

日本乳腺癌研究权威专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解

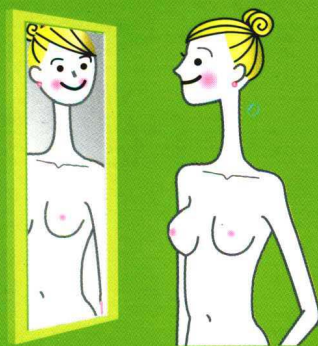


乳腺癌

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる乳がん治療

[日] 福田护 著 肖燕 译



- 一本提高乳腺癌患者生存率的通俗读本
 - 专科医生专业解答
 - 疾病治疗的相关知识，日常生活注意事项，预防复发的要点
- 发现得越早，治愈的希望越大



广西科学技术出版社

 名医图解 

乳腺癌

正确治疗与生活调养

名医の図解 よくわかる乳がん治療

[日] 福田护 著 肖燕 译

广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-105号

MEI NO ZUKAI YOKU WAKARU NYUGAN CHIRYO

Copyright © 2007 by Mamoru Fukuda

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2012 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌正确治疗与生活调养 / (日) 福田护著; 肖燕译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2012.1

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-695-3

I. ①乳… II. ①福… ②肖… III. ①乳腺癌—防治—图解

IV. ①R737.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第164079号

RUXIAN'AI ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

乳腺癌正确治疗与生活调养

作 者: [日] 福田护

策 划: 冯靖城 陈 瑶

装帧设计: 卜翠红

责任印制: 韦文印

翻 译: 肖 燕

责任编辑: 陈 瑶 冯靖城

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

社 址: 广西南宁市东葛路66号

电 话: 010-85893724 (北京)

传 真: 010-85894367 (北京)

网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社

邮政编码: 530022

0771-5845660 (南宁)

0771-5878485 (南宁)

在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109

开 本: 710mm × 980mm 1/16

字 数: 180千字

印张: 13.75

版 次: 2012年1月第1版

印次: 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-695-3/R · 200

定 价: 28.00元

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到了极大的挑战，甚至亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有大量的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但这对于患者还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常

识、日常生活注意事项却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将待在家里，在工作单位，以及其他地方度过，掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵盖患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家的细致提醒和全方位的治疗意见定会让患者找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

只要发现得早，乳腺癌就一定能够根治

每年日本诊断出的乳腺癌女性患者大约是4万人，近年来呈急剧上升的趋势。一般而言，癌症是老年多发的疾病，但乳腺癌的发病高峰期是在45岁以后。这时候正是孩子面临高考等忙碌的人生重要阶段，很多人在犹豫不决中不去就诊，结果导致病情不断加重。乳腺癌如果能在早期发现并接受恰当治疗的话，基本上都能够痊愈。克服疾病恢复健康，继续活跃工作的患者大有人在。如果出现症状就不应犹豫，应立即到医院接受检查和治疗。

关于治疗，以前多是采取切除乳房的手术治疗，为了尽可能减少患者的负担，现在的主流是保留乳房的“保留乳房疗法”。结合手术治疗、化疗和激素疗法等全身性疗法，很多患者从诸多的选项中选择最适合自己的治疗方法，已经逐渐成为主流。

为了让乳腺癌患者能够安心地专注于治疗，本书不仅介绍了乳腺癌的基本知识，还以大量的篇幅详细解释了乳腺癌的治疗方法及其副作用的应对方法。此外，本书还介绍了很多相关的日常生活知识。如在切除了癌变部位后，为防止乳腺癌复发的全身疗法很花时间，这一期间患者该如何提高生活质量，本书提供了相关建议。

期待本书能帮助乳腺癌患者选择最佳治疗方法，尽早恢复健康。同时也希望患者的亲友们，能够活用此书，和患者一起与癌症作斗争。如此，则作者深感欣慰。

目 录

CONTENTS

第一章 早期发现能够阻止癌症的发展

诊断出乳腺癌了怎么办	2
> 乳腺癌的发展比较缓慢，应冷静地确定治疗方案	2
> 不明白和有疑问的地方应尽量弄清楚	2
> 与医生充分讨论后选择最佳治疗方案	4
乳腺癌和女性内分泌激素的关系	5
> 有无生育经验、月经次数、授乳经验也影响乳腺癌的患病率	5
> 激素补充疗法和患乳腺癌的风险	6
乳腺癌从病发到转移	8
> 乳腺中的癌细胞通过反复分裂实现生长	8
> 癌细胞扩散到周围组织就容易发生转移	9
> 乳腺癌通过淋巴管和血管远处转移	10
有以下症状则可能是乳腺癌	14
> 自己很容易发现的乳房肿块	14
> 乳房感到疼痛，应对照月经周期	14
> 乳头分泌物混有血液的话可能是疾病	15
> 要注意乳头乳晕的糜烂、凹陷	15
每个月可以自检一次的触诊法	16
> 为了早期发现，自我检查很重要	16
> 20岁后每个月做一次自检	17
> 尽量详细具体地做自检记录	18
定期做乳腺癌检查可以有效预防	21
> 不仅要自检，也要接受定期检查	21
> 问诊、视触诊后接着做拍片检查	22
> 乳腺癌检查中必做的乳腺X线摄片	22
专栏 和乳腺癌相似的良性疾病	25

第二章 了解乳腺检查的内容和顺序

出现症状看乳腺门诊	28
> 怀疑乳腺癌应看外科或乳腺科门诊	28
> 可以通过网络查找有专业医生的医院	28
问诊时询问的内容	29
> 事先准备好问诊时被问的内容	29
> 针对不孕、更年期的治疗和丰胸手术等要告知医生	29
视触诊和影像检查（一次检查）	31
> 视触诊观察乳房状态，直接触碰检查	31
> 乳腺X线摄片检查能有效发现微小的癌肿	31
> 照出乳房断面的超声波检查	34
怀疑为乳腺癌时的精密检查（二次检查）	35
> 针吸病变部位细胞进行详细检查的细胞学检查	35
> 做组织检查进一步详细诊断	36
> 乳头若有分泌物还要检查乳管内	37
确认乳腺癌状态的检查	38
> 详细检查癌肿大小和位置的MRI检查	38
> 检查癌肿大小及位置、有无转移的CT检查	38
> 检查有无骨转移的骨显像检查	39

第三章 选择适合自己的治疗方法

乳腺癌的治疗从知道检查结果开始	42
> 接受事实可以提高治疗效果	42
> 告知患病事实可以建立医患间的信任关系	42
> 可与自己信任的人一同听取说明	42
> 患者自己选择能够接受的治疗方法	43
在知情同意的前提下选择治疗方案	44
> 知情同意是以病人为主的医疗方针	44
> 要求患者和医生做的	45

寻求第二意见的目的是什么	47
> 如果难以决定治疗方案，可以征询其他意见	47
> 征询第二意见与频繁换医生不同	47
> 请主治医生写下检查数据	48
为了专注于治疗的准备	49
> 寻找可以信赖的医生和医院	50
> 育儿不要一人承担，请周围的人帮忙	50
> 继续工作的话要得到单位的支持	51
治疗方案根据乳腺癌的病期决定	51
> 乳腺癌根据病程进展决定不同的治疗方针	51
> Tis期	53
> 0期	53
> I期	53
> II期	54
> III A期	55
> III B期	56
> III C期	56
> IV期	56
治疗方法的种类和组合	58
> 根据具体病情组合治疗方法	58
> 结合局部疗法与全身疗法进行治疗	58
> 保留乳房疗法是手术结合放射线照射	58
> 无法保留乳房的情况下施行全乳房切除术	60
> 需要判断能否采取保留乳房疗法的病例	62
> 乳房切除同时可进行的即时乳房重建术	62
> 为防止癌细胞扩散所做的腋窝淋巴结清扫	62
> 腋窝淋巴结清扫的范围和方法	63
> 逐渐成为一个标准检查的前哨淋巴结活检	63
> 保留疗法中不可或缺的放射线疗法可以保留乳房	64
> 通过全身疗法——化学疗法破坏细小的转移癌肿	64
> 有效预防复发的激素疗法	65

可以进行保留乳房疗法的类型	66
> 乳腺癌治疗以保留乳房为前提	66
> 能否保留乳房在手术中决定	67
术前的放松活动和体操	69
住院前和住院时生活上的注意事项	71
> 住院前的注意事项① 调整心理和身体的状态	71
> 住院前的注意事项② 注意日常生活中不要受伤	71
> 从住院到做手术前关于手术的不明之处要询问	72
> 手术前一天 做好沐浴洗发等清洁	72
> 手术当天 断食准备手术	73
> 手术后 进食从次日开始	73
乳腺癌住院和手术的日程安排	74
专栏 和主治医生进行交流	76
第四章 术后复健和提高生活品质	
心理护理和身体护理一样重要	80
> 如何面对各种考验	80
> 要坚决借助专家的力量	80
> 走向新生活,再次出发的时候一定会来到	81
> 有一个万事可商量的支援者更安心	82
> 如果对方曾是乳腺癌患者,能成为更可靠的支援者	83
> 手术前后出现全身不适一定要咨询医生	83
社会生活的支援体系	85
> 社会生活上的担心可咨询社会福利工作人员	85
> 事先确认工作单位的医疗保障制度	85
> 积极活用育儿支援服务	86
在家可做的复健体操	87
> 把锻炼手臂、肩部力量当成每天的习惯	87
淋巴水肿的预防和消除方法	89
> 淋巴流阻滞,产生水肿的淋巴水肿	89
> 淋巴结大量集中的地方有腹股沟、腋下、颈部等处	90

> 发现淋巴浮肿尽早就医	90
> 主流疗法——组合4种方法的复合型物理疗法	93
考虑是否进行乳房重建	95
> 可以复原被切除乳房的乳房重建	95
> 乳房重建与年龄无关	95
> 放射线照射后的乳房重建难度高	95
> 决定乳房重建时机的判断标准	96
乳房重建的类型和特征	97
> 移植腹部、背部组织的自体组织重建	97
> 根据皮肤状态选择的人工乳房重建术	99
矫正器具和内衣的种类及选择	102
> 选择适合自己的矫正器具	102
> 如何选择穿着舒适的胸罩	104
> 配合伤口恢复情况选择内衣和矫正器具	105
> 用于游泳衣的专用乳垫	106
重视治疗中的爱美之心	106
> 使用抗癌剂治疗期间便于使用的假发和假髻	106
> 找到适合自己的假发的要点	106
> 活用帽子，让头部看上去自然	109
> 解决眉毛脱毛的化妆法	109
身体康复了也可以旅游	111
> 出门旅游，转换心情	111
> 泡温泉	112
> 悠哉享受温泉，忌长时间泡澡	113
享受恢复体力的体育运动	114
> 适量运动可以解放身心	114
> 室外运动注意防晒和蚊虫叮咬	114
术后性生活和妊娠的时机	116
> 两人充分交流性生活的理想方式	116
对性的看法可能发生改变	117
> 因为乳房的切除，对性的感觉和性价值观会发生变化	117



> 告诉爱人淋巴结切除引起运动障碍	118
> 找到解决性功能低下的办法	118
> 妊娠的时机向主治医生咨询后慎重决定	118
如何顺利度过更年期	119
> 乳腺癌的高发年龄与更年期重合	119
> 更年期接受激素疗法会加大副作用	120
> 对改善更年期综合征的激素补充疗法应慎重考虑	121
> 更年期综合征严重可并用中药	122
患者家属应该知道的知识	124
> 为了支持患者，了解疾病与疗法	124
> 术后让患者逐渐适应原来的生活	125
> 鼓励患者可能起到反作用	126
> 鼓励患者时要注意措辞	127
> 有力支持患者的五个要点	128

第五章 复发和转移的预防以及缓解护理

日常生活中心理和身体的自我控制	132
> 引发乳腺癌的原因之一就是脂肪过剩	132
> 在日常生活中巧妙地消解压力	132
重新审视饮食内容	134
> 设法安排营养均衡的菜谱	134
> 忌暴饮暴食，远离癌症	135
> 了解每天所需的热量	137
> 饮酒须适度，全家戒烟	138
> 活用香料和柑橘类，防止盐分的过多摄入	138
为了能够轻松减肥	139
> 不过度限制饮食，慢慢减重	139
> 通过做家务在日常生活中活动身体	140
> 即使在减肥中，也要设法享受美食	141

定期进行自我检查和医院检查	142
> 未做手术一侧的乳房也要自我检查	142
> 手术后两年内每4个月接受1次检查	143
预防术后复发的全身疗法	145
> 减少远处转移的全身疗法	145
> 对淋巴结的转移也有有效的化学疗法	145
> 激素疗法推迟癌症的复发	146
预防复发的化学疗法	147
> 减少癌细胞数量的化学疗法	147
> 组合药物首字母的多剂并用疗法的名称	148
> 有无淋巴结转移决定了化学疗法的种类	149
> 化学疗法可中途停用、定期进行	150
> 根据患者的体格决定抗癌剂使用量	151
预防复发的激素疗法	152
> 延迟癌细胞生长的激素疗法	152
> 对有激素依赖性的乳腺癌肿的治疗方针	154
> 激素疗法用药的种类和区别	155
预防复发的放射疗法	158
> 与保留乳房手术配套进行的放射线照射	158
> 术后2~3周开始治疗	158
> 1次1~2分钟,连续照射25~30次	159
> 放射线治疗中要爱护身体	159
乳腺癌细胞复发和转移的治疗方针	160
> 术后1~2年是复发的高峰	160
> 复发出现最多的是向骨骼的转移	161
> 对远处转移的治疗以保持生活品质为主	161
> 首先用激素疗法推迟癌症进展	162
> 局部复发可通过手术清除肿瘤	163
缓和护理怎么做	165

➤ 提高癌症患者生活品质的缓和护理	165
➤ 通过药物缓解身体的疼痛	166
➤ 掌握乳腺癌护理的正确知识	168
➤ 不必顾虑，从坦率说出自己的想法开始	168
➤ 让家人和朋友倾听	169
专栏 癌症疼痛无需忍受，告诉医生	171

第六章 药物疗法和放射疗法的副作用及其对策

了解副作用的表现方式	174
➤ 药物的药效越强副作用越明显	174
➤ 副作用的表现形式因人而异	175
抗癌剂导致的副作用及其护理	177
➤ 恶心、呕吐	177
➤ 脱发	179
➤ 腹泻	180
➤ 感染	181
➤ 口腔炎	182
➤ 倦怠感	183
➤ 过敏症状	183
➤ 输液反应（发热、发冷、头痛、血压降低）	184
➤ 对心脏的影响	184
➤ 手脚麻痹	185
➤ 肌肉、关节痛	186
➤ 浮肿	186
➤ 手足综合征	187
➤ 指甲异常	187
➤ 味觉嗅觉障碍	188
激素疗法的副作用和护理	188
➤ 潮热	188
➤ 精神、神经症状	190

> 生殖器出血、阴道炎.....	191
> 血栓.....	192
> 骨质疏松症.....	192
> 高脂血症.....	193
> 肩酸、关节痛.....	194
放射线疗法的副作用与护理.....	194
> 疲倦感.....	194
> 皮肤炎.....	195
> 肺炎、肺纤维症.....	195
> 肋骨骨折.....	196

第一章

早期发现能够阻止 癌症的发展