



NATIONAL
BREAST CANCER FOUNDATION
www.bcrf.org



北京大学医学出版社



关爱乳房

献给女性的爱

徐光炜 李明瑛[美] 张家敏 编著



NATIONAL
BREAST CANCER FOUNDATION
PREVENTION & CARE



关爱乳房

献给女性的爱

徐光炜 李明瑱[美] 张家敏 编著



北京大学医学出版社

GUAN AI RU FANG:XIAN GEI NÜ XING DE AI

图书在版编目(CIP)数据

关爱乳房：献给女性的爱 / 徐光炜等编著. —北京：
北京大学医学出版社，2006.5
ISBN 7-81071-932-7

I. 关… II. 徐… III. 乳腺癌—防治—问答
IV. R737.9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 034873 号

关爱乳房：献给女性的爱

编 著：徐光炜、李明瑱[美]、张家敏

出版发行：北京大学医学出版社(电话：010-82802230)

地 址：(100083)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：北京圣彩虹制版印刷技术有限公司

经 销：新华书店

责任编辑：王丽华 责任校对：杜 悦 责任印制：郭桂兰

开 本：890 mm × 1240 mm 1/32 印张：7.5 字数：163 千字

版 次：2006 年 5 月第 1 版 2006 年 5 月第 1 次印刷 印数：1-60000 册

书 号：ISBN 7-81071-932-7/R · 932

定 价：25.80 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)

前言

余从医已逾半世纪，回顾一生从医生涯，感触良多。初离学校时，挟凌云之志，走入医界，热衷于操刀之术。每逢救治一重症，或成功地完成一复杂的手术，往往沾沾自喜，以高于患者的救世主自诩，总认为医患之间是“求”与“赐”的关系。若干年后，尤其从事肿瘤专业后，渐感医者助人之力实在有限。在这个与癌症作斗争的战场上，医护人员作为“主力部队”虽然功不可没，但有如“地方部队”的广大患者更处于不可替代的地位。由此逐渐滋生同一战壕的战友之感，每每缮写病历时也不自觉的已将病友来院“求诊”悄悄的改为“就诊”，虽仅一字之差，但却反映了我认识之变。及至老伴患癌，我也逐渐步入“耳顺”之年，深感一生经治患者虽众，而治愈之数却远低于我之所盼，体会到祖先“上工治未病”论之精辟。对此，虽认识已较晚，但深感唯有走预防之路才是制癌之

道，因此个人的业务生活逐渐转向科普宣教及群众防癌等活动，时因有感而发，写些科普小文，盼对读者有所启迪，以略尽绵薄之力而自慰。

待我于五年前“下岗”辞去院长职务时，已年达六十有七，但仍不敢言退。何去何从，面临多种选择，最终因有感于上苍待我不薄，老伴曾身患重症，现获重生，已逾十七年，仍能与我朝夕相伴，共度余生；另也有感于近年来国人女性乳腺癌大增，已成为城市中死亡率增速最快的癌症，大有急速追赶西方之势，对女性健康危害甚大，而该病又是一可借癌症筛查而能早期发现以降低死亡率的肿瘤。于是决心将余生投入此一“呵护乳房，关爱生命”的活动中，发起并组织了“中国百万妇女乳腺普查工程”，建立乳腺癌筛查防治点，以期借此星星之火，达他日全民参与的燎原之势，使在发达国家大发淫威的女性乳腺癌，在我国能在其施威之初即将其阻遏，使我国妇女并不因生活富裕而受此病之威胁。

但当此工程启动后，余颇感国人女性对与乳腺癌相关之信息知之不多，拟撰写一科普读物，略加介绍。适时在美巧遇友人美籍华人流行病学专家李明瑱教授，她从事华人妇女的乳腺癌研究多年，造诣颇深，甚有心得，且已有针对华人妇女的有关专著，承她慨允，愿将其部分心得体会与国人共享，使我在感谢之余，更促成此书之早日问世。其后，张家敏、叶丹阳等患友也热情支持，愿将自己战胜乳癌的经验与大家共享。尤其是张家敏，花了不少心血联系也有同愿的患友一起交流，并编写了“心语”，使本书的内容更为丰富。

► 前 言

本书编写过程中也蒙方进、於卉女士及王丽华编辑辛勤的劳动，在此一并致谢。愿本书作为献给女性的爱，对广大的妇女有所助益。

徐光炜

2006年3月

前言二

本人编著的《挑战乳癌》，于2001年在台湾出版，是一本关于华人防治乳癌的必读指南。此书颇受美国及台湾读者欢迎。本人一直希望能将乳癌防治的知识及信息传递给全球华人妇女，特别是中国人。适逢徐光炜院长在中国发动“百万妇女乳腺防治普查工程”，借此机缘，本人与徐院长商榷改编《挑战乳癌》。徐院长介绍多位北京专家及患友张家敏等人，于2005年10月开始筹备改编。希望通过正确的知识传播途径并透过大家熟悉的文字语言，帮助读者了解乳癌预防及筛查的重要性。给乳癌患友一些治疗的方向，增加克服癌症的勇气。

这本《关爱乳房》的主要章节架构有两大主题：专家答疑篇和患友分享篇。本人提供的文章中收录了发表在各种报刊杂志及防癌刊物上的有关预防常识、早期发现、诊断、重建及康复生活等主题

的感想及心得等等。

我最喜爱的作家托斯托尔说过：一个人要拥有快乐的生活必须具备四个条件，一是有健康的身体，二是有美好的家庭，三是有喜爱的工作，四是能够服务人群。本人觉得非常幸运，四个条件都拥有了。“服务人群，助人为乐”是本人追求的生活目标，愿意借本书与大家分享。互相鼓励，呵护乳房，关爱生命！

最后要感谢父母从小给予的无条件的爱和师长亲友们经年不断的关心及鼓励。

李明瑱

2006 年 4 月

前言三

“癌症”，这两个字，把我带入了一个新的领域、走进了一个新的群体，结识了很多新的朋友。“患友分享篇”中的其他 11 位作者，都是我 12 年来在这个新的领域中相识、相知的好朋友。她们的故事是蘸着自己的泪和血，用“心”书写的，记录了自己“生”与“死”地拼搏与包容，这些鲜活的故事深深地震撼了我。

当厄运突然降临的时候，她们也曾惊恐过、畏惧过、抱怨过……甚至放弃过，但是她们勇敢地直面，从灾难中聚积力量、汲取营养，用科学与快乐战胜疾病。她们积极地、自觉地调整心态，从慌乱到坦然、从怯懦到顽强的变化中，展示了她们对生命的眷恋，对亲情的珍爱，对爱情的依偎……对疾病的抗争、对社会的奉献。

丹阳的执著、郭健的仁勇、宁平的大爱、安利的聪慧、文珊的恬淡、莉萍的宽厚、罗静的豪情、俐俐的平静、忠秀的热情、宇红

的真诚、小飞的幸运，令人敬佩、令人羡慕。

她们以自己多姿多彩的身心历程，真诚地告诫了我们：生命虽然是脆弱的，但有亲情的呵护、爱情的支撑、社会的关爱、科学的医治、快乐的心情，生命就会变得无比坚强。亲情、爱情的力量能够创造人间奇迹，她们在病痛中，把自己磨砺得更加美丽。她们以不屈不挠的生命力，凝聚着天地间的精华，激发着人的灵感，尽现出可贵的、超凡的“仁者有勇，大爱无边”的人生境界。

张家敏

2006年4月

中国百万妇女乳腺普查工程简介

乳腺癌在全球范围已成为严重威胁女性健康的重要疾病。在西方发达国家，每8～9名妇女就有1人在其一生中罹患乳腺癌。随着我国国民经济的发展和人民生活水平的提高，我国乳腺癌发病率也呈逐年上升趋势，以大中城市尤为突出。大城市的女性乳腺癌年发病率已达40/10万以上。自1978年开始，乳腺癌即已成为北京市女性发病率最高的恶性肿瘤，近年来以每年2.4%的速度上升。随着发病率的增加，我国乳腺癌的死亡率也明显上升。近10年来，城市及农村分别上升了38.91%及39.73%，成为我国城市中癌症死亡率上升最快的肿瘤。预计随着我国人民生活水平的进一步提高，女性乳腺癌的发病率也将接近西方发达国家水平。

乳腺癌属于世界卫生组织确认通过普查可有效降低死亡率的两类恶性肿瘤之一（另一种为宫颈癌）。通过乳腺普查可以发现无症状的早期患者，而早诊早治是提高乳腺癌治愈率、降低死亡率的关键。I期乳腺癌90%以上可以治愈，而II、III期患者5年生存率分别不足70%和40%。

为有效降低乳腺癌的发病率和死亡率，卫生部疾病控制司同意

中国抗癌协会启动“中国百万妇女乳腺普查工程”，在全国范围开展乳腺癌普查。此项目得到国家领导人的支持，由中国抗癌协会主办，全国妇联妇女发展部、中国科协科普部、中国市长协会女市长分会、美国癌症协会和中国疾控中心慢病中心参与协办。

工程的宗旨：关爱妇女，远离乳癌

通过普查，培训队伍，规范方法，建立基地，逐步实现乳腺癌的早诊早治。在未来数年或更长的时间内，在乳腺癌发病率不断上升的情况下，使我国乳腺癌死亡率控制在较低水平。

工程的目标

在全国选择100家左右有资质的医疗机构为普查定点单位，用6年左右的时间为100万名35～70岁的妇女每人提供4次符合国际标准的乳腺检查；

实现乳腺癌的早诊早治，降低乳腺癌死亡率；

建立我国妇女的乳腺数据库，建立科研和交流平台；

在全社会普及科学的乳腺疾病预防和保健知识；

引进国际上先进的诊断治疗技术，培养一支专业队伍，由普查到普治，逐步将100家定点单位发展成我国具有示范作用的区域性乳腺病检测防治中心；建立全国性乳腺病防治网络体系，为将来在

100家定点单位的基础上开展更大规模的全民普查和普治积累经验并创造条件，也为建立符合我国国情的乳腺癌筛查技术方案和慢病防治体系提供技术依据。

工程的实施

引进国外先进的分辨率较高的乳腺影像诊断技术，并按国际标准严格培训专业人员。“中国百万妇女乳腺癌普查工程”的实施，将在全国范围内通过培训专业人员、规范普查技术、严控普查质量，提高我国乳腺癌二级预防水平。同时也积累科研资料，探索我国女性乳腺癌的发病规律、流行特点，为今后开展乳腺癌一级预防及修订筛查技术方案提供依据。

这是一项我国区域性乳腺病检测防治中心建设的专项工程，也是一项我国慢病防治的试点工程。由于工程采用大规模集中采购，有效降低了工程成本，从而有效降低了普查费用，为我国医疗卫生体制改革，解决党和政府十分关心的人民群众“看病难看病贵”的问题提供有益的探索。同时由于乳腺癌的早诊早治可以大幅度降低治疗费用，有效挽救生命、保全乳房，也可为国家医疗投入提供政策依据。这样不仅可以降低全社会的医疗成本，而且可以降低社会综合成本，促进社会和谐。这是一项我国公共卫生的系统工程，也是一项“关爱妇女健康、创建和谐社会”的公益工程。

主编简介

徐光炜

1934年10月生于上海,1956年毕业于上海第二医学院医疗系,1969年起从事肿瘤专业工作。现任北京大学临床肿瘤学院(北京肿瘤医院)名誉院长、中国抗癌协会理事长、中国科协第六届委员、中华医学会常务理事等职。于1988年被评为国家级有突出贡献专家,1990年被聘为博士研究生导师,曾两次荣获全国科技大会先进个人称号。



徐光炜教授长期从事肿瘤外科临床工作,致力于胃癌及乳腺癌的防治研究,曾两次获得国家科技进步奖。2004年3月获得卫生部批准组织实施“中国百万妇女乳腺普查工程”,旨在通过普查,实现乳腺癌的早诊早治,以期降低我国乳腺癌的死亡率,造福广大妇女同胞。

李明琪

美国华盛顿大学营养生化硕士及耶鲁大学公共卫生硕士，加州柏克莱大学流行病学博士。现任斯坦福大学及加州大学旧金山医学院流行病学教授。多年以来，专门研究各种种族的癌症与营养的关系。目前主要的研究方向是乳癌的病因、诊断治疗及预后。



李教授曾任美国总统特派癌症临床研究指导员、美国及台湾国家卫生研究院研究计划审查委员、美国癌症协会北加州华人分会会长、台湾大学公共卫生学院客座教授等职。著作百余篇，见于欧美及亚洲各医学专刊及报章媒体。

张家敏

乳腺癌患者。1994年4月11日接受了左侧乳癌根治手术，病理结果为“浸润性导管癌，腋窝淋巴结转移”。术后进行了放疗、化疗，现已康复。在本书中负责乳腺癌康复者文章的编辑整理，并撰写编者心语。



· 专 · 家 · 答 · 疑 · 篇 ·

第1部分 如何认识乳房? 3

1. 乳房的外部结构是怎样的? 4
2. 乳房的内部是由什么构成的? 5
3. 乳房的发育经历哪几个阶段? 8
4. 乳腺的内分泌是怎样调节的? 9
5. 乳房有哪些生理功能? 10
6. 为何要推广母乳喂养? 11
7. 母乳喂养的优越性有哪些? 12
8. 母乳喂养是否对母亲不利? 15
9. 母乳喂养应注意哪些事项? 16

第2部分 乳房疾患的三大症状 17

10. 乳房疼痛是否由癌症引起? 18
11. 哪种乳头溢液与乳癌有关? 21
12. 如何区别乳房肿块的良恶性? 22
13. 如何进行乳房自我检查? 25

第3部分 乳腺癌预防常识 27

- 14. 华裔妇女与乳腺癌 28
- 15. 蔬果豆类立大功 30
- 16. “苗条”妇女, “健康”好迷 32
- 17. 运动与乳房保健 34
- 18. 喝酒利弊知多少? 35
- 19. 咖啡与乳房纤维囊肿 37
- 20. 雌激素疗法的争议性 39
- 21. 均衡的饮食 41
- 22. 姜、蒜及绿茶的效用 43
- 23. 预防乳腺癌“宜”与“忌” 45

第4部分 乳腺癌的筛查 47

- 24. 何谓癌症的筛查, 其利弊如何? 48
- 25. 为何健康体检、诊断性检查均不同于癌症筛查? 50
- 26. 为何说乳腺癌是一适于筛查的癌症? 51
- 27. 中国妇女的乳腺筛查有何特点? 53
- 28. 乳腺筛查为何要多次定期进行? 54