

携手·同行

乳腺癌病友指引

徐光炜/编著



*Patients' Guide to
Breast Cancer*



北京大学医学出版社

携手·同行

——
乳腺癌病友指引

徐光炜 编著

北京大学医学出版社

XIESHOU TONGXING——RUXIANAI BINGYOU ZHIYIN

图书在版编目 (CIP) 数据

携手·同行: 乳腺癌病友指引 / 徐光炜编著. —北京:

北京大学医学出版社, 2012.11

ISBN 978-7-5659-0463-9

I. ①携… II. ①徐… III. ①乳腺癌—诊疗

IV. ①R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 227888 号

封面图片出于 [(c) IMAGEMORE Co., Ltd.]

携手·同行——乳腺癌病友指引

编 著: 徐光炜

出版发行: 北京大学医学出版社 (电话: 010-82802230)

地 址: (100191) 北京市海淀区学院路 38 号 北京大学医学部院内

网 址: <http://www.pumpress.com.cn>

E-mail: booksale@bjmu.edu.cn

印 刷: 北京京华虎彩印刷有限公司

经 销: 新华书店

责任编辑: 安 林 责任校对: 金彤文 责任印制: 苗 旺

开 本: 880mm×1230mm 1/32 印张: 6 字数: 139 千字

版 次: 2012 年 11 月第 1 版 2012 年 11 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5659-0463-9

定 价: 32.00 元

版权所有, 违者必究

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

序

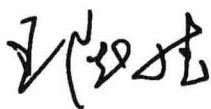
徐光炜教授是一名从事肿瘤防治研究四十余年的专家，也是国内较早开始关注癌症预防和早诊的专业人士之一。他从20世纪70年代起即致力于乳腺癌的防治研究。2001年从医院院长之位退下来后，更是将全部精力投入到乳腺癌的筛查、早诊、规范化治疗以及乳腺癌防治的科普宣传等社会公益活动当中。

更难能可贵的是，作为肿瘤医学专家，徐光炜教授也是国内最早开始关注癌症生存者这一特殊群体的专业人士之一，倡导医患携手，科学抗癌。自20世纪90年代初，他即身体力行，走进癌症患者这一特殊群体，为他们提供治疗及康复期的科学指导，并积极创造条件，成立了我国第一个在专业医生指导下、以癌症患者为成员的群众性抗癌社会团体——中国抗癌协会癌症康复会。

2007年，徐光炜教授在中国社会工作协会下成立了乳腺癌防治专项基金，致力于乳腺癌防治的科学研究、专业培训、科普教

育和病友关爱。乳腺癌患者是癌症生存者中的一大群体，也是徐光炜教授一直关注的群体。从专业的角度引导这些病友正确面对疾病，实施科学规范的治疗，并为他们解答治疗及康复期的种种疑问，提供力所能及的帮助，是该书出版的初衷。定名为《携手·同行》，其意也在于此。“携手”不仅仅是指医患携手，来自家庭亲人的关爱，来自朋友同事的鼓励，来自社会各方面的支持，都是帮助各位病友战胜疾病的重要力量。该书立足于以病人为本的思想，从患病后的诊疗过程出发，以作者多年来的临床经验，就病人可能存在的疑虑，不仅从专业知识方面予以释疑解惑，而且还与心理疏导相结合，深入浅出地予以科学的解释阐明，使患者在获得科学知识的同时，对自己的疾病及其每一阶段可能遭遇的挑战了然于胸，从而更增强战胜疾病的信心。这是一本特别值得向广大乳腺癌患者及其亲友推荐的科普读物。

愿每一位病友都能与医生以及所有关爱你的人们一起携手，同行在与疾病斗争的道路上，相信阅读此书后，你会获得更多战胜疾病的勇气和力量。



中华预防医学会 会长

中国工程院 院士

2012年8月31日

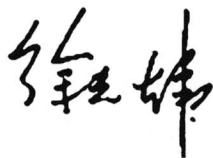
前 言

乳腺癌已日益成为一受社会关注的健康课题。有鉴于此，我曾于多年前与友人一起编著了《关爱乳房》一书，以飨读者。也曾发起并组织了“百万妇女乳腺筛查工程”，以唤起人们对乳腺癌早期发现的重视，盼藉此萤火之光，能对阻遏乳腺癌危害的方兴未艾之势有所助益。

遗憾的是，在过去的六年期间，乳腺癌的发病有增无减，大有步西方后尘之势。稍能令人告慰的是乳腺癌的疗效近年有所提高，其病死率已从24%（2005年）降至21.6%（2007年）。颇感在加强乳腺癌预防及早期诊断工作的同时，应加强对已患此疾女性的帮助和指导，使她们尽早摆脱情绪上的困扰，了解全部治疗过程可能面临的挑战以及应对之策，助其在无所适从中作出科学的决策，争取最佳的治疗效果。

全书按发病后的诊治程序分为：迎接人生新挑战、乳腺癌的治疗、乳腺癌康复期、转移性乳腺癌共四篇，试图从患者的角度逐一加以阐述。按照“不怕死、争取活、不在乎、不马虎”的12字抗癌格言，以期达到最后战而胜之的目的。

书中有十二位乳腺癌病友与我们共同分享了她们对疾病的感悟，以及顽强与疾病抗争的心语。她们曾经以亲身经历的故事激励了众多乳腺癌姐妹勇敢地与疾病作斗争，如今，她们依然活跃在各自工作和生活的舞台上，并继续为广大乳腺癌病友奉献着爱心。感谢她们！希望更多的乳腺癌病友加入她们，与我们一起传递关爱、传递力量、传递希望！

A handwritten signature in black ink, appearing to read '徐军' (Xu Jun), written in a cursive style.

2012年2月

第一篇 迎接人生新挑战

1. 遭遇乳腺癌 / 3
2. 正确对待——既来之，则安之 / 4
3. 明确诊断为首要，如何加以确诊？ / 6
4. 肿瘤穿刺岂非风险太大？为何作肿瘤穿刺？ / 8
5. 何谓乳腺癌病理分型及分级，有何意义？ / 11
6. 乳腺癌的分期是如何确定的？ / 13
7. 重视治疗的选择 / 15
8. 听取多方意见 / 17
9. 妥善安排工作及生活 / 20
10. 争取家人的支持 / 21

第二篇 乳腺癌的治疗

之一 新辅助化疗

11. 为什么要做新辅助化疗？ / 26
12. 术前化疗与术后化疗的异同？如何选择？ / 27
13. 新辅助疗法的适应证应如何掌握？ / 29
14. 术前化疗推迟了手术时机，是否会造成不利的影响？ / 31

之二 外科手术

15. 乳腺外科手术的历史演变 / 34

16. 乳腺外科手术有哪些？各有何特点？ / 35
17. 有哪些麻醉方法，如何选择？ / 37
18. 医师为何嘱我术前戒烟并暂停服用维生素等药物？ / 38
19. 乳腺外科手术有哪些风险？ / 39
20. 什么是原位癌，是否需作手术？ / 40
21. 何谓乳腺癌根治性手术，是否手术越彻底越好？ / 43
22. 伤口为何置引流管？须注意什么？ / 44
23. 保乳手术是否安全？我适合保乳吗？ / 45
24. 何谓前哨淋巴结？活检有何意义？ / 47
25. 何谓乳房重建，如何考虑？ / 49
26. 乳房重建有哪些方法？重建后与对侧是否相同？ / 51
27. 乳房填充物有哪些？有风险吗？ / 52

之三 术后化疗

28. 医师为何不建议我做术后化疗？会否增加复发风险？ / 58
29. 如何选择规范性的化疗？ / 59
30. 是否化疗时间越长、剂量越大效果会更好？ / 60
31. 术后何时开始化疗？与其他辅助治疗的顺序如何选择？ / 61
32. 为何化疗总有不良反应？ / 62
33. 如何减轻恶心、呕吐副作用？ / 64
34. 化疗期间须注意些什么？ / 65

之四 放射治疗

35. 我做了根治手术为何还须作放疗？ / 70
36. 放疗期间会有哪些风险？如何预防？ / 72
37. 为什么说放疗是“软刀子”？是否治疗结束后还会有其他不良反应？ / 73

之五 内分泌治疗

38. 何谓乳腺癌的内分泌治疗？是否就是激素治疗？ / 76
39. 内分泌治疗有几种？各有何不同？ / 77
40. 担心枸橼酸他莫昔芬片有不良反应，我该如何取舍？ / 79
41. 是否只有雌激素受体阳性时，才能用内分泌治疗？ / 81
42. 内分泌治疗与化疗同时进行，能否提高疗效？ / 81

之六 靶向治疗

43. 靶向治疗的效果如何？需要与其他化疗药物联合使用吗？ / 84
44. 靶向治疗是否有副作用？价值如何？ / 85
45. 什么是 HER-2 阳性乳腺癌？如何治疗？ / 85

之七 治疗期间须注意的副作用

第三篇 乳腺癌康复期

46. 如何走出乳腺癌的阴影？ / 97

47. 坚持随访复查的意义何在？ / 98
48. 为什么在治疗结束后仍须后续处理？ / 100
49. 上肢水肿如何处理？ / 101
50. 如何锻炼上肢功能？何时开始？ / 103
51. 如何注意饮食及营养，能吸烟饮酒吗？ / 104
52. “忌口”与否 / 106
53. 如何面对身体的改变？ / 109
54. 如何应对性生活的改变？ / 112
55. 如何重建乳房外形？ / 114
56. 乳腺癌康复期为何切忌肥胖？ / 115
57. 是否应加强锻炼？如何掌握？ / 117
58. 多晒太阳是否对我有利？有何根据？ / 118
59. 阿司匹林能预防乳腺癌复发吗？ / 120
60. 多食保健品是否有助？ / 122
61. 康复期是否应长期服用中药？ / 125
62. 我能怀孕吗？术后多久怀孕较合适？能引起复发吗？ / 127
63. 我渴望有亲生骨肉，何处求助？ / 128
64. 我女儿会患乳腺癌吗？风险多大？ / 131
65. 对于乳腺癌风险较大的女性，如何预防？ / 132

第四篇 转移性乳腺癌

66. 何谓转移性乳腺癌？ / 141

67. 我的癌转移至脑，但只是孤立病灶，能切除吗？ / 141
68. 乳腺癌转移是否意味死亡？ / 142
69. 能否立即开始治疗，为何还要等待？ / 142
70. 我能参与有关我的治疗的决定吗？ / 143
71. 乳腺癌既然已发生转移，是否还须外科治疗？ / 144
72. 如何考虑放射治疗？ / 144
73. 我的转移灶曾作放疗而控制，现又复发，能再作放疗吗？ / 145
74. 当我再次化疗时，能否再用当初的术后辅助化疗方案？ / 146
75. 如何知道我的化疗是否有效？ / 147
76. 由于化疗影响免疫功能，在此治疗期间我是否能工作？ / 148
77. 我曾用多药联合化疗？为何这次只有单一药物？ / 149
78. 是否须住院治疗？药物是否须更新？ / 150
79. 何谓置管化疗，我是否需要？ / 151
80. 什么是化疗周期？ / 151
81. 是否副作用愈大，意味着效果愈佳？ / 152
82. 为何在化疗期间频繁地检查血象？ / 152
83. 化疗期间能否外出旅游？ / 153
84. 有什么良策提升我的红细胞？ / 154
85. 大剂量化疗并作骨髓移植是否优于标准化疗？ / 154
86. 乳腺癌已转移至肝，是否意味着死亡？ / 155
87. 我适用哪些靶向治疗药物？ / 156
88. 我已化疗数个月了，病情尚稳定，能否度个“休药假”？ / 158
89. 我被告知癌症已缓解，是否意味已治愈？ / 159

90. 我的癌症缓解概率有多大？维持多久？能预测吗？ / 160
91. 为何医师告我只须作内分泌治疗，不必化疗？ / 161
92. 我患有骨质疏松，是否不宜用芳香化酶抑制剂？ / 162
93. 静脉给药化疗的效果是否优于口服内分泌药物治疗？ / 163
94. 为何我总是有疲劳感？如何恢复精力？ / 163
95. 大夫为何经常让我查血钙？ / 164
96. 我出现更年期综合征，如何处理？ / 164
97. 我双手足有麻木感，能否消除此不适？ / 165
98. 我常因关节、下腰或骨痛而影响活动，如何处置？ / 166
99. 何谓“临床试验”？风险大吗？ / 166
100. 我如被邀参加临床试验，须作哪些进一步的了解？ / 168

第一篇

迎接人生新挑战



“怎么可能?!我怎么会得乳腺癌?”这往往是一些女性在做X线或超声检查后被医生告知有可能患癌后的第一个反应,总感觉“乳腺癌”离自己很远,不可能这么“低概率”的事情被自己赶上。个别者甚至在得到这样的诊断后,思想一时难以接受,既不去做进一步检查以确诊,害怕此“可能”变为现实而讳“癌”忌医,又忌讳提及“癌”字,畏之如虎。这种非理性的情绪化处理显然于己无益,应尽快加以调整,使自己冷静下来。而一旦正确面对后,随之而来的常会有委屈的情绪,总感自己倒霉,没做亏心事,何以遭此“报应”?这无疑又是一种对疾病的不正确认识,总认为患癌症是“遭天谴”所致。

其实,乳腺癌是一与生活方式密切相关的疾病,只有少部分人由于携带乳腺癌遗传基因而较常人更容易患乳腺癌,大多数乳腺癌的发生是由多种因素综合作用的结果,中国乳腺癌发病近三十多年的演变也证明了这一点。乳腺癌不同于其他慢性疾病,既无前驱症状,又常在体健且从事正常工作或生活的情况下悄然袭来,因此毫无思想准备而甚感意外。其实,骤然患病后需要您去面对的事情甚多,应排除这些不良情绪的干扰,调整自己的心态,以集中精力迎接人生新的挑战。

1. 遭遇乳腺癌

您可知乳腺癌在现今社会是一“时髦病”，在西方世界每8名妇女中就有1名终其一生会患乳腺癌。其确切病因虽还不甚清楚，但显然与生活、营养、婚育等状况有关，所以该病是一“富贵病”，多见于经济发达、生活富裕的城市，而少见于经济落后的贫困地区。我国随着经济生活水平的提高，生活节奏的加快，以及晚婚不育等习俗的普及，乳腺癌正呈急骤增加的态势。以北京市为例，从2004—2009年的五年期间，乳腺癌的发病增加了47%，其发病趋势正在向西方世界的水平迈进。如此众多的妇女罹患此疾，岂能均归因于天谴？再扩大言之，进入21世纪，癌症已成为人类的第一死因，尤其以生活在城市的40~65岁年龄段的人群为甚，几乎占死因的1/4。随着癌症发病的日增及医学的进步，治愈率也在提高。因此，癌症新发病人及癌症治愈后的存活者实是社会上一庞大的群体。相信在您的亲友中，不乏癌症患者，因此在与癌症作斗争的过程中您并非是孤立的“倒霉者”。乳腺癌虽有众多的高危因素，但这些均是流行病学调研的结果，也是我们应加以注意的，但在众多的乳腺癌患者中，绝大多数是不具备高危因素的，具有家族史的乳腺癌患者也仅10%左右。尤其，随着科技的发展，乳腺癌的诊疗水平有很大的提高，当然，发现

病友♥语：

2000年1月，一个令人刻骨铭心的寒冷的冬季，它改变了我的人生轨迹。我偶然发现右乳上有一个硬块，第二天下了夜班赶去医院就诊，确诊为“右乳癌”。真是晴天霹雳！回到家中，夫妻抱头痛哭，真是天塌地陷的感觉，痛苦中渗透着绝望。

——郭忠秀

现在回想起来，那天还真是个非常普通的日子，一点也没有要发生大事的预示。即便是一夜做了十个梦，一个都不会告诉我会得癌症的。况且那天夜里我睡得格外好。因为这样的好睡眠，我又有了一个新的热爱生活的理由。

——宁平



病友♥语:

尽管我早已有思想准备，但当必须真正面对和接受这一事实时，我还是流下了眼泪。这眼泪不是害怕，不是懦弱，而是来自心灵深处对自己身体的一种心痛，因为自己没有注意保养和爱护自己的身体。它是我生命的一部分，是我体验人生的一个重要载体。我做着深呼吸，放松自己，让自己静下来。

——郭健

我是个很会收拾快乐的人，有本事在很平常的生活中收拾到任何一点点可以给我快乐的理由。哪怕事情糟糕到无以复加的程度，哦，我也会谢天谢地，至少事情不会发展得更加糟糕了。

——宁平

愈早、治疗又得当，治愈的概率也就更大。因此，当您被诊断为乳腺癌时，应采取“既来之，则安之”，调动一切积极因素，严阵以待疾病的挑战，科学地加以应对，争取最好的治疗效果，才是上策。

2. 正确对待——既来之，则安之

我们知道，这句话说起来容易，但对于每一位要经受一段人生不寻常“旅程”的病友们来说，的确不容易做到。通过与众多癌友的接触，我们了解到，那些具有更好的心理素质，所谓“想得开的人”，在经过短暂的忧伤和惶恐之后，通常能够更快地回到现实当中，正确面对疾病的挑战；而那些短时间内不能摆脱精神困扰的人，在经历了漫长的惊恐、愤怒，甚至怨天尤人的痛苦历程后，最终也不得不接受“残酷”的现实。所以，与其在焦灼中度日如年，不如坦然面对，直面迎接人生一个新的挑战，这不仅有利于调整自己的心态，尽快从思想上投入这场没有硝烟的战斗，也将更多地从身体上和意志上给予自己更强大的力量抵抗疾病的困扰。有癌友有这样的体会，癌症给自己带来的不仅是痛苦，有时也会带来人生新的成长，因此，把癌症看作是上天磨炼我们以使我们更好地成长的一段人生历练也不失为一种积极的应对心态。其时，在与乳腺癌抗争的道路上，你也并不孤单，有同病相