

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

总主编 陈达灿 杨志敏 邹旭 张忠德

乳腺癌

主编 刘鹏熙



人民卫生出版社

中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书

乳 腺 癌

主 编 刘鹏熙

副主编 郭 莉 黄丽梅

编 委 (以姓氏笔画为序)

付攸缘 刘鹏熙 李 良

李逸欣 陈亚丽 官 怀

郭 莉 黄丽梅 赖熙雯

人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌 / 刘鹏熙主编. — 北京: 人民卫生出版社, 2015
(中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书)

ISBN 978-7-117-20373-9

I. ①乳… II. ①刘… III. ①乳腺癌 - 中西医结合 - 防治 IV. ①R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041547 号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询, 在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导, 医学数据库服务, 医学教育资源, 大众健康资讯

版权所有, 侵权必究!

乳 腺 癌

主 编: 刘鹏熙

出版发行: 人民卫生出版社 (中继线 010-59780011)

地 址: 北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编: 100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线: 010-59787592 010-59787584 010-65264830

印 刷: 中国农业出版社印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 3.5

字 数: 49 千字

版 次: 2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-117-20373-9/R · 20374

定 价: 17.00 元

打击盗版举报电话: 010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)

《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》

编 委 会

总 主 编 陈达灿 杨志敏 邹 旭 张忠德

副总主编 李 俊 杨荣源 宋 苹 胡学军

编 委 (以姓氏笔画为序)

王小云 王立新 卢传坚 刘旭生

刘鹏熙 池晓玲 许尤佳 许银姬

李 达 李 俊 李 艳 杨志敏

杨荣源 吴焕林 何羿婷 何焯根

邹 旭 宋 苹 张忠德 张敏州

陈文治 陈达灿 陈 延 范冠杰

范瑞强 林 琳 胡学军 夏纪严

黄清明 黄清春 黄 燕 黄穗平

梁雪芳



出版说明

慢性病属于病程长且通常情况下发展缓慢的疾病。其中,心脏病、中风、慢性呼吸系统疾病和糖尿病等慢性病已经成为当今世界上最主要的死因,占有疾病死亡率的70%左右。究其原因,广大人民群众由于缺乏专业的防病治病知识,加重或贻误了病情,造成疾病的恶化,最终付出了生命的代价。其实,慢性病可防可控,并不可怕,可怕的是轻信不正确的医药学知识、了解错误的防病治病理论而盲目地接受治疗。如何做一个聪明的患者,正确指导自己科学调理身体,既需要积累一定的医药学知识,又应接受医务人员的专业建议,从而降低疾病进一步加重的风险,减轻慢性病所带来的危害。

正是为了提高广大人民群众科学防病治病的能力,缓解他们看病难、看病贵的难题,我们同广东省中医院共同策划了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》。该丛书共32种,目前已经出版13种。丛书各分册均包括“基础知识导航”、“个人调理攻略”、“名家防治指导”、“药食

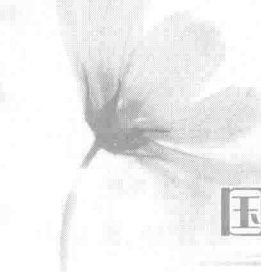
宜忌速查”、“医患互动空间”五个模块。其中,“基础知识导航”主要讲述该类慢性疾病的一些基本知识;“个人调理攻略”主要讲述疾病调理的方法,包括运动、饮食等,同时介绍了生活保健、锻炼等方面的知识,旨在用正确的科学的医学理论指导衣食住行;“名家防治指导”主要介绍了慢性病专业的、规范的医学治疗原则和方案,而这些方案疗效较好,均来自于临床名家大家;“药食宜忌速查”介绍了一些经常被大家忽视且不宜同服的药物或食物;“医患互动空间”根据广大病友意见,系统整理了防治该疾病具有共性的疑点难点,收录了全国六大区治疗该疾病的权威专家,以方便全国的患者选择就诊。

该丛书“语言通俗、中西医结合、药食共用、宜忌互参、图文并茂、通俗易懂、实用性强”,实为慢性病患者和亚健康人群的良好良师益友。

由于医药学知识不断发展变化,加之患者体质千差万别,书中可能存在一些疏漏或不足之处,恳请广大读者在阅读中提出宝贵意见和建议,以便我们不断修订完善。

人民卫生出版社

2014年12月



国医大师邓铁涛序

随着社会的发展、生活方式的改变及人口老龄化加快,人类疾病谱发生了深刻的变化,慢性病已经成为全人类健康的最大威胁。世间因病而亡、因病而贫、因病苦痛无法避免,时至今日全人类仍无法完全摆脱疾病的纠缠。而目前医学未能胜任帮助人们远离病痛之苦。因此,教导人们掌握防病御病之法,进行自我健康管理已经成为防控慢性病之上策。

目前,我国慢性病死亡病例占疾病总死亡病例已经高达 83.35%。其发病率与死亡率不断攀升,给家庭及社会造成了沉重的负担。全民健康是实现国家富强的基础,因此,慢性病不仅仅是我国一个重大的公共卫生问题,更是一个影响国家发展的问題。无论中西医工作者,在防控慢性病这一社会工程中都负有不可推卸的责任。

“治未病”理论是中医药养身保健、防病治病的精髓,认为疾病的防控应重视养生防病、有病早治、已病防变、病愈防复。如果能将中医药在整体观念指导下的辨证论治以及西医药辨病治疗有效

结合起来,我们对慢性病本质的认识和临床疗效的提高势必得到一个质的飞跃。坚持辨病与辨证相结合,在辨证论治理论指导下,各扬其长,是防控慢性病的最佳方向。

广东省中医院始终把“为患者提供最佳的诊疗方案,探索构建人类最完美医学”作为目标,在全国率先将“治未病”理论与慢病管理理念紧密结合,开展了中医特色的慢病管理工作,积累了丰富的中西医结合慢病防控经验。

有鉴于此,广东省中医院组织编写了《中西医结合慢性病防治指导与自我管理丛书》,全书基本涵盖目前常见多发的慢性病,内容丰富,语言通俗易懂,是一套能够指导民众防控疾病,提高自我健康管理水平的科普读本。相信本丛书的出版将为我国防控慢性病工作做出应有的贡献,故乐之为序。

邓铁涛
2013.9.29.



前言

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。与欧美国家的发病率相比,我国乳腺癌的特点是发病率相对较低;但近些年来我国乳腺癌的发病率正以每年约 3% 的速度迅速增长,在北京、天津、上海、广州等大城市已经上升到女性恶性肿瘤的首位,发病率明显高于全国平均水平;且我国女性乳腺癌发病相对年轻,30 岁以上女性乳腺癌的发病率开始增加,40~49 岁达到高峰年龄,比西方国家妇女早了 10~15 年;加上中国的人口基数大,乳腺癌的病例数多,乳腺癌的预防和规范治疗,以及首期治疗后的随访和管理工作已成为一项艰巨的任务。

由于诊疗技术不断进步,乳腺癌能够被早期发现,而且治疗效果也得到改善,其预后较其他恶性肿瘤好,是一种可防可治的疾病。经过规范治疗与合理的调养可延缓疾病的发展,改善无病生存率和总生存率,即使复发和转移,合理的治疗后仍可获得较长的带瘤生存时间。因此 WHO 建议将乳腺癌作为一种慢性病来管理。同时乳腺癌也是疾病控制水平最高的癌症之一,满足慢性病

管理的治疗策略。本书是在中医理论的指导下,密切结合临床实践撰写的乳腺癌防治管理手册,旨在提高乳腺癌患者和家属对本病的认识,减少其心理顾虑,指导其进行合理的疾病管理,自我保健,延缓疾病的复发转移,并自我康复治疗。

本书主要内容包括基础知识导航、个人调理攻略、名家防治指导、药食宜忌速查、医患互动空间五个部分。重点在“个人调理攻略”中介绍高危人群和随访期患者如何锻炼、饮食、自我按摩保健;“名家防治指导”中介绍患病后如何进行治疗和康复,特别是饮食调养促进康复;“药食宜忌速查”主要介绍药物、食物禁忌。“医患互动空间”中介绍了患者关心的问题、寻医问药指导。内容尽可能全面涵盖乳腺癌在药物、饮食、锻炼、理疗、环境、自我保健、寻医用药等方面的预防、治疗、康复知识。可供乳腺癌患者、家属、老年人、护士、基层社区全科医生、初级医务工作者使用。

本书在编写过程中得到有关领导、人民卫生出版社和众多专家的大力支持和帮助,在此表示衷心感谢。由于编者的经验水平有限,错漏和不足之处在所难免,敬希专家、读者指正。

编者

2014年10月



目 录

一、基础知识导航

(一) 乳腺癌是怎样形成的？	1
(二) 身体上出现哪些信号提示有乳腺癌？	2
1. 乳房肿块	2
2. 乳房增大	2
3. 乳头内缩或乳头指向改变	2
4. 乳头皮肤改变	2
5. “酒窝征”	3
6. “橘皮征”	3
7. 乳头溢血	3
8. 腋窝肿块	3
9. 钙化灶	3
(三) 什么人容易得乳腺癌？	3
(四) 乳腺癌发病的高危因素有哪些？	4
1. 性别因素	4
2. 年龄因素	4

3. 月经因素	5
4. 生殖因素	5
5. 哺乳因素	5
6. 性激素因素	5
7. 饮食因素	5
8. 乳腺癌癌前病变	6
9. 电离辐射	6
10. 家族因素	6
(五) 早期发现乳腺癌应该做哪些	
常规检查?	6
1. 自我检查	6
2. 医生体检	8
3. 超声检查	8
4. 钼靶摄片	8
5. 磁共振检查	8
6. 乳腺导管镜	9
7. 穿刺活检	9
(六) 得了乳腺癌该怎么办?	
1. 面对现实,积极配合治疗	10
2. 树立治愈信心	10
3. 生活规律,营养合理、定期随访	10

二、个人调理攻略

- (一) 坚持锻炼,劳逸结合 11
 - 1. 量力而行 11
 - 2. 适宜运动 11
 - 3. 持之以恒 12
 - 4. 循序渐进 12
 - 5. 着装合理 12
- (二) 养生导引功,强身健体 12
- (三) 情志调养,疏肝解郁 12
- (四) 饮食调养,重在异同 13
 - 1. 乳腺保健食品大全 13
 - 2. 乳腺癌饮食原则 13
 - 3. 分期辨证膳食 14
- (五) 乳房日常保养 28
 - 1. 提倡母乳喂养,哺乳时间要充分 28
 - 2. 少用含激素类药物及化妆品 28
 - 3. 乳腺普查方案 29
 - 4. 保持心情舒畅、避免不良生活方式 29
 - 5. 着宽松合身的胸罩 29

(六) 自我按摩,络通气畅	29
1. 按压太冲穴	30
2. 按摩膻中穴	30
3. 揉乳根穴	30
4. 按摩足三里	31
5. 揉内关	32
6. 按压中脘	32
(七) 适度药养,提高疗效	32
(八) 常见误区	32
1. 饮食误区	32
2. 锻炼误区	34
3. 用药误区	34

三、名家防治指导

(一) 西医治疗	37
1. 手术治疗	37
2. 化学药物治疗	39
3. 放射治疗	40
4. 内分泌治疗	41
5. 生物靶向治疗	42

(二) 中医治疗	42
1. 中医辨证施治	42
2. 中成药	52
3. 验方、便方	53
4. 中医外治法	54
(三) 康复	55
1. 术后手臂功能锻炼	55
2. 预防和减轻乳腺癌术后手臂淋巴水肿	57
3. 随访和佩戴义乳(假乳)	62
4. 性生活的恢复及生育	63
(四) 预防	64
1. 一般性预防	64
2. 化学药物预防	65
3. 中医药预防	65
4. 预防性乳房和(或)卵巢切除术	66

四、药食宜忌速查

(一) 用药禁忌	67
(二) 饮食禁忌	67
1. 忌多吃糖	67
2. 忌烟熏烧烤腌制食物	68

3. 忌过多的食盐	68
4. 减少刺激之物	68
5. 忌食霉变的食物	68
6. 减少吸烟、饮酒及饮咖啡	69
7. 忌吃腐烂的食物	69
8. 减少过食高脂肪的食物	69

五、医患互动空间

(一) 专家答疑	71
1. 如何早期发现乳腺癌?	71
2. 乳腺癌能治好吗?	72
3. 乳腺癌可以预防吗?	72
4. 乳头溢血就是乳腺癌的表现吗?	73
5. 乳腺癌化疗有什么副作用?	74
6. 乳腺癌化疗期间吃什么好?	75
7. 乳腺癌患者可以喝豆浆吗?	76
8. 内分泌治疗时的骨关节疼痛和更年期症状 是好事还是坏事?	77
(二) 名院名医	79
1. 东北地区	79
2. 华北地区	81

乳 腺 癌

3. 华东地区	84
4. 华中地区	88
5. 西北、西南地区	90
6. 华南地区	93