的发生? (55)
12. 化疗时应怎样预防便秘? (56)
13. 化疗时出现腹泻应怎样配合医生治疗? (56)
14. 为什么化疗时要多饮水? (57)
15. 是否选择越贵、越新的化疗药物效果越好? (58)
16. 常用的化疗方案有哪些? (58)
17. 环磷酰胺化疗时注意事项有哪些? (58)
18. 蒽环类化疗药在输注时应注意什么? (59)
19. 紫杉类包括哪几种药物? 输注时应注意什么? (59)
20. 凯素与紫杉醇有什么不同? (60)
21. 顺铂化疗时的注意事项有哪些? (60)
22. 5-氟尿嘧啶静脉给药时的注意事项有哪些? (61)
23. 口服卡培他滨片常见的不良反应及应对措施有哪些? (61)
24. 长春瑞滨常见的不良反应有哪些? (61)
25. 脱发时应该做些什么? (62)
26. 经股动脉穿刺肝动脉栓塞术 (TEA) 术后应注意什么? (62)

27. 门诊化疗患者为什么应该与医院保持电话联系? (62)
28. 输入强刺激化疗药物时出现液体不滴, 血管痉挛怎么办? (63)
29. 外周静脉输注化疗药时如何减轻静脉炎反应? (63)
30. 化疗药物外渗局部封闭后应注意什么? (64)
31. 深静脉置管的患者, 如何预防感染? (64)
32. 大静脉导管堵塞后应如何处理? (65)
33. 如何保证深静脉置管化疗的安全性? (65)
34. 什么是输液港? (66)

第六章 乳腺癌手术的相关问题

1. 乳腺癌外科的手术方式都有哪些? (69)
2. 乳腺外科常用的麻醉方法有哪些? (69)
3. 何为保乳手术? (70)
4. 保乳手术的适应证有哪些? (71)
5. 保乳手术治疗的禁忌证有哪些? (71)
6. 什么是前哨淋巴结活检? 有什么临床意义? (71)
7. 手术时机如何选择? 为什么乳腺癌的手术不宜在月经期进行? (72)
8. 乳腺癌患者手术前需要有哪些准备工作? (73)
9. 乳腺癌患者术后应注意哪些问题? (74)
10. 为什么主张患者术后早期活动? (75)
11. 乳腺癌根治术后为什么要避免在患肢输液、测量血压? (76)
12. 手术后伤口皮下积液是怎么回事? (76)

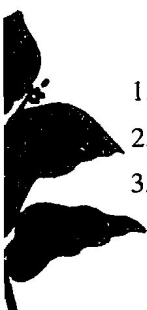
13. 为什么要进行患肢的功能锻炼? (76)
14. 乳腺癌术后为什么会发生患侧上肢水肿? (77)
15. 乳腺癌术后为什么会发生皮瓣坏死? 如何处理? ... (77)
16. 乳腺外科的微创技术有哪些? (78)
17. 乳腺癌术后可以乳房再造吗? (79)
18. 乳房再造的方法有哪些? (79)

第七章 乳腺癌放射治疗的相关问题

1. 什么是乳腺癌的放疗? (83)
2. 什么是根治性放疗和姑息性放疗? (83)
3. 放射治疗前患者应做哪些准备和检查? (83)
4. 放射治疗期应注意什么? (84)
5. 为什么放疗会有副反应? (84)
6. 放疗的不良反应有哪些? 如何处理? (85)
7. 放射性皮肤损伤的具体表现及处理方法有
哪些? (85)
8. 放疗会引起上肢水肿吗? (86)
9. 放疗后引起吞咽疼痛是怎么回事? (86)
10. 放疗前划的紫色标记有什么作用? 放射治疗过程中
如何保护它? (86)
11. 乳腺癌患者来月经时能否做放疗? (87)

第八章 乳腺癌内分泌治疗的相关问题

1. 什么是乳腺癌的内分泌治疗? (91)
2. 哪些人宜做内分泌治疗? (91)
3. 常用的内分泌治疗药物有哪些? (91)

- 
- 
4. 内分泌治疗和化疗相比有哪些优点? (92)
 5. 内分泌治疗是否能单独用来治疗转移性乳腺癌? (92)
 6. 为了获得更好的治疗效果, 是否应该内分泌治疗和化学治疗同时进行? (93)
 7. 绝经前的受体阳性以及绝经后的受体阴性的患者, 可以用芳香化酶抑制剂(如来曲唑)吗? (93)
 8. 如何服用三苯氧胺? (93)
 9. 化疗能与三苯氧胺同时用吗? (94)
 10. 服用三苯氧胺后如何预防子宫内膜增厚? 出现增厚如何处理? (94)
 11. 受体阳性患者是否要定期检测雌激素水平? (95)
 12. 未生育的年轻乳腺癌患者能否怀孕生子? (95)
 13. 受体阳性的患者如何选择内分泌药? 是否应同时补钙? 何时进行骨密度测试? 多长时间查一次? (95)
 14. 受体阳性的患者如何选择卵巢功能抑制的方法? 如何选定卵巢功能抑制的最佳时间? (96)
 15. 应如何面对卵巢功能抑制后更年期的提前到来? (97)
 16. 腹部皮下注射诺雷德(醋酸戈舍瑞林缓释植入剂)后应注意什么? (97)
 17. 服用内分泌药物应注意什么? (97)

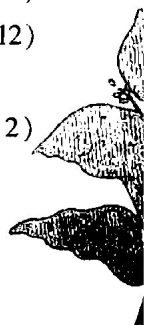
第九章 乳腺癌生物治疗的相关问题

1. 什么是乳腺癌的生物治疗? (101)
2. 生物治疗与放、化疗有何区别? (101)
3. 生物治疗的分类有哪些? (101)

4. 生物治疗的常见不良反应有哪些? (101)
5. 生物治疗常用的药物有哪些? (101)
6. 长期皮下注射生物制剂时, 应如何减轻局部反应?
..... (102)
7. 什么是靶向药物治疗? (103)
8. 靶向药物治疗主要用于哪些患者? (103)
9. HER-2 过度表达的患者在乳腺癌中大概能占多大的比例? (103)
10. 赫赛汀和拉帕替尼之间的区别有哪些? (104)
11. 拉帕替尼有哪些不良反应? (104)
12. 赫赛汀的不良反应有哪些? (104)
13. 使用阿瓦司汀需注意哪些问题? (105)
14. 靶向治疗能否替代化疗呢? (105)

第十章 关于乳腺癌的复发转移

1. 乳腺癌复发转移部位有哪些? (109)
2. 如何早期发现乳腺癌复发? (109)
3. 如何正确对待复发、转移? (109)
4. 脊髓压迫症有哪些症状? (110)
5. 乳腺癌脑转移的早期信号有哪些? (110)
6. 骨转移的患者应注意什么? (111)
7. 有腰背部疼痛的乳腺癌患者应该进行哪方面检查? (111)
8. HER-2 高表达的患者怎样才能降低复发、转移率? ... (112)
9. 出现复发转移病灶后应该怎么办? 能否考虑手术摘除
这些新病灶? (112)



10. 受体阴性的患者完成辅助化、放疗后如何预防复发转移? 受体阳性的患者完成辅助化、放疗后, 应从哪几方面预防复发转移? (112)
11. 乳癌患者出现头痛怎么办? (113)
12. 什么是癌症的姑息治疗? (113)
13. 乳腺癌患者转诊时, 应带哪些资料? 注意什么? (114)

第十一章 关于疼痛

1. 乳腺癌疼痛常见的原因有哪些? (117)
2. 癌痛对患者有哪些影响? (117)
3. 癌痛有哪些治疗方法? (117)
4. 癌痛治疗原则有哪些? (118)
5. 什么是 WHO (世界卫生组织) 三阶梯镇痛方案? (118)
6. 怎样进行疼痛程度的评估? (119)
7. 止痛药常见不良反应有哪些? (120)
8. 癌痛患者使用阿片类药物需注意哪些问题? (120)
9. 使用控释片时应注意哪些问题? (121)
10. 使用芬太尼透皮贴剂时需注意哪些问题? (121)
11. 无创给药有哪些优点? (122)
12. 癌痛治疗后如何评价止痛效果? (122)
13. 治疗重度癌痛效果较满意的指标有哪些? (122)
14. 止痛药会“上瘾”吗? (123)
15. 药物性疼痛的规律及应对措施有哪些? (123)
16. 乳腺癌疼痛的患者如何进行自我护理? (124)

第十二章 乳腺癌患者的饮食调养及中药调理

1. 乳腺癌患者可选用哪些食物? (127)

2. 乳腺癌患者饮食上应注意哪些问题? (127)
3. 乳腺癌患者是否需要忌口? (129)
4. 中药应该服用多久? 在治疗中服用中药有何作用? ... (130)
5. 服用中药能否预防复发、转移? (130)
6. 肿瘤患者如何养生防感冒? (131)
7. 怎样制作五行蔬菜汤? 自制五行蔬菜汤时应该注意
什么? (131)
8. 五行蔬菜汤的功效有哪些? (133)
9. 五行蔬菜养生保健法有没有得到认可? (133)
10. 怎样制作活性糙米茶? (134)
11. 活性糙米茶有哪些功效? (135)
12. 常见药物与食物的相互作用有哪些? (135)

第十三章 乳腺癌患者如何做好心理调适

1. 心理因素对致癌有影响吗? (141)
2. 什么是乳腺癌患者的心理治疗? (141)
3. 对确诊为乳腺癌的患者需要保密吗? (141)
4. 得知患乳腺癌后患者的心理反应有哪些? (142)
5. 确诊乳腺癌后, 患者如何自我调整心态? (143)
6. 家属如何对乳腺癌患者给予术前心理支持? (143)
7. 家属如何对乳腺癌术后患者进行心理护理? (143)
8. 乳腺癌术后患者如何消除抑郁、自卑心理? (144)
9. 几种乳腺癌患者治疗康复过程中简单易行的心理
治疗方法 (145)
10. 乳腺癌患者家属在患者治疗过程中应配合医院做好
哪些工作? (146)