



女人

健康私房书

〔日〕中村清吾 著 李铃 译



女人

健康私房书

[日] 中村清吾 著 李铃 译

南海出版公司

2009·海口

图书在版编目(CIP)数据

女人健康私房书 / [日] 中村清吾著; 李铃译. - 海口:
南海出版公司, 2009.1

ISBN 978-7-5442-4387-2

I. 女… II. ①中…②李… III. 女性-保健-基本知识
IV. R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 007371 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-032

SENMONI GA KOTAERU Q & A NYUUGAN

© SEIGO NAKAMURA 2006

Originally published in Japan in 2006 by SHUFUNOTOMO CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through DAIKOUSHA INC., KAWAGOE.

All RIGHTS RESERVED

NÜREN JIANKANG SIFANG SHU

女人健康私房书

作 者 [日] 中村清吾

译 者 李 铃

责任编辑 刘灿灿 特邀编辑 祝 宁

丛书策划 新经典文化 www.readinglife.com

装帧设计 新经典工作室·崔振江

版式设计 徐 蕊 内文制作 杨兴艳

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511

社 址 海口市海秀中路 51 号星华大厦五楼 邮编 570206

电子邮箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn

经 销 新华书店

印 刷 三河市三佳印刷装订有限公司

开 本 710 毫米 × 930 毫米 1/16

印 张 12.25

字 数 130 千

版 次 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5442-4387-2

定 价 25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

序

“女人能撑半边天”，现代女性活跃在社会生活的各个层面。尽管生活越来越多姿多彩，但随之而来的压力也越来越大，因此女性的健康显得尤为重要。可时下对女性的关注，更多是停留在表面，其实，女性首先应该关注的是“健康”本身。《女人健康私房书》关注的正是广大女性朋友们应该注意，却往往被忽视的乳房健康。

我们作为乳腺癌防治的专业基金会，关注乳腺癌已经很多年了。每天都向广大的女性宣传普及相关知识，每天我们也接到很多女性咨询相关信息的电话，和很多医生密切接触。我国乳腺癌的发病率逐年上升，而令人焦虑的是很多女性却对此一无所知，她们依然对这个问题等闲视之。

那么，什么是健康的乳房？怎样才能拥有健康的乳房？

平时我们应该关注乳房的哪些方面？如何进行乳房自我保健？

一旦遭遇不幸，患上了乳腺癌，我们应该如何应对？有没有乐观一点的选择？

本书解答的正是这些大家关心，又不清楚应该怎么办的问题。仔细阅读后，你会发现这本书已经为自己的健康生活加上了一笔“非常实用”的常识，教你如何进行乳房保健，如何预防和应对乳房疾病，如何面对生活的困境……你的困惑都将在这本书中找到答案！

《女人健康私房书》是日本知名乳腺专科医生中村清吾的力作，中村

医生有近30年的乳腺疾病治疗经验，是日本乳腺学会理事，已经出版了多本乳腺疾病方面的著作。

在本书中，中村医生告诉广大女性朋友，至少乳房疾病是可以通过日常的生活进行有效的预防的；至少在生活中，坚持几个简单的小动作，就可以在早期发现乳腺癌；至少在患病后，可以进行积极治疗；至少在治疗后，仍然可以选择多姿多彩的生活……有多少“至少”，就有多少让女性朋友远离乳房疾病困扰的可能性。

最后，希望广大女性朋友从《女人健康私房书》中获益，并祝愿大家都能拥有健康、美丽的生活！

中华粉红丝带乳腺癌防治活动基金会秘书长

魏 新

2008年10月

序章 一本女性必读的健康私房书

女性癌症患者中乳腺癌患者数量最多·····	2
乳腺癌发病率为何持续上升·····	4
乳腺癌患者会继续增多吗·····	6
基础知识问与答·····	8
在国外待久了患乳腺癌的几率会很大吗? /8	
得了乳腺癌的话,医生一定会告知本人吗? /8	
全权委托医生治疗不是上上策吗? /9	
妇科为什么治不了乳腺癌? /9	

第1章 女性不可不知的乳房保健常识

何谓乳腺癌·····	12
何谓癌症·····	12
乳腺癌是乳腺的上皮组织长出的癌症·····	14
乳腺癌的种类·····	16
乳腺癌多在女性黄金年龄发病·····	18
诱发乳腺癌的危险因素·····	20
专栏:家族性乳腺癌及其遗传基因·····	24
乳腺癌的病期分类·····	26
按图索骥——从症状中发现乳腺癌·····	29
易与乳腺癌混淆的疾病·····	31

乳腺癌常识问与答·····	33
乳腺癌的病情进展速度如何? /33	
在确诊之后到手术前的这段时间里,病情难道不会恶化吗? /33	
腋下有多少个淋巴结? /34	
年轻的乳腺癌患者病情进展快吗? /35	
母亲是乳腺癌患者的话,女儿有必要从几岁开始注意? /35	
姑、姨、堂姐弟、表兄妹是乳腺癌患者也会遗传吗? /36	
乳房易结块的人易患乳腺癌吗? /36	
伴随疼痛感的肿块不会是乳腺癌吧? /37	
患过宫颈癌的人也容易患上乳腺癌吗? /37	
乳房的大小与乳腺癌发病率高低有关吗? /37	
妊娠期间检查出乳腺癌怎么办? /38	
乳腺癌的治疗结束后,过多长时间再怀孕比较好? /38	
乳腺癌患者是不是最好不用母乳喂养孩子? /39	
患过乳腺癌的人不可以进行激素替代疗法(HRT)吗? /39	
男性也会得乳腺癌吗? /40	
有利于早期发现乳腺癌的检查和诊断方法·····	42
人人都会的乳房自我检查法·····	42
40岁以上的女性要一年接受一次乳房例检·····	46
外科或乳腺专科的常规检查包括视触诊、超声波和乳房X线检查·····	46
乳房X线检查——能发现摸不到的非浸润性癌·····	47
超声波检查——适宜乳房组织致密的年轻人做的乳腺癌检查·····	49
细胞学检查·活检——能够确认肿块性质·····	51
其他检查方法——CT、MRI、PET、放射性核素骨扫描、 肿瘤血清学检查·····	53
自我检查和诊断问与答·····	55
自我检查能弄清是否是乳腺癌吗? /55	
月经不调的人什么时候自我检查好? /55	

- 我不愿检查，害怕知道自己得了癌症，我该怎么办？ /56
- 主治医生不愿提供其他治疗方案，我该怎么办？ /56
- 发现乳腺癌后可以拖多长时间才开始治疗？ /57
- 我可以不接受乳房X线检查吗？ /57
- 年轻人也要做乳腺癌检查吗？ /58
- 细胞学检查、穿刺活检后，癌细胞会更容易转移吗？ /58

第2章 用积极的方法应对乳房的问题

乳腺癌的诊疗流程一览表·····	60
乳腺癌治疗的大致流程·····	62
专栏：乳腺癌的治疗史·····	65
乳腺癌的手术疗法·····	66
保乳治疗——保乳手术+放射治疗的综合治疗方法·····	66
前哨淋巴结活检——判断是否需要进行腋下淋巴结清扫的方法·····	73
乳房全切术——切除整个乳房的治疗方法·····	77
专栏：热门的疗法·····	80
手术治疗问与答·····	81
不管是保留乳房还是切除乳房，复发率都一样吗？ /81	
通过前哨淋巴结活检能确认癌细胞转移与否吗？ /81	
乳腺癌手术后会有多痛？ /82	
手术那天我似乎该来月经了，怎么办好呢？ /83	
手术后多长时间内会抬不起上肢？ /83	
在做了淋巴结清扫术后，过多久才能提重物？ /84	
在做了淋巴结清扫术后，是否终身都要注意不能受外伤？ /84	
可以在做过手术这一侧的肩上针灸吗？ /85	
手术后的不适感会持续多久？ /85	
乳腺癌一定要通过手术方式来进行治疗吗？ /86	
若是好多年都没复发的话，就算是治愈了吧？ /86	

乳腺癌的药物疗法·····	88
激素疗法——抑制雌激素的活动能预防癌症复发·····	88
化学治疗——一种用抗癌药物来彻底清除癌细胞的治疗方法·····	94
药物治疗问与答·····	101
他莫昔芬会让人潮热吗? /101	
激素疗法会导致骨质疏松吗? /101	
在激素治疗期间,可以服用其他非处方药吗? /102	
高龄者不可以用化学疗法吗? /102	
医生建议我用抗癌药物,可是会不会有很大副作用? /103	
化学治疗结束后,过多久才可以怀孕? /103	
口服抗癌药物也有效吗? /104	
抗癌药物没有副作用就意味着没有效果吗? /104	
在药物治疗期间,感冒了怎么办? /104	
抗癌药物用药结束后,副作用会仍然持续吗? /105	
抗癌药物使用期间没有食欲怎么办? /106	
乳腺癌较大,难以手术时,通过化学治疗可以使手术成为可能吗? /106	
在暂时不能接受治疗的情况下,“丸山疫苗”能够控制病情吗? /107	
放射治疗——利用X线来杀死癌细胞的治疗方法·····	108
放射线治疗问与答·····	112
放射治疗会不会致癌? /112	
放射治疗后上肢会浮肿吗? /112	
放射治疗会不会有损美观? /113	
放射治疗后会感到很恶心吗? /114	
在放射治疗过程中生病了怎么办? /114	
放射治疗暂停1次,不要紧吧? /114	
放射治疗结束后可以妊娠吗? /115	
恶化、复发、转移的乳腺癌治疗·····	116
非浸润性乳腺癌的治疗·····	121
年轻女性的乳腺癌治疗·····	122

高龄患者的乳腺癌治疗	123
专栏: 未来的乳腺癌治疗会如何.....	124
复发和转移问与答.....	125
如何及时发现复发和转移? /125	
复发、转移时, 医生也能据实相告吗? /125	
关于复发、转移要做何种检查? 应该做到哪种程度? /125	
早期发现转移没什么意义吗? /126	
乳腺癌发生转移后, 人还能长寿吗? /126	
在癌症转移后, 如何才能得到较好的治疗? /127	
乳腺癌到了晚期会痛吗? /127	
临终关怀医院和普通医院有什么不同? /128	
在家里照顾亲人生命中最后的时光, 需要注意哪些问题? /128	
住院的准备和住院后的生活	129
手术后的康复运动	131
康复运动和住院问与答.....	133
手术后多久就可以开始康复运动? /133	
出院后的康复运动还要做多久? /134	
住院期间, 我可以外出一下吗? /134	
住院期间可以在医院里工作吗? /134	
因乳腺癌手术而住院得花多少钱? /135	
患过乳腺癌的人就不在医疗保险之列了吗? /135	
乳房再造——寻回失去的乳房	136
乳房再造问与答.....	141
再造乳房之后, 癌症的复发会不会变得难以发现? /141	
放射治疗后很难进行乳房再造吗? /141	
再造乳房要花多少钱? /141	
手术后多少年内可以进行乳房再造? /142	
我能在乳房全切术后将腋下的脂肪块吸出来吗? /142	

第3章 美丽，伴你一生

手术后的定期检查·····	146
解决手术后上肢的水肿问题·····	148
出院后的日常生活·····	150
回到工作岗位·····	152
食物以及其他补品·····	154
出院后的生活和食物问与答·····	156
乳腺癌治疗得早的话，之后是否就无需定期检查了？ /156	
我丈夫不愿意和我过性生活了，我该怎么办？ /156	
我对重新开始工作没有信心，该怎么办？ /157	
从发现乳腺癌到进行治疗，这段时间的饮食该如何处理？ /157	
膳食纤维能预防乳腺癌复发、转移吗？ /158	
日式饮食能预防乳腺癌吗？ /158	
中国菜和乳腺癌有什么关系？ /158	
胡萝卜素和维生素C能预防乳腺癌吗？ /159	
乳腺癌患者可以吃些补品吗？ /159	
大豆异黄酮对乳腺癌有帮助吗？ /160	
手术后的美观——各式各样的辅助品和内衣、泳衣·····	161
手术后的美观——考虑到脱发的问题，预先准备假发套·····	166
手术后的美观问与答·····	168
我想去泡温泉，可是有什么办法能让别人看不出我做过乳房全切手术？ /168	

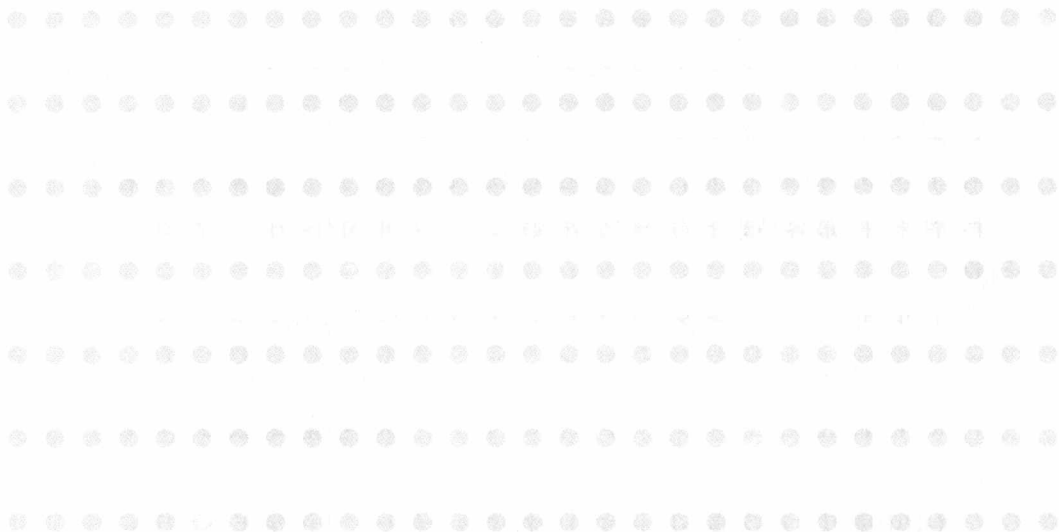
附录 个人经验谈



序章

一本女性必读的健康私房书

在亚洲女性癌症患者中，乳腺癌患者数量居多。并且随着生活方式的欧美化，乳腺癌发病率呈上升趋势。但是由于缺乏足够的重视和相关知识，许多人不愿接受定期的检查，以致错过了早期发现乳腺癌的机会。



女性癌症患者中乳腺癌患者数量最多

日本 2003 年约有 1 万名女性死于乳腺癌

日本人的平均寿命位居世界第一，男性平均寿命为 78.64 岁，女性为 85.59 岁。日本人的确是世界上最长寿的国民，然而，疾病仍然夺去了很多人的生命。其中，罪大恶极的当属“癌症”。2004 年日本约有 32 万人死于癌症，和 2003 年相比，多了 1 万余人。尽管女性癌症患者的死亡人数比男性少，还是约有 12.7 万名女性因癌症丧失了宝贵的生命，其中乳腺癌患者的死亡人数在 2003 年高达近万人。

日本每年约有 4 万名女性患上乳腺癌

乳腺癌的死亡人数和死亡率在日本女性所患的癌症中并不是最高的，它排在大肠癌、胃癌、肺癌、肝癌之后，居第五位。

不过，在日本乳腺癌的年龄调整发病率却是癌症中最高的。以前，从年龄调整发病率来看，胃癌居高不下。可是，乳腺癌与胃癌之间的差距渐渐缩小，于 1993 年持平，之后，一直都是乳腺癌发病率高于胃癌发病率。现在，对女性来讲，最容易患上的癌症是乳腺癌。日本每年约有 4 万名女性患上乳腺癌。

与此同时，乳腺癌患者的死亡人数逐年缓慢增多，从 1990 年的 5848 人、1995 年的 7763 人增加到 2000 年的 9171 人，直至 2003 年高达近 1 万人。乳腺癌的年龄调整死亡率在 1975 年只有 6.5/10 万，2003 年竟然增加到 10.9/10 万。

（据中国卫生部疾病控制司和中国抗癌协会统计，我国每年有 4 万人死

于乳腺癌。在我国城市妇女中，大约每300人中就有1人罹患乳腺癌，平均每年患者数以2%~7%的速度递增，发病率与5年前相比上涨了3倍多。我国城市及农村乳腺癌患者的死亡率在过去5年间分别上升了38.91%及39.73%，成为我国近年来城市中癌症死亡率上升最快的肿瘤，死亡率高达40%以上。)

相关链接

○ 死亡原因（死因）

从战前到战后不久的一段时间里，肺炎、结核病等疾病夺去了很多人的生命。随着抗生素的开发和应用，肺炎和结核病都减少了。取而代之的是上世纪50年代之后急速增多的中风等脑血管疾病、心肌梗死等心脏疾病和癌症。在今天，它们也仍然是日本人的三大死因。以前，死于脑血管疾病的人很多，从1950年到1980年，它一直是居于第一位的死因。自1981年以后，原来处于第二名的癌症代替了脑血管疾病的位置，成为了日本人最大的死因，此后癌症一直都是居于第一位的死因。

○ 年龄调整发病率

年龄调整发病率是将年龄作为参考因素调整分析的发病率，一般用10万分率表示，即“(人)/10万(人)”。癌症是一种老化现象，年纪越大发病率就越高。我们在比较时，可以在年龄别发病率的基础上，运用年龄调整发病率比较各个年龄段的癌症发病率。

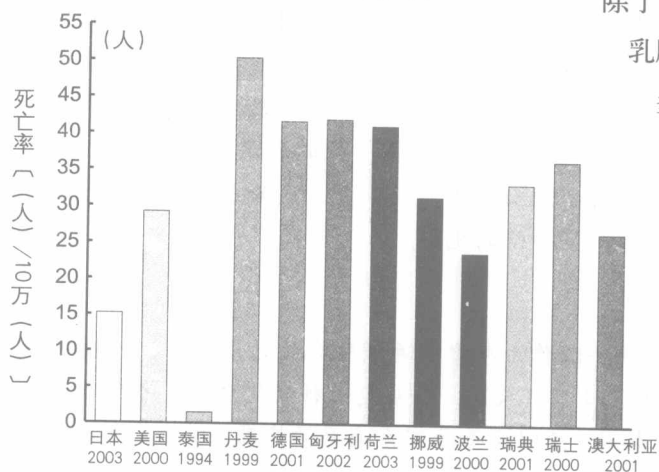
乳腺癌发病率为何持续上升

美国女性患乳腺癌的概率是日本女性的3~4倍

据调查,日本的女性乳腺癌患者正在逐步增加,到目前为止,每人一生中患乳腺癌的几率已达1/25。而美国女性患乳腺癌的几率则是1/8,其实际

发病率是日本女性的3~4倍。

各国乳腺癌死亡率比较



WHO 世界卫生组织统计年鉴 [2000~], 《人口动态统计》

除了美国以外,欧洲的女性

乳腺癌患者也比日本多很

多,死亡率也更高。左

侧的图比较了十多个

国家的乳腺癌死亡

率。从图中可以看

出,欧美各国的乳

腺癌死亡率是日本

的1.5~3倍。然而,

泰国的死亡率却只

有日本的1/10。因为

调查时间不一致,

所以这种简单的比较并不严谨。但是,从各种数据中,我们还是可以得出这

样的结论:亚洲的乳腺癌死亡率和发病率都不高。但值得注意的是,正如前

文所说,日本的乳腺癌发病率和死亡率正在直线上升。

生活方式欧美化是乳腺癌患者增多的原因吗

亚洲的乳腺癌患者少,而欧美却有很多。因此,人们认为,亚洲女性乳

腺癌患者的增多可能与生活方式的欧美化有关系。比如说，高学历女性在增多，走向社会的女性也越来越多；与此同时，结婚和生育年龄却在推迟，不生小孩的女性也开始增多了。一般来说，高学历、晚育、不生育的女性相对其他女性来讲，患乳腺癌的危险性更高，这一点我会在后面详细解释。

另外，欧美化的饮食生活习惯还会让人更多地摄入动物性脂肪。研究者怀疑乳腺癌与动物性脂肪有关联。有资料表明，低发病率国家的妇女移居到高发病率国家后，其发病高于出生地，低于移居地。这可能说明了欧美化的饮食习惯与之相关联。因为乳腺癌是一种跟雌激素相关的疾病，而雌激素的生成又受到脂肪的影响。乳腺癌和脂肪的相关性问题一直都没有明确的结论，从现有的研究来看，有的声称它们有关联，有的却说它们没关联。但可以肯定的是，摄取过多的动物性脂肪会导致动脉硬化，也很容易引发心肌梗死、脑梗塞等疾病，所以有必要注意不要过度摄入动物性脂肪。

相关链接

○ 死亡率

用来表示在一定时期内死亡人数与总人口数的比例。粗死亡率是指一年内的死亡人数与当年的年中估算人口数之比。特殊死亡率是指分别按照年龄、死因等来统计的死亡率，如年龄死亡率、乳腺癌死亡率等。

仅凭死亡人数，我们很难比较不同地域、不同时代的死亡情况，因为死亡人数还会受到人口数量、性别比例、年龄等因素的影响。因此，人们多把死亡率作为比较的基准。当然，死亡率本身也会受到统计时间、统计时所用的数值的准确度等因素的影响。若只是用死亡率简单比较，也未必能得到正确的结论。

○ 动物性脂肪的摄取量

1960年，在日本人摄取的总能量中，脂肪摄取量只不过才占10.6%而已。之后年年上涨，2000年时竟然高达26.5%。2002年倒是有所下滑，却仍然保持在25%以上。在脂肪总摄取量中，动物性脂肪在1960年才占34.6%，之后逐渐增多，2000年达到50.2%，2002年则是50.0%。

乳腺癌患者会继续增多吗

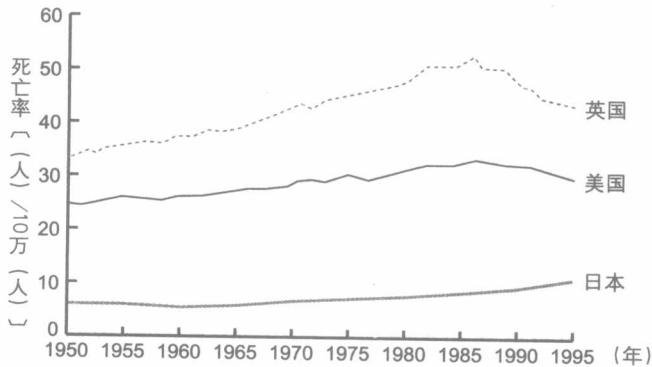
英、美等国的乳腺癌死亡率在逐渐降低

下面是英、美、日三国的乳腺癌死亡率比较图。从图上我们可以得知，和英、美两国相比，日本的乳腺癌死亡率确实相当低。可是，英、美两国的高死亡率在1990年左右开始下降，日本的死亡率却开始攀升。

英、美等国的死亡率之所以开始降低，是因为举国上下正在努力征服乳腺癌。比如说，推广乳房X线例检制度，从而使很多患者在乳腺癌早期就能够被发现。

现在，日本、中国等国家都开始利用乳房X线来检查乳腺癌。但是，现有的利用程度离真正的普及水平还很远。实际上，仍有很多人不愿接受乳房

英、美、日三国乳腺癌死亡率的变化情况



日本：《人口动态统计》1999年版

美国：SEER 1996 英国：EUCAN 1996