

RUXIANAI
FANGZHI
300WEN

- 乳腺癌是如何形成的?
- 与哪些因素有关?
- 如果不幸得了乳腺癌怎样治疗、康复?

北京中日友好医院一线肿瘤专家以
中西医结合治疗为特色,全方位分析各种
诊疗方法,解开您心中的疑惑,引领您
走向健康的大道……

万冬桂 主编

乳腺癌防治 300问



化学工业出版社
生物·医药出版分社

- 乳腺增生、乳腺炎、乳腺囊肿
- 乳腺纤维瘤、乳腺癌
- 乳腺炎、乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺癌

本书是乳腺病防治的权威指南，也是乳腺病患者必备的良伴。本书详细介绍了乳腺病的防治知识，包括乳腺病的病因、临床表现、诊断、治疗和预防。本书语言通俗易懂，图文并茂，是乳腺病患者了解疾病、掌握防治知识的最佳选择。

中国医药出版社

乳腺癌防治 300问

中国医药出版社

RUXIANAI
FANGZHI
300WEN

乳腺癌防治 300问



化学工业出版社
生物·医药出版分社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺癌防治 300 问 / 万冬桂主编. — 北京: 化学工业出版社, 2010.5

ISBN 978-7-122-07893-3

I. 乳… II. 万… III. 乳腺癌-防治-问答
IV. R737.9-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 037849 号

责任编辑: 李 丽 蔡 红 戴小玲 装帧设计: 尹琳琳
责任校对: 战河红

出版发行: 化学工业出版社 (生物·医药出版分社)
(北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)
印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司
850mm×1168mm 1/32 印张 7 字数 140 千字
2010 年 4 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686)
售后服务: 010-64518899
网 址: <http://www.cip.com.cn>
凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 19.00 元

版权所有 违者必究

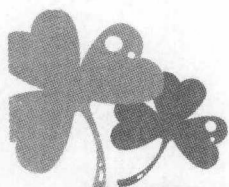


编写人员名单

主 编： 万冬桂

编写人员： 于振洋 万冬桂 李 宁
李 欣 李 爽 陈 杰
聂应芳 章巧琪 夏仲原
程志强

审 订： 贾立群



前言

乳腺对于女性具有非同寻常的含义，有人说女性的乳房是世界上最美丽的山峰，但同时也是最危险的山峰，她在承载着美丽和自信的同时，也潜藏着患乳腺癌的风险。乳腺癌已成为严重影响女性身心健康甚至危及生命的常见病、多发病。据报道，在西方发达国家，每8~9名妇女中就有1人在其一生中将患乳腺癌。我国属于乳腺癌的低发国家，但随着人们生活方式的逐步西化、精神压力的日益加重、生活节奏的加快，乳腺癌的发病率也呈逐年上升趋势。在许多大中城市，乳腺癌已占女性恶性肿瘤的首位，且高发年龄较西方国家提前约10年。当乳腺癌作为“红颜杀手”越来越肆虐时，我们应该以科学的方法来预防它、抵御它。为此，出版本书以期普及乳腺癌防治知识，一起关爱女性，关注乳腺癌。

本书特点之一是弘扬“治未病”思想，强调预防为主，防患于未然。作为一名多年从事肿瘤临床的医生，工作中的很多时间都在面对着病人，尤其是近10年主攻乳腺癌以来，接触最多的是罹患乳腺癌的姐妹们。当面对的是一位晚期乳腺癌患者时，我的心情尤为沉重，我不得不承认目前的科学还不能解决她所有的困惑，由此深深地体会到预防的重要性，认识到一个好的医生应该是在病发之前引导

人们拥有健康的生活方式，使人不得病。所以我更多地希望走出医院，走进社区、学校和企业，宣传乳腺癌的防治知识，但非常遗憾的是只有在每年三八妇女节前后或每年10月（即“粉红丝带月”）才有这样的机会。所以，本书把有关预防知识编辑成册，以方便广大女性朋友针对乳腺癌的发病原因，从源头开始预防，筑好防治乳腺癌的第一道屏障。

本书特点之二是主张规范治疗与中西医结合综合治疗。随着医学的进步，乳腺癌的治疗手段愈发多样，手术、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗、中医药治疗等综合治疗手段的飞速发展，为乳腺癌患者带来了新的希望，但也存在一定的不良反应。所以，本书在详细介绍相关治疗的适应证与疗效的同时，也重点描述了其副作用及注意事项，以期助患者及家属一臂之力，顺利完成各种治疗，避免治疗不足或过度治疗。同时，书中另列篇章重点介绍了有关中医基本知识及中医中药在乳腺癌治疗、康复中的作用。

本书特点之三是以人为本，倡导药物治疗与心理康复、饮食调护等非药物疗法相结合。乳腺癌作为一种慢性病，治疗毕竟是阶段性的，而自我调护则是长期的。在20多年的临床工作中，我接触过成千上万的肿瘤患者，有些患者虽然已进入晚期，却奇迹般地活着，且活得很精彩，而有些患者却完全相反，不是因病而亡，可以说是被吓死的。所以，本书重点介绍了养生康复方面的知识，以期帮助患者调整心态，充分发挥自己的主观能动作用，战胜疾病。书中也特别介绍了我们的“粉丝”俱乐部，它以“粉红丝带，传递真爱”为宗旨，每年3月、10月组织两次公益活动，通过专题讲座、专家答疑、医患互动等形式，为患者及家属营造良好的“话疗”氛围，以达到互帮互助、共同康复的目的。

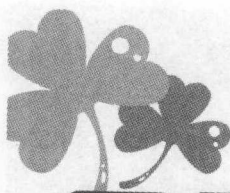
在本书即将付梓之际，我衷心感谢我的导师李佩文教授的关心与指导，感谢贾立群教授的支持与帮助，感谢广大患者的热爱与信任，感谢编写人员的智慧与劳动，感谢我的家人的理解与鼓励。

仓促之中推出本书，不当之处在所难免，诚请广大读者批评指正。限于篇幅，引文出处未能全部注明，谨此致歉。

万冬桂

于北京中日友好医院中医肿瘤科

2010年1月18日



目录



预防篇

/001

1. 什么是乳腺癌? /001
2. 乳腺癌是怎样生成的? /002
3. 乳腺癌的发生与哪些因素有关? /002
4. 乳腺癌的发生与哪些不良生活习性有关? /003
5. 哪些人容易得乳腺癌? /004
6. 工作、生活中如何减压? /005
7. 乳腺癌离我们有多远? /005
8. 乳腺癌会遗传吗? /006
9. 年轻女性会得乳腺癌吗? /007
10. 年轻乳腺癌患者有哪些特点? /008
11. 老年人还会得乳腺癌吗? /008
12. 孕期乳腺癌有哪些特点? /009
13. 什么是乳腺纤维瘤? /009
14. 乳腺纤维瘤会恶变吗? /010
15. 什么是乳腺增生? /010
16. 乳腺增生会变成乳腺癌吗? /011
17. 什么样的乳腺增生会发展成乳腺癌? /012
18. 平时身体很弱, 是不是容易患乳腺癌? /013
19. 乳腺癌的发生与月经有关吗? /013
20. 分娩后哺乳能预防乳腺癌吗? /014

21. 母乳喂养有哪些优点? /014
22. 乳腺癌的发生与性格特点有什么关系? /015
23. 乳腺癌的发生与环境有关吗? /016
24. 乳腺癌的发生与职业因素有关吗? /017
25. 乳腺癌的发生与血型有关吗? /017
26. 乳腺癌的发生与病毒感染有关吗? /018
27. 什么是乳腺炎? /019
28. 乳房感染会不会导致乳腺癌? /019
29. 什么是乳腺囊肿? /019
30. 乳腺癌会传染吗? /020
31. 乳腺癌的发生与乳房整形手术有关吗? /020
32. 乳腺癌的发生与戴文胸有关吗? /021
33. 乳腺癌的发生与口服避孕药有关吗? /022
34. 乳腺癌的发生与饮食有关吗? /023
35. 哪些食物可以防治乳腺癌? /024
36. 进食豆浆、牛奶能预防乳腺癌吗? /025
37. 多吃维生素可以预防癌症吗? /025
38. 哪些食物中含有维生素 A、维生素 D? /026
39. 哪些食物中含有维生素 C、B 族维生素? /027
40. 哪些食物中含有维生素 E? /027
41. 哪种维生素过量会引起中毒? /028
42. 哪些食物中含有微量元素硒和锌? /028
43. 乳腺癌的发生与肥胖有关吗? /029
44. 乳腺癌的发生与运动有关吗? /030
45. 乳腺癌的发生与吸烟有关吗? /030
46. 乳腺癌的发生与饮酒有关吗? /031
47. 乳腺癌的发生与喝咖啡有关吗? /032
48. 更年期妇女为什么要慎用激素替代疗法? /033
49. 电离辐射会导致乳腺癌吗? /033
50. 如何早期发现乳腺癌? /034
51. 间隔多长时间做乳房检查? /035
52. 如何做乳房自我检查? /036

53. 为什么要进行乳腺癌普查? /037
54. 如何克服恐癌心理? /037
55. 男性会得乳腺癌吗? /038
56. 男性乳腺癌与女性乳腺癌有什么不同? /038
57. 什么是一级预防? /039
58. 什么是二级预防? /039
59. 什么是三级预防? /040

诊断篇

/041

60. 发现乳房包块怎么办? /041
61. 腋窝下有包块, 要紧吗? /042
62. 乳房皮肤红肿、破溃, 是怎么回事? /042
63. 乳房皮肤像橘子皮一样, 正常吗? /043
64. 乳房经常疼痛, 是怎么回事? /044
65. 为什么会出现月经周期性乳房疼痛? /045
66. 非周期性乳房疼痛是怎么回事? /046
67. 乳房疼痛除了乳房本身疾病以外, 还有其他原因吗? /046
68. 两个乳房不对称, 正常吗? /047
69. 什么是溢乳症? /048
70. 为什么会出现乳头溢液? /048
71. 乳头溢液常见于哪些疾病? /049
72. 乳头内陷是怎么回事? /050
73. 乳头瘙痒是怎么回事? /051
74. 乳房疾病应该看什么科? /051
75. 乳房 X 线检查有害吗? /052
76. 乳腺检查是 B 超好还是 X 线检查好? /052
77. 乳腺能做 CT、MRI 检查吗? /053
78. 乳腺能做 PET-CT 检查吗? /054
79. 什么是乳腺近红外线检查? /055
80. 什么是乳管造影? 什么是乳管内镜? /055
81. 活检是怎么回事? /056
82. 化验血能找到癌细胞吗? /057

83. 乳腺良性肿瘤和恶性肿瘤有什么区别? /058
84. 什么是乳腺癌的早期、晚期? /058
85. 什么是浸润性乳腺癌和非浸润性乳腺癌? /059
86. 乳腺导管癌和乳腺小叶癌有什么不同? /059
87. 患者如何看病理报告以区分不同类型的乳腺癌? /060
88. 什么是 ER? /060
89. 什么是 PR? /061
90. 检测雌、孕激素受体有哪些临床意义? /062
91. 什么是 HER-2? /063
92. 什么是高危、低危乳腺癌? /063

治疗篇

/065

93. 如何选择一個适合自己的医生? /065
94. 乳腺癌常用的治疗方法有哪些? /066
95. 什么情况下能做保留乳房手术? /066
96. 乳房已经全部切除了, 还会转移复发吗? /067
97. 乳房切除术后, 能不能再造一个乳房? /067
98. 佩戴义乳有什么好处? /068
99. 乳房切除术后上臂活动受限, 怎么办? /068
100. 乳腺癌术后还需做哪些治疗? /069
101. 什么是放疗? /069
102. 什么情况下需要放疗? /070
103. 乳腺癌术后先放疗好还是先化疗好? /070
104. 放疗有什么副作用? /071
105. 放疗时应注意什么? /071
106. 放疗后皮肤会破溃吗? /072
107. 放疗后为什么有些人会出现咳嗽? /072
108. 什么是临床试验? /073
109. 参加临床试验对患者有好处吗? /074
110. 什么是化疗? /074
111. 化疗有哪些优缺点? /075
112. 哪些患者需要接受化疗? /075

113. 什么是新辅助化疗? /076
114. 哪些患者可以接受新辅助化疗? /076
115. 什么是辅助化疗? /077
116. 哪些患者需要做辅助化疗? /077
117. 什么是解救化疗? /078
118. 化疗需要做多少个周期? /078
119. 化疗有哪些副作用? /079
120. 化疗中恶心、呕吐怎么办? /079
121. 化疗后都会掉头发吗? /080
122. 什么是“化疗脑”? /080
123. 化疗过程中,为什么每周要抽血查血常规? /081
124. 化疗前需要做哪些准备? /081
125. 化疗后出现疲乏无力,这正常吗? /082
126. 化疗后为什么会出现周围血管皮肤改变? /082
127. 化疗后必须注射升高白细胞药物吗? /083
128. 注射升高白细胞药物有不良反应吗? /084
129. 感冒、月经期间能不能做化疗? /084
130. 化疗后月经中止了,这正常吗? /085
131. 什么是内分泌治疗? /085
132. 内分泌治疗有哪些优点? /086
133. 哪些患者适宜用内分泌治疗? /086
134. 什么是绝经? /087
135. 绝经前选择什么内分泌治疗? /088
136. 什么是去势治疗? /088
137. 绝经后选择什么内分泌治疗? /089
138. 他莫昔芬需要服用多长时间? /089
139. 他莫昔芬有什么不良反应? /090
140. 什么是芳香化酶抑制剂? /090
141. 临床常用的芳香化酶抑制剂有哪些? /091
142. 芳香化酶抑制剂的常见副作用有哪些? /091
143. 哪些人需要服用芳香化酶抑制剂治疗? /092
144. 芳香化酶抑制剂需要服用多长时间? /093

145. 什么是骨密度? /094
146. 乳腺癌患者为什么容易出现骨质疏松? /094
147. 服用芳香化酶抑制药过程中应注意什么? /095
148. 什么是更年期综合征和类更年期综合征? /095
149. 如何用中医中药调节更年期综合征? /096
150. 如何正确面对更年期? /097
151. 更年期综合征的乳腺癌患者如何进行饮食调养? /097
152. 绝经后的乳腺癌患者出现尿频、尿失禁, 该怎么办? /098
153. 治疗乳腺癌过程中月经突然停了, 还会再来吗? /099
154. 什么是内分泌失调? /099
155. 内分泌失调的主要原因是什么? /100
156. 什么是靶向治疗? /101
157. 乳腺癌有哪些靶向治疗药物? /102
158. 靶向治疗有哪些不良反应? /103
159. 什么是免疫疗法? /103
160. 临床常用的免疫制剂有哪些? /104
161. 哪些食品能提高机体免疫功能? /105

康复篇 /107

162. 完成放疗、化疗及内分泌治疗后, 还应注意什么? /107
163. 得了乳腺癌还能恢复正常工作吗? /107
164. 得了乳腺癌, 还能过夫妻生活吗? /108
165. 得了乳腺癌还能生育吗? /108
166. 系统治疗后为什么还会出现复发、转移? /109
167. 乳腺癌容易转移至哪些部位? /110
168. 乳腺癌出现转移后是不是都会很痛? /110
169. 服用止痛药会不会成瘾? /111
170. 应该多长时间复查? /112
171. 复查应检查什么项目? /112
172. 患者如何与医生交流? /113
173. 患者如何与家人相处? /114
174. 患乳腺癌后, 是不是出现骨疼痛就是骨转移呢? /114

175. 如果出现骨转移, 该怎么办? /115
176. 乳腺癌肺转移有什么表现? /116
177. 乳腺癌肝转移有什么表现? /116
178. 乳腺癌出现肝、肺转移, 怎么办? /117
179. 乳腺癌胸膜转移有什么表现? /117
180. 乳腺癌患者出现胸水, 怎么办? /118
181. 乳腺癌患者脑转移有什么表现? /119
182. 乳腺癌患者脑转移怎么治疗? /119
183. 乳腺癌患者手术切口周围出现结节, 怎么办? /120
184. 乳腺癌患者对侧乳房发现了包块, 怎么办? /120
185. 乳腺癌复发转移了, 还能治愈吗? /121
186. 乳腺癌术后为什么会出现上肢水肿? /122
187. 如何预防上肢水肿? /123
188. 如何治疗上肢水肿? /123
189. 乳腺癌患者常失眠是怎么回事? /124
190. 乳腺癌患者常做梦是怎么回事? /125
191. 乳腺癌患者能长期服用安眠药吗? /126
192. 乳腺癌患者持续心情抑郁, 怎么办? /127
193. 什么是抑郁症? /128
194. 乳腺癌患者能否使用抗抑郁药物治疗? /128
195. 如何克服乳腺癌患病后的孤独无助感? /129
196. 参加癌症群体有什么作用? /130
197. 如何加入癌症俱乐部这样的组织? /131
198. 乳腺癌患者记忆力下降, 怎么办? /131
199. 惧怕检查, 怕听到坏消息, 怎么办? /132
200. 惧怕手术, 怎么办? /133
201. 患癌症后惧怕做化疗, 怎么办? /133
202. 乳腺癌的治疗会花很多钱吗? /134
203. 乳腺癌患者如何看待死亡? /135
204. 哪些食物有利于帮助睡眠? /136
205. 哪些食物有利于缓解便秘? /137
206. 哪些食物有利于调节情绪? /138

207. 乳腺癌患者可以吃鱼肉之类的食物吗? /138
208. 什么是高脂饮食? /139
209. 什么是膳食纤维? /139
210. 哪些食物中所含膳食纤维较多? /140
211. 多吃五谷杂粮有什么好处? /141
212. 乳腺癌患者最适宜吃哪些蔬菜? /142
213. 常喝豆浆会导致乳腺癌吗? /143
214. 常吃豆类食品有什么好处? /143
215. 乳腺癌患者喝茶好还是喝白水好? /144
216. 乳腺癌患者喝一些中药代茶饮有什么好处? /145
217. 什么是有氧运动? 什么是无氧运动? /146
218. 参加运动应注意什么? /147
219. 怎样掌握运动的强度? /148
220. 乳腺癌患者适宜参加哪些运动? /148
221. 步行锻炼应注意什么? /149
222. 乳腺癌患者能不能游泳? /150
223. 乳腺癌患者可以注射流感疫苗吗? /151
224. 什么是气功? /152
225. 乳腺癌患者学练气功应注意什么? /153
226. 什么是音乐疗法? /154
227. 乳腺癌患者如何选择音乐治疗的乐曲? /155
228. 乳腺癌患者外出旅游有什么好处? /156
229. 外出旅行应注意什么? /156
230. 什么是意念疗法? /157
231. 血糖增高, 能吃水果吗? /159
232. 乳腺癌患者血压偏高, 应注意什么? /160
233. 血脂增高要紧吗? /161
234. 为什么会出现血脂增高? /161
235. 怎么防治高血脂? /162
236. 什么是肥胖症? /162
237. 什么是脂肪肝? /163
238. 脂肪肝患者能服用降血脂药物吗? /163

239. 中医对乳房结构及生理功能的认识如何? /165
240. 中医对乳腺癌的认识如何? /166
241. 乳腺癌发生的中医病因是什么? /166
242. 乳腺癌发病的中医病机是什么? /167
243. 中医治疗乳腺癌有哪些方法? /168
244. 中医治疗乳腺癌效果如何? /168
245. 中医治疗乳腺癌有什么优势? /169
246. 化疗过程中配合中药治疗有什么作用? /170
247. 放疗过程中配合中药治疗有什么作用? /170
248. 内分泌治疗过程中要不要配合中药治疗? /171
249. 只用中医办法治疗乳腺癌行吗? /171
250. 如何认识中医在治疗肿瘤中的作用? /172
251. 中医是如何治病的? /172
252. 中医怎么看舌象? /173
253. 中医怎么看脉象? /174
254. 乳腺癌患者的舌脉有什么特点? /175
255. 中医对人体的体质是怎么认识的? /175
256. 乳腺癌患者的体质有什么特点? /176
257. 什么是正气? /176
258. 什么是邪气? /177
259. 什么是内因和外因? /177
260. 什么是七情内伤? /178
261. 乳腺癌的发生与哪些情志因素有关? /179
262. 什么是气血? /180
263. 什么是津液? /180
264. 什么是阴阳? /181
265. 什么是经络? 乳腺癌患者能否行针灸按摩治疗? /182
266. 乳腺癌与哪些经络关系密切? /182
267. 什么是气滞? /183
268. 什么是血瘀? /183
269. 什么是热毒? /184