

家庭医生轻图解丛书

乳腺癌

轻图解

不再恐惧，积极面对癌症

乳腺癌学会专科医生

〔日〕 齐藤光江 主编

芮一峰 杉本一男 译



SPM 南方出版传媒

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

家庭医生轻图解丛书

乳腺癌

轻图解

不再恐惧，积极面对癌症

乳腺癌学会专科医生

[日] 齐藤光江 主编

芮一峰 杉本一男 译

广东科技出版社 | 全国优秀出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌轻图解/ (日) 齐藤光江主编; 芮一峰, 杉本一男译. —广州: 广东科技出版社, 2017.6
(家庭医生轻图解丛书)
ISBN 978-7-5359-6716-9

I. ①乳… II. ①齐…②芮…③杉… III. ①乳腺癌—防治—图解
IV. ①R737.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第076938号

Suupaa Zukai Nyuu Gan

© Originally published in Japan in 2010 by HOUKEN Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Asakura Publishing Co., Ltd.
through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

广东省版权局著作权合同登记

图字: 19-2015-062

乳腺癌轻图解

RUXIAN'AI QINGTUJIE

责任编辑: 李 莎 黎青青

责任校对: 梁小帆

责任印制: 林记松

出版发行: 广东科技出版社

(广州市环市东路水荫路11号 邮政编码: 510075)

http: //www.gdstp.com.cn

E-mail: gdkjyxb@gdstp.com.cn (营销)

E-mail: gdkjzbb@gdstp.com.cn (编务室)

经 销: 广东新华发行集团股份有限公司

排 版: 广州市友间文化传播有限公司

印 刷: 广州市至元印刷有限公司

(广州市番禺区南村镇金科生态园4号楼 邮政编码: 511442)

规 格: 889mm × 1 194mm 1/32 印张6 字数150千

版 次: 2017年6月第1版

2017年6月第1次印刷

定 价: 33.00元

如发现因印装质量问题影响阅读, 请与承印厂联系调换。

前言

正确理解乳腺癌，成为有主观能动性的患者

拥有此书的你，是什么样的人呢？是担心乳腺癌检查结果的人？或许是已经被告知乳腺癌初期的人？还是说重要的家人中有患乳腺癌的人？也可能是为了家人或朋友，看看会不会有所以才买此书的。

如果生病了，任何人都会感到不安！而且只要是在疾病的名称上有“癌”字，就会立刻恐惧并绝望。凡是抱着“想了解疾病”“不论如何都想试试能否治疗”的想法而购买此书的你，可以说已经跨越了乳腺癌的困难，迈出了第一步！

据数据显示，现在日本1年内乳腺癌的新发病人数在5万以上，日本女性16人中就有1人在一生中可能会患有乳腺癌，可以说乳腺癌已经是身边常见的疾病！虽然说是常见疾病，但并不是简单的疾病。因为是世界中患病人数最多的癌症之一，在癌症的研究工作中很受重视，也是积极研发新药治疗的疾病之一。

对疾病的恐惧和对未来的不安大部分原因是了解对方。因此本书图文并茂，用通俗易懂的文字总结了乳腺癌疾病检查、诊断、治疗方案等实际情况，提高患者的QOL（生活质量）的技巧等内容。

“理解程度”是指患者对疾病的主观能动性，有意愿了解疾病。像前面所说的随着乳腺癌研究的不断进展，目前已有了很多治疗方法。从这些治疗方法中选择适合自己的最佳治疗，需要患者对疾病有冷静的理解的基础上，并与现实生活和今后的希望等相结合，和医生具体相谈，选择治疗方案。这些都是有必要的。书中的图解和图表有助于帮助患者更轻松正确理解乳腺癌。因此，希望大家灵活地利用此书，进行自我为主导的综合治疗。

乳腺癌如果在早期发现，90%以上是“可以治疗”。即使不能完全治愈，有很多人也可以在与疾病共存的同时，过着自己喜欢的生活，走着自己的人生路，患者和家人应该积极地面向前方，希望本书可以帮助到大家。

乳腺癌学会专科医生

齐藤光江

目 录

第1章

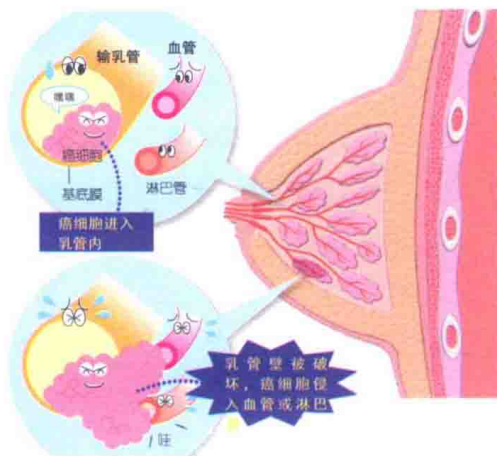
患病率不断增加， 乳腺癌是什么样的疾病

你的乳房是否健康？ 2

- 日本1年中有5万人被诊断是乳腺癌 2
- 日本的乳腺癌为什么会增加 4
- 闭经前后，是最容易患乳腺癌的年龄 6

探索乳腺癌的真正身份 8

- 乳腺出现的恶性肿瘤——这就是乳腺癌 8
- 如果疑似乳腺癌会有什么样的症状 10
- 钙化病变和乳腺癌 12
- 乳腺癌的种类 14



为什么会发生乳腺癌？ 16

- 与女性激素关系密切 16
- 治疗更年期障碍的“激素补充治疗”和乳腺癌的关系 18

容易患乳腺癌的因素 20

- 确认自己的risk factor (危险因素) 20
- 首先养成自我检查的习惯 22
- 乳房出现异常并不一定就是乳腺癌 24
- 预防乳腺癌，也就可以总体上预防癌症 26

进行乳腺癌的检查 28

- 根据年龄和乳房的状态选择诊查 28
- 如果就诊率提高，乳腺癌的死亡率就会下降 30
- 这个检查真的有效吗——注意一般体检时的遗漏 32

乳腺癌的最大特点 34

- 数据显示，乳腺癌是“可以治疗”的癌症 34



治疗的主角是自己 36

选择适合自己的治疗方法之病例分析1

病例1 A女士, 30岁左右, 已婚, 无分娩史。今后希望分娩。

发现乳房肿块, 大小在2cm以下

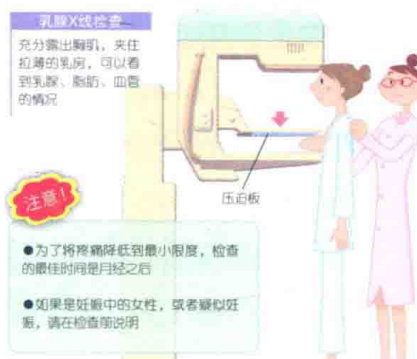
column 用数据说话——诊查的重要性 40

第2章

乳腺癌检查、诊断、治疗方案的选择

乳腺癌的检查 and 诊断——进行什么样的检查 42

- 问诊——向医生传达必要的信息 42
- 视诊、触诊——和自我检查的方法类似 44
- 乳腺X线检查很必要, 最好在月经后检查 46
- B超检查(超声波检查)——对不满50岁的人特别有效 48



● 细胞学检查、组织学检查——确认癌症的检查 50

● 容易和乳腺癌混淆的疾病 52

乳腺癌确定后的检查 54

● 为了确定治疗方案的检查 54

● 检查是否有淋巴结转移 56

● 在决定治疗方案的时候，需根据乳腺癌的进展程度 58

● 决定乳腺癌治疗方案的必要信息 60

了解“标准治疗” 62

● 进行最适合自己身体状态的治疗 62

认可的乳腺癌治疗是从被告知患病开始 64

● 积极正面地面对自己的疾病很重要 64

● 知情同意书——医生提供信息，患者选择治疗方案 66

寻求第二种意见？ 68

● 什么是第二种意见？ 68

听一听第二种意见后，有可能还是接受第一种意见



●在什么情况、什么时间寻求第二种意见最好 70

●寻求第二种意见的方法和必要的资料 72

建议制作“个人病例” 74

●日常的记录可以为你提供帮助 74

治疗的主角是自己 76

选择适合自己的治疗方法之病例分析2

病例2 B女士，45岁左右。平时因工作繁忙没有及时进行身体检查，发现时肿块已经4cm左右，她本人强烈希望保有乳房或者能够进行再造

column 标准治疗和保险诊疗 78



乳腺癌治疗的实际情况

手术开始到手术后的治疗 80

- 乳腺癌治疗的大体流程 80
- 手术的主流——“乳房保守手术” 82
- 腋窝淋巴结清除 84
- 术后治疗的决定因素——病理检查结果和年龄等 86
- 术后治疗或许能彻底根除体内的癌症，预防复发 88

放射线治疗 90

- 放射线治疗的目的和效果 90
- 放射线治疗的主要副作用 92

激素治疗 94

- 雌激素的刺激容易激发癌症 94



抗癌药治疗 96

- 抗癌药治疗的目的和效果 96
- 抗癌药的主要副作用 98
- 术前药物治疗可以缩小癌症肿块 100

分子靶向治疗 102

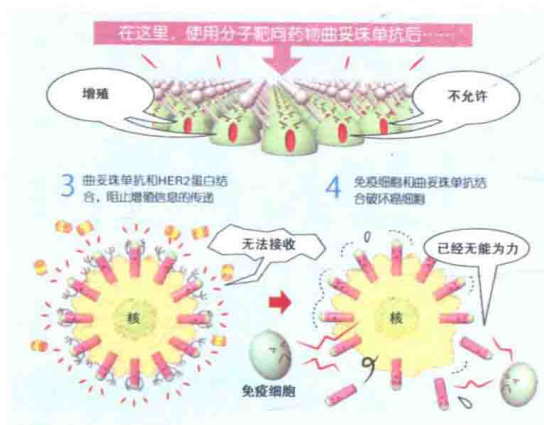
- 狙击癌细胞，预防复发的最前沿手段 102

乳房再造成形术 104

- 手术前考虑乳房再造成形术的时期 104
- 乳房再造成形术的两种主要方法 106

乳腺癌的复发与转移 110

- 复发、转移是什么样的状态 110
- 淋巴结转移和远端转移 112
- 如果被告知复发…… 114
- 复发、转移治疗的情况 116



治疗的主角是自己 118

选择适合自己的治疗方法之案例分析3

病例3 C女士，40岁左右。某日自己感觉腋下有肿块，触之有“咯噔咯噔”的感觉，就诊时经检查发现乳房的肿块虽然小，但已转移到淋巴结

column

如果被问到“是否愿意参加临床试验” 120

第4章

治疗休养中也需要生机勃勃的生活

住院中开始康复治疗 122

● 康复治疗可以预防术后的僵硬感 122



● 恢复日常生活的康复治疗 124

● 淋巴水肿的预防方法 126

预防复发，注意自己的生活方式 128

● 乳腺癌术后的饮食习惯 128

● 养成运动的习惯 130

● 手术后的性生活会变成什么样 132

● 不要放弃治疗和工作 134

● 治疗结束后，妊娠、分娩并非不可能 136

不论什么时候，都要认识自己 138

● 治疗中也需要时尚——使用医疗用假发 138

● 乳房的调整——选择适合自己的制品和方法 140

● 根据场合选择合适的内衣 142

从内心的关怀到生活的建议 146

● Breast Care Nurse (乳腺癌护理认定护士) 146

● 重要的是内心的关怀Q&A 148



●和周围的关系——如何告诉他们疾病才最好 153

●从家人的立场,该如何支持患者 157

住院的心理准备(例) 160

住院时的必需品(例) 162

column 通过网络寻找乳腺癌患者协会等 163



附录 医学名词解释 164

第1章

The first chapter

1年有5万人被新诊断为乳腺癌，背后到底是什么原因？是时候介绍有关乳腺癌是什么样的疾病，有什么样的症状，以及乳腺癌的原因和容易患病的危险因素等基本知识。

患病率不断增加，
乳腺癌是什么样的疾病

你的乳房是否健康？

日本1年中有5万人被诊断为乳腺癌

经常会听到“身患乳腺癌的人持续增加”这样的报道，但在日本到底有多少人患有乳腺癌呢。据统计，从性别看女性“死亡数最多的癌症”中“乳腺癌”在第5位，每年大约有1万人因为乳腺癌而死亡；而在“患病数最多的癌症”中，也就是被新诊断为癌症的人数中，乳腺癌在第1位，超过5万人（推算值）。在日本，患癌症的人数在增加，2004年因癌症死亡人数大约是1975年的3倍，其中乳腺癌的比例由1980年的12.4% 增加到2004年的18.4%。

从这些数值中可以得知，乳腺癌是现代女性比较常见的疾病。即使这样，却还有很多人会觉得“自己不会患上这种疾病”。确实，我们知道很多乳腺癌发生的危险因素，如初潮过早、闭经过晚、高龄初产、未经产、家族有患乳腺癌的患者（特别是母亲、姐妹）等。但是，在分娩很多孩子以后，患乳腺癌的例子也不占少数。乳腺癌如果在早期发现并治疗，90%以上是可以治愈的。如果有自觉症状，首先就诊是最重要的；即使没有症状，也需要懂得进行自我检查，以及定期的检查，都是很重要的。