

如何预防及发现 乳腺癌



RUHE YUFANG JI FAXIAN RUXIANAI

◇主 编 谭 晶 邹天宁
◇副主编 陈文林



云南出版集团公司
云南科技出版社

如何预防及发现 乳腺癌



RUHE YUFANG JI FAXIAN RUXIANAI

◇主 编 谭 晶 邹天宁
◇副主编 陈文林



云南出版集团公司
云南科技出版社
· 昆 明 ·

图书在版编目 (C I P) 数据

如何预防及发现乳腺癌 / 谭晶, 邹天宁主编. —昆明: 云南科技出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5416-8550-7

I. ①如… II. ①谭… ②邹… III. ①乳腺癌—防治
IV. ①R737.9

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第249998号

责任编辑: 李 红

吴 琼

封面设计: 娄 倭

责任校对: 叶水金

责任印制: 翟 苑

云南出版集团公司

云南科技出版社出版发行

(昆明市环城西路609号云南新闻出版大楼 邮政编码: 650034)

昆明市五华区教育委员会印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 889mm×1194mm 1/32 印张: 4 字数: 120千字

2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

定价: 18.00元

简介

JIAN JIE



谭晶：博士，教授，硕士研究生导师

昆明医学院第六届学术委员会委员、云南省肿瘤医院院长，肿瘤学分会第十届委员会委员，云南省抗癌协会第五届理事会理事长，中国医院协会肿瘤医院管理分会常务委员，中国医药生物技术协会第四届理事会常务理事；云南省抗癌协会乳腺专业委员会第一届委员会副主任委员，云南省科技教育管理协会第二届会员代表大会理事、常务理事、副会长。



邹天宁：硕士，教授，硕士研究生导师

云南省抗癌协会乳腺癌专业委员会主任委员，云南省乳腺癌诊疗中心常务副主任，昆明医科大学骨干教师，学科带头人；中华预防医学会妇女保健分会乳腺保健与乳腺疾病防治学组委员；云南省医师协会普外科医师分会第一届副主任委员；云南省抗癌协会第五届理事会理事；云南省环境诱变学会理事；云南省医师协会美容与整形医师分会第一届常委。



陈文林：硕士，肿瘤学副教授

现任云南省乳腺癌临床研究中心秘书。云南省抗癌协会乳腺癌第一届专业委员会委员，云南省科技厅自然科学基金项目评审专家，获云南省科技进步三等奖。主持国家自然科学基金一项，参与多项国家级重点科研工作，发表多篇学术论文，其中SCI收录5篇。



编委会

BIANWEIHUI

编者名单（排名不分先后，按姓氏顺序排列）：

陈德滇	陈 艳	段佳君	葛 菲
刘德权	刘 洋	李 臻	聂建云
沈红梅	汤 琦	汤学良	唐一吟
王建逵	王茂华	王 曦	王雪芹
严 梅	杨 毅	杨庄青	张 季
周绍强	郑 凯	张 勇	



序

乳腺癌已经成为危害女性身心健康的主要杀手，其发病率居女性恶性肿瘤之首，据2012中国癌症年报统计，中国乳腺癌发病率达42.55/10万，死亡率为10.24/10万；《Lancet Oncol》2014报告：全球范围内，中国占新诊断乳腺癌发病数的12.2%，乳腺癌死亡数的9.6%。乳腺癌发病率升高的原因诸多，如：人口老龄化，城市化建设的高速发展，不健康的生活习惯，饮食结构的不合理，乳腺癌筛查技术水平提高等等；而死亡率的降低则可能为国家人群卫生健康政策的实施，国际化统一治疗规范的制定和不断更新及疗效的不断提高，降低了乳腺癌的死亡率。

现代乳腺癌治疗已经发展到了针对不同亚型、不同病理类型，不同分期乳腺癌，采取不同治疗策略的个体化治疗，世界各国的科学家和临床医生在乳腺癌的防治研究上做出了很大努力，且成绩斐然，但对普通大众来说，“谈癌色变”，导致了对乳腺癌的认识仍存在着许多误区，如：“乳房疼痛就是乳腺癌”“乳腺增生会转变为

乳腺癌” “男人不会患乳腺癌” “喝豆浆可以预防乳腺癌” “乳腺癌会传染”等，以及如何面对乳腺癌、如何调整患者和家人心态、如何维系家庭幸福和谐、如何克服接受治疗时的心理障碍等等，需要“医”“患”双方的交流与沟通。本书从科学的角度，以通俗易懂的语言，对人们最关心的问题，给予较全面的解读。

本书的编者都来自昆明医科大学第三附属医院（云南省肿瘤医院）乳腺外科，他们是云南省乳腺癌诊疗领域的领航者和奠基人，为云南乳腺癌的防治付出了很多艰辛的汗水，相信此书的问世，能够解除广大读者心中的许多困惑，并受惠于其中。

广西医科大学肿瘤医院乳腺外科

刘剑仑 教授

目 录

第一章 乳房的基础知识	1
第一节 乳腺的发育、解剖和生理	1
一、乳房是什么?	1
二、半球形的乳房如何附于胸前?	2
三、为什么怀孕哺乳后,乳房会下垂?	2
四、乳腺癌会导致乳房皮肤改变吗?	2
五、乳房是如何长成的?	2
六、乳房为何有大小之别?	3
七、女性一生,乳房会发生哪些变化?	3
八、不同年龄段,乳房可能会发生哪些疾病?	3
第二节 乳腺常见的良性疾病	6
一、哺乳期乳腺炎有哪些表现?	7
二、非哺乳期乳腺炎有哪些表现?	7
三、何谓乳腺增生?	8
四、患了乳腺增生就要用药物治疗吗?	8
五、乳腺增生可能转化成乳腺癌吗?	8
六、乳腺纤维腺瘤都会增大吗?	9
七、乳腺纤维腺瘤一定要切除吗?	9
八、乳腺纤维腺瘤会不会增加乳腺癌风险?	10
第三节 乳腺常见症状及一般处理原则	10
一、什么叫症状?	10

二、乳腺常见疾病症状及分类·····	10
三、乳腺常见疾病症状有哪些? ·····	11
第二章 乳腺癌的高危因素·····	13
一、导致乳腺癌的危险因素有哪些? ·····	13
二、乳腺癌会遗传吗? ·····	14
三、乳腺良性疾病与乳腺癌有关系吗? ·····	14
四、内分泌失调会导致乳腺癌吗? ·····	15
五、精神因素对患乳腺癌有影响吗? ·····	16
六、女性40岁以后, 患乳腺癌的概率有多大? ·····	16
七、饮食习惯的影响·····	17
八、其他因素·····	18
九、乳腺癌与肥胖有什么关系? ·····	18
十、电离辐射对乳腺有什么样的危害? ·····	19
十一、激素替代疗法会不会增加患乳腺癌的概率? ···	19
十二、环境污染对患乳腺癌有影响吗? ·····	20
第三章 乳腺癌易感人群·····	21
一、哪些人群不容易患乳腺癌? ·····	21
二、女性内分泌环境与乳腺癌的患病概率的关系如何? ·····	24
第四章 乳腺癌的预防·····	29
第一节 合理膳食·····	29
一、健康饮食的理念是什么? ·····	29
二、不良饮食习惯和乳腺癌有什么关系? ·····	32

三、肿瘤患者需要“忌口”吗？	34
四、肿瘤患者该如何“忌口”呢？	35
五、肿瘤患者如何加强营养？	37
第二节 良好心态	39
一、如何及时调整心态，继续原来的生活？	40
二、如何面对手术和术后的自我调整？	41
三、家人对患者应该如何关怀、支持？	43
第三节 良好的生活习惯	43
一、不良习惯与乳腺癌的相关关系如何？	43
二、体检能筛查乳腺癌吗？	45
第四节 养成自我检查的好习惯	45
一、自我检查有什么作用？	45
二、如何养成自我检查的习惯？	47
三、怎样做好乳房自我检查？	48
四、定期体格检查有何意义？	51
五、检查需要找专业的医生	51
第五节 乳腺癌的药物干预预防	52
一、吃药能预防乳腺癌吗？	52
二、喝豆浆及吃豆制品能预防乳腺癌吗？	55
第五章 如何发现乳腺癌	57
第一节 乳腺癌的临床表现	57
一、乳腺癌最常见的表现是什么？	57
二、乳腺癌会疼痛吗？	57
三、乳头出血或有分泌物渗出是乳腺癌吗？	57
四、患乳腺癌时，乳房有没有一些看得见的改变？	58

五、所有的乳腺癌都有肿块吗?	58
六、乳腺癌表现都一样吗? 有没有什么特殊表现? ...	59
第二节 乳腺的影像学检查方法	59
一、什么是乳腺疾病检查的最佳时间?	59
二、乳腺癌的影像学检查有哪些?	60
三、乳腺检查对年轻女性有伤害吗?	63
四、相关的检查项目	63
五、发现乳头溢液应该做哪些检查?	64
第三节 乳腺癌遗传基因的相关检查	64
一、通过基因检测, 可以检查是否患乳腺癌吗?	64
二、乳腺癌会遗传吗?	65
第四节 男性会患乳腺癌吗?	67
一、男性也会患乳腺癌吗?	67
二、哪些原因会导致男性乳腺癌的发生?	67
三、男性乳腺癌有些什么症状呢?	68
四、男性乳腺癌患者应该做哪些检查?	69
五、怎样判断男性是否患了乳腺癌呢?	69
六、男性患了乳腺癌的治疗方法	70
七、男性乳腺癌患者的预后	72
八、男性乳腺癌的预防方法	72
九、男性乳腺癌患者的饮食宜忌	72
第五节 乳腺增生会转变成乳腺癌吗?	73
第六章 乳腺癌的治疗方法	76
第一节 乳腺癌的手术治疗	76
一、乳腺癌是不是都需要进行手术?	76
二、乳腺癌的手术方式	76

第二节 保乳治疗安全性的问题	77
一、何谓保乳手术?	77
二、保乳手术安全吗?	78
三、保乳手术既然是安全的,为什么我国的保乳率不高呢?	78
第三节 乳腺癌术后的乳房重建	79
一、乳腺癌术后,应该什么时候选择再造?	80
二、乳房再造的方法有哪些?	80
三、再造的乳房如何达到对称?	81
四、乳房再造有哪些新进展?	82
第四节 乳腺癌的放射治疗	83
一、什么是乳腺癌保乳术后放射治疗?	83
二、什么是乳腺癌的改良根治术后放射治疗?	84
第五节 乳腺癌的靶向治疗	85
一、什么是分子靶向治疗?	85
二、乳腺癌患者在什么情况下可行HER-2 靶向治疗?	86
三、HER-2基因检测(扩增)方法及判定标准	86
四、在行赫赛汀治疗时应注意的方面	87
五、赫赛汀治疗的主要副作用是什么?	87
六、对于赫赛汀治疗耐药的患者应如何处理?	88
七、应用赫赛汀的注意事项	89
八、赫赛汀的作用机制	90
九、其他相关药物	90
第六节 乳腺癌的内分泌治疗	94
一、什么是内分泌治疗?	94

二、目前临床上内分泌治疗主要有哪些？	95
--------------------------	----

第七章 乳腺癌的康复护理	97
--------------------	----

第一节 术后康复锻炼	97
------------------	----

一、患侧上肢功能的锻炼方法有哪些？	97
-------------------------	----

二、如何预防或减轻上肢水肿？	98
----------------------	----

第二节 乳腺癌化学治疗注意事项	99
-----------------------	----

一、化学治疗前要如何准备？	100
---------------------	-----

二、化学治疗药物是什么？	100
--------------------	-----

三、化学治疗期间需要注意的问题	101
-----------------------	-----

第三节 乳腺癌放射治疗注意事项	106
-----------------------	-----

第四节 乳腺癌内分泌治疗的注意事项	109
-------------------------	-----

第五节 乳腺癌患者的心理调适	111
----------------------	-----

第六节 乳腺癌患者的随访	114
--------------------	-----

一、什么是随访？	114
----------------	-----

二、为什么要定期复查、随访？	114
----------------------	-----

三、定期复查、随访有什么好处？	114
-----------------------	-----

四、乳腺癌随访要坚持多长时间？	115
-----------------------	-----

五、乳腺癌患者出院后，如何安排随访时间？	115
----------------------------	-----

六、随访时应该做什么检查？	115
---------------------	-----

第一章 乳房的基础知识

第一节 乳腺的发育、解剖和生理

一、乳房是什么？

女性乳房由皮肤、脂肪组织、纤维组织和乳腺组成，其内部结构有如倒着生长的小树。

成年女性的乳房位于胸前部，双侧胸大肌的胸筋膜的表面，成年未哺乳女性的乳房多呈圆丘形或半球形，饱满匀称，紧致而富有弹性，双侧基本对称。乳头位于乳房的中心，其位置因发育程度和年龄而异。乳头的周围皮肤色素沉着较多，形成环状的乳晕。乳晕在少女时期呈浅粉色，妊娠后呈棕褐色或咖啡色。乳晕表面有许多的点状小隆起，其深面为乳晕腺，如“黄豆”大小布于乳晕四周，为变形的皮脂腺，可分泌脂性物质，用以润滑和保护乳头，在妊娠时显著增大，成为蒙氏结节。

乳腺是由15~20个乳腺叶组成，每一腺叶会分成若干个腺小叶，腺小叶由小乳管和腺泡组成。它是乳腺的基本单位，有输送营养、排毒及储存营养的作用。外覆脂肪组织，呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体。

二、半球形的乳房如何附于胸前？

从乳腺腺体表面的纤维组织发出小的纤维束连于皮肤和乳头。乳房上部的纤维束更为发达，这些纤维束被称为乳房悬韧带，即Cooper's韧带，由弹力纤维和胶原纤维组成，它们将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中，使乳腺具有一定的活动度，但在站立时又不会明显下垂。

三、为什么怀孕哺乳后，乳房会下垂？

女性怀孕时乳房腺体会增大，乳房的悬韧带会因怀孕而被拉长，或是老化松弛，从而失去支撑力，造成乳房下垂。

四、乳腺癌会导致乳房皮肤改变吗？

在乳腺癌的早期，因乳房悬韧带受到向内牵引皮肤的力，从而使皮肤的表面产生一些凹陷，称“酒窝征”。在癌症晚期，由于淋巴回流受阻，组织发生水肿，而癌变处与皮肤却粘连较紧，尤其是皮肤的毛囊处与深层的粘连更加紧密，使皮肤上出现许多点状小凹，皮肤呈病变，称“橘皮样征”。这些特征是乳房癌症诊断的重要依据。

五、乳房是如何长成的？

乳房的生长发育主要受垂体分泌的促性腺激素、泌乳素、卵巢分泌的雌激素和孕激素、肾上腺和甲状腺分泌的激素以及垂体分泌的生长激素等影响。与乳房有关的激素虽然较多，但直接作用于乳房的激素主要是雌激素、孕激素和催乳素三种。雌激素主要由卵巢的卵泡分泌，刺激青春发育期乳腺导管的生长及乳腺小叶腺泡的发育及乳汁

的形成。孕激素是由卵巢的黄体分泌，主要刺激腺泡的发育，从而促进乳腺小叶的形成，通过和雌激素的共同作用，以适当比例使乳房正常发育。催乳素主要作用也是促进乳房的生长和发育，在妊娠期使乳汁分泌并且维持数月。

六、乳房为何有大小之别？

乳房发育的大小除受体内激素作用以外，还受环境、遗传、营养条件、体育锻炼、胖瘦程度等多种因素的影响。如果母亲的乳房较小，则女儿大多也较小，这是遗传因素的作用。体形瘦的女孩，也很难有丰满的乳房。此外，乳房偏小还可能与发育的早晚有关。一般来说，乳房发育早晚并不影响其今后发育的快慢，也不影响成年后乳房的大小和形状。

七、女性一生，乳房会发生哪些变化？

女性的一生，乳房腺体随着生长发育不同的时期，发生着不同的变化。自出生后乳房会经历新生儿期、幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期、绝经期和老年期。各时期乳房乳腺的变化均受体内各种内分泌激素的调控表现出相应的规律性改变。

八、不同年龄段，乳房可能会发生哪些疾病？

1. 新生儿期

约60%新生儿在出生后3~4天时，乳腺组织就出现生理性活动，乳腺可有暂时性增大，在乳房部位可以摸到1cm左右的片状腺体组织，有时还可以挤出少量的乳汁样

分泌物，大约1~3周消失。在此期间，需要注意的是，切勿用手挤压乳头，以免造成感染。

2. 幼儿期和青春期

一般在7~8岁。乳房内可以触摸到片状块，有时会痛，触摸时更明显，这是女孩乳腺开始发育，不必紧张。青春期是指性变化开始到性成熟这一阶段，是女性一生中乳腺发育最重要的时期。历时3~5年，这一阶段到来的早晚可因种族、地区、营养及生活条件的不同而有所差异。这个时期可能发生良性纤维腺瘤，称为青春期腺纤维瘤。

3. 妊娠期

乳腺发育程度是决定将来哺育期乳汁分泌多少的重要因素。乳房在体内雌激素、孕激素、催乳素等其他激素的协同作用下，发生了一系列的生理变化。一般来说，自妊娠开始一个月起，随着月份增加，乳房的变化会越来越明显。在妊娠早期时，由于乳腺泡及腺管的生长，乳房会有胀痛或触痛。由于乳房皮下浅表静脉的曲张，可发现皮下血管变得明显突出，乳头也会变硬、增大并且挺立。同时乳晕范围变大，颜色也会随着色素的沉着而逐渐加深。乳晕区还会出现米粒或绿豆大小的结节。妊娠中期时，由于黄体素的分泌逐渐增多，乳腺导管终末端会扩张，腺泡充分发育，腺泡的上皮细胞会出现分泌颗粒并开始分泌少量的分泌物，小叶间质减少，间质内毛细血管增多并扩张，同时还可见淋巴小结。乳房变得硕大而坚实，乳头乳晕颜色加深，皮下浅表静脉因其扩张而变得很明显。至妊娠晚期时，在体内雌激素与孕激素的共同作用下，腺泡进一步增大，互相紧密靠拢。小叶间质减少至最后消失，同时毛