

FROM HARVARD MEDICAL SCHOOL



哈佛医学院 远离乳腺癌

LIVING THROUGH BREAST CANCER

[美] 卡罗琳·凯琳 (Carolyn M. Kaelin, M.D., M.P.H.)

哈佛医学院助理教授

布里格姆女子医院综合乳腺健康中心主任

弗朗西斯卡·科尔特拉 (Francesca Coltrera) 著

曹广 王墨扬 译



为乳腺癌患者提供全面的治疗方案
解决最私密的问题



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

Harvard Medical School



哈佛医学院

远离乳腺癌

——乳腺癌防治国际指南——

主 编：李 群 副 编：王 群 王 群 王 群 王 群 王 群

（中国疾病预防控制中心）

（中国疾病预防控制中心）

（中国疾病预防控制中心）

（中国疾病预防控制中心）



为乳腺癌患者提供全面的诊疗方案
提高乳腺癌的防治水平

（中国疾病预防控制中心）

R737.905-49

1

远离乳腺癌

[美] 卡罗琳·凯琳 (Carolyn M. Kaelin, M.D., M.P.H.)

哈佛医学院助理教授

布里格姆女子医院综合乳腺健康中心主任

弗朗西丝卡·科尔特拉 (Francesca Coltrera) 著

曹广 王墨扬 译



LIVING IT



中国人民大学出版社
China Renmin University Press

图书在版编目 (CIP) 数据

远离乳腺癌/ (美) 凯琳, (美) 科尔特拉著; 曹广, 王墨扬译.

北京: 中国人民大学出版社, 2008

ISBN 978-7-300-08929-4

I. 远…

II. ①凯…②科…③曹…④王…

III. 乳腺癌-治疗-普及读物

IV. R737.905-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 007566 号

远离乳腺癌

[美] 卡罗琳 M. 凯琳 著
弗朗西丝卡·科尔特拉
曹 广 王墨扬 译

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 河北三河市新世纪印务有限公司

规 格 160 mm × 230 mm 16 开本

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 张 19.75 插页 2

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

字 数 280 000

定 价 55.00 元

版权所有 侵权必究

印装差错 负责调换

自古以来人们总是把乳房看做是女性的第二性征，无数美的信徒试图通过各种方式来表现乳房美。因此拥有美丽的胸部是每个女性梦寐以求的。而乳腺癌对全球女性来说都是最致命的癌症，是对女性身体和心理的双重打击。

作家迪纳·麦兹戈（Deena Metzger）在乳房切除术后，用美丽的纹身修饰她的全胸。艺术家兼模特麦图什卡（Matushka）在乳房切除术后，大胆的用照片展示自己新的身体特征。她们用自己特有的方式向人们展示了自己面对乳腺癌的决心和斗志。

卡罗琳·凯琳，也就是本书的作者，是一名受人尊敬的哈佛医学院乳腺科专家，同时她本人也是一名乳腺癌患者。她根据自己的亲身经历，以医生和患者的双重身份，为乳腺癌患者在手术治疗方法的选择及术后的恢复方面提供了最完备的资料。

凯琳有着姣好的容貌和完美的身材，如果你看了她在粉红丝带晚会上的照片，你很难相信这是经历过数次乳腺癌手术的人。她穿着黑色低胸晚礼服，栗色的长发轻巧地梳在脑后，粉红丝带别致地环绕在她的颈项，光彩照人；而她为自行车赛照的宣传照更如电影明星一样展现出自信与性感的微笑（<http://www.363-2.org/kaelin-pic.html>）。很遗憾由于肖像权我们不能在书中为您展现她迷人的风姿，但她在书中的指引则给了人们面对癌症的信心和勇气。

我们相信健康与美丽属于每一位女人，也包括乳腺癌患者，她们每一位都是明星。

一切为了您的阅读价值



常常阅读我们图书的读者一定都记忆犹新，2008年前出版的图书中，都放置了一篇题为“一切为了您的阅读体验”的文章，文中所谈，如今都得到了读者的广泛认同，也得到了出版业内同行的追随。

在我们2008版的新书以及重印书中，读者会看到这篇“一切为了您的阅读价值”；而对于我们图书的新读者，我们特别在整本书的最后几页，放置了“一切为了您的阅读体验”的精编版。今后，我们将在每年推出崭新的针对读者阅读生活的不同设计和思考。

- 您知道自己为阅读付出的最大成本是什么吗？
- 您是否常常在阅读过一本书籍后，才发现不是自己要看的那一本？
- 您是否常常发现书架上很多书籍都是一时冲动买下，直到现在一字未读？
- 您是否常常感慨书籍的价格太贵，两百多页的书，值三十多元钱吗？

★ 阅读的最大成本

读者在选购图书的时候，往往把成本支出的焦点放在书价上，其实不然。时间才是读者付出的最大阅读成本：

阅读的时间成本 = 选择图书所花费的时间 + 阅读图书所花费的时间 + 误读图书所浪费的时间

★ 选择合适的图书类别

目前市场上的图书来源可以分为两大类，五小类：

1. 引进图书：引进图书来源于国外的出版公司，多为从其他语种翻译成中文而出版，反映国际发展现状，但与中国的实际结合较弱，这其中包括三小类：

a) 教科书：这类书理论性较强，体系完整，但多为学科的基础知识，适合初入门的、需要系统了解一门学问的读者。



b) **专业书**：这类书理论性、专业性均较强，需要读者拥有比较深厚的专业背景，阅读的目的是加深对一门学问的理解和认识。



c) **大众书**：这类书理论性、专业性均不强，但普及性较强，贴近现实，实用可操作，适合一门学问的普通爱好者或实际操作者。



2. **本土图书**：本土图书来源于中国的作者，反映中国的发展现状，与中国的实际结合较强，但国际视野和领先性与引进版相比较弱，这其中包括两小类，可通过封面的作者署名来辨别：

a) **“著”作**：这类图书大多为作者亲笔写就，请读者认真阅读“作者简介”，并上网查询、验证其真实程度，一旦发现优秀的适合自己的作者，可以在今后的阅读生活中，多加留意。系统的了解几位优秀作者的作品，是非常有益的。

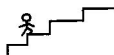


b) **“编著”图书**：这类图书汇编了大量图书中的内容，拼凑的痕迹较明显，建议读者仔细分辨，谨慎购买。

★ 阅读的收益

阅读图书最大的收益，来自于获取知识后，应用于自己的工作和生活，获得品质的改善和提升，由此，油然而生一种无限的满足感。

业绩的增长 

职位的晋升 

工资的晋级 

更好的生活条件 



一张电影票 

一顿麦当劳 

一次打车费 

2公斤猪肉 



序 言

在现实生活中，许多女性都会同乳腺癌有这样或那样的联系，要么是她自己患有此病，要么就是她的亲友患有此病。当你打开这本书时，你要将自己也列为她们中的一员，才更能领会本书的含义。我是一名乳腺外科医生，但不幸的是，一年前我也加入了乳癌患者的队伍。

随着医学技术的不断进步，乳腺癌的诊治给患者带来的心理或生理上的打击已经明显减弱。尤其是组织活检技术的日趋完善，使得早期发现乳腺癌变得相对容易而且准确；及时的手术治疗，使得乳腺癌患者的生存率大大提高；外科手术和化疗方式的改进，使得术后的并发症明显减少。就乳腺医学发展到目前的水平来说，患者死于乳腺癌的几率已经明显减少了。

尽管如此，乳腺癌仍然同 30 年前一样，会在各方面影响到你的生活。因为你不得不接受各种相关治疗，而且它会在一定程度上改变你的人生道路，甚至连你对自己的感觉也会因此而改变。

我希望从一名乳腺外科医生的角度，以乳腺癌患者的身份，向大家提供一些切实的帮助。在我编写这本书时，弗兰西斯卡给了我极大的帮助，书中的内容也因此而更加生动。此外，布里格姆女子医院（Brigham and Women's Hospital）和丹纳-法博癌症研究所（Dana-Farber Cancer Institute）的众多专家，以及那些为我提供资料的人，都为我完成这本书做了很多工作。书中提到的乳腺外科手术和乳腺成形手术的规范，基本上来自于布里格姆女子医院为乳腺癌患者编写的《病人及家属指南》（*A Guide for Patients and Families*）一书。

我希望这本书能给你足够的勇气，去迎接乳腺癌给你带来的种种挑



战，并帮助你在今后的生活中找回真正的自己。本书对乳腺癌进行了详尽讲述，使你对相关的诊断和治疗知识有更深刻的了解，这对减轻治疗所带来的副作用也会有一定的帮助。

在本书的编写过程中难免会出现一些错误和遗漏，希望你能给予指正。在此过程中，我得到了许多专家、同事、朋友及亲属的帮助，在此我要向他们表示深深的感谢。本书的众多资料都是来自于病人本人、她们的亲人还有朋友，是他们把对乳腺癌的认识和感受毫无保留地告诉我，在此我要感谢他们的慷慨、勇气、幽默和灵感。如果你能听到他们为你讲述的故事，一定会引起你的共鸣。

最后，我们要真诚感谢我们的父母、爱人还有孩子，是他们给了乳腺癌患者最大的安慰和鼓励。要记住，我们的爱是永恒的。



引言

2004年，美国癌症协会（American Cancer Society）预计将有215 990名妇女被诊断为浸润性乳腺癌；另有59 390名患者被诊断为乳腺原位癌^①。在你阅读本书时，如果你或你的亲人都不是乳腺癌患者，那当然是非常幸运的。但若有人不幸患有此病，本书定会带给你对生活的希望。虽然本书中提到的许多事情对你来说是那么可怕，但现今乳腺癌的治疗效果的确是令人满意的。近来，随着外科手段、药物和放射技术的不断改进，针对肿瘤的整个治疗过程都变得更加精确有效。同10年前的乳腺癌患者相比，今天那些患病的女性寿命更长、生活质量更高。

然而不可避免的是，良好的治疗同时也会给乳腺癌患者带来这样或那样的不适感。本书的目的是尽可能为患者提供相关信息，减少因治疗带来的不适感。书中内容基于专家和我自己的体会编写而成，而我既是乳腺外科医生又是一名乳腺癌患者，切身的体会和感受使我更能理解患者需要什么。书中第一部分主要帮助读者能尽快理解乳腺癌这个专业词语，并了解乳腺癌的治疗情况；第二部分是帮助患者适应乳腺癌治疗后造成的身体各方面的变化；第三部分主要在术后的功能锻炼、营养方面给予指导，并对生殖、性行为 and 绝经问题给予一些建议，其目的就是希望患者能在最短的时间内恢复健康正常的生活。

本书的主要内容基本来自于乳腺癌患者的讲述和乳腺科专家的诊疗体会，没有他们的帮助，就不可能有本书的出版。为了保护患者的隐私权，书中所提及的患者名字均为化名，但所表述的内容是真实可信的。

^① 这种类型癌的癌细胞相对聚集、不易扩散，但它仍然有可能在某一天穿透周围组织，而发展为浸润性乳腺癌。——作者注



目 录

第一部分 正视疾病的诊断、治疗并配合医疗组

第1章 了解你的诊断结果	3
第2章 组织你的治疗小组	24
第3章 下决心动手术	40
第4章 放射治疗	62
第5章 化疗、激素及其他疗法阻断癌症	77

第二部分 自我保护意识：主动接受治疗的挑战

第6章 身体外观的变化：乳房外形的改变	109
第7章 重塑胸部	126
第8章 皮肤	156
第9章 头发	174
第10章 微笑	189

第三部分 获得平衡的要素：锻炼、营养、性及其他

第11章 运动：任何形式的运动都是有益的	205
第12章 健康饮食的途径	225
第13章 修复思维：认知改变	242
第14章 绝经期的处理	256



第15章 乳腺癌后的受孕	273
第16章 性行为：身体变化，需求变化	283
结束语 继续前进	296
译后记	300

第一部分 正视疾病的诊断、 治疗并配合医疗组





第 1 章

了解你的诊断结果

毋庸置疑，任何一名女性在得知自己患上“乳腺癌”后，绝对都会有心跳骤停的感觉。患者安妮特说，当医生告诉她得了乳腺癌的那一刻，她的大脑顿时一片空白，随后医生讲了什么她根本就不知道，还好她的丈夫当时也在场，并给了她极大的安慰。“那种恐惧感真是令我一生难忘，”她说，“走出诊室时，我觉得自己受了巨大的打击，脑海中只剩下医生说的‘癌症、切除乳房、化疗’，其他的什么都不记得了。”

这样看来，了解乳腺癌的诊断过程对患者来说是十分必要的，它可以避免患者受到情绪变化的侵扰，也可以避免患者对疾病的错误理解。在这个过程中，如果患者不是一个专业的医务工作者，就很有可能陷入一个充满晦涩词语和杂乱统计的迷途之中。而以下的这些讲述，将帮助患者安全地度过生命中最艰难的时刻。

发现乳腺癌

作为一名治疗乳腺癌的外科医生，我同时还兼任伯明翰乳腺健康中心（Comprehensive Breast Health Center）及波士顿妇女医院（Women's Hospital）的主任，对于乳腺癌的复杂性我深有体会。2003 年，我被诊断为乳腺癌，当时我觉得自己恍如隔世，我相信所有的病人都会有这种感受，这是医生难以体会的。2003 年的整个春天和夏天，我原本一直在为潘马斯挑战赛（Pan-Mass Challenge）而训练，这个长达 190 英里的自行车赛是为了给位于波士顿的丹纳 - 法博癌症研究所筹集基金而举办的。7 月里炎热的一天，当我完成了 25 分钟的训练脱下自行车服的时候



候，我注意到右侧乳房一片微小区域的皮肤有皱缩现象，其他一切正常，也没有摸到肿块。第二天，我去做了乳房 X 光片，未见异常肿块，只是在超声诊断中发现了许多小的囊肿，像许多悬挂着的小水珠，但这是乳腺组织的正常变化。

在乳房 X 光片的显示中，只有一小块暗影略显不同。为此，我让同事用中空的粗大针管对那里进行针吸活检。第二天早晨，乳腺病理科主任拿着我的病理报告来到了我的办公室，很委婉又很遗憾地告诉了我这个结果：我患上了乳腺癌。这简直就是讽刺，可结果是不会错的。

在潘马斯挑战赛前的最后 11 天里，我做了很多次 X 光透视，并接受了两次手术。在比赛前夜，我想找一个不用把手伸过头顶就能穿上的运动文胸，这样在骑车时会稍微舒服一点。我找到了两个并且都穿上了。翌日清晨，我开始了 75 英里短程比赛，在雨中出发，并顺利完成赛程，但这并不是我希望的终点线。因为我的原计划是参加全程 190 英里比赛。

比赛那天我离自己的目标还差一些。而今天，在 3 次乳腺癌肿物切除术（保乳手术）以及随之而来的全乳切除术、化疗、重建术后，我终于看到了终点线。我现在的目标就是通过这本书，为那些正在面对乳腺癌的女性患者和那些爱着、支持着她们的人铺平道路，使她们看到未来的前景和希望。

乳房的解剖

众所周知，女性乳房既是哺育婴儿的器官，也是女性美的标志。在外层松软的皮肤和下层肋骨上的胸肌之间有一层组织，这里交织着能产生乳汁的腺体。乳腺的形状就像椰菜的茎一样。它的末端有很多绒毛，叫做小叶，乳汁就是在那里生成。而那些茎其实就是沟通小叶和乳头间的导管，它们将乳汁输送到乳头（参见图 1—1、图 1—2）。

乳腺腺体和周围的脂肪部分由复杂的网状物分开，丰富的神经使乳房皮肤、乳头和乳晕的感觉灵敏。动脉、静脉以及毛细血管给乳腺组织运送各种养分，同时带走代谢废物。淋巴管内运送有少量乳汁状的淋巴



液，并最终汇集到淋巴结。淋巴结的形状很像豆子，它们成簇位于腋窝、锁骨周围以及胸部。作为免疫系统的一部分，淋巴结可以滤过细菌、外源性物质并且产生白细胞以抵抗感染。乳房内的血管和淋巴管位于包裹着导管和小叶的脂肪组织中。而在导管和小叶中是没有血管和淋巴管的。

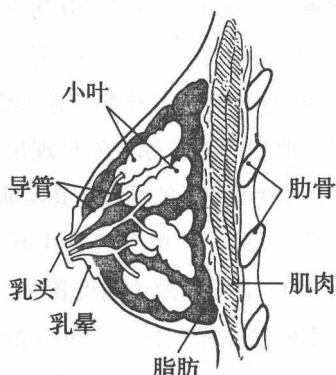


图1—1 乳房组织侧面图

乳房组织由脂肪、腺体组织、神经、动静脉和淋巴管组成。淋巴管可将淋巴液运送到淋巴结。乳腺小叶是泌乳的腺体，而导管的作用就是在哺乳时将乳汁从小叶运送到乳头。乳癌通常是从腺体的内部开始，有时它们会穿透腺体的壁，并且通过淋巴管及血管扩散到全身的其他部位。

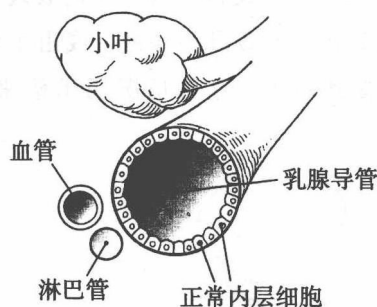


图1—2 正常的导管

乳腺导管内的正常内层细胞。产生乳汁的乳腺小叶正常的细胞排列。

常见的乳腺癌类型

如果你被诊断为乳腺癌，常常是下面所提及类型中的一种。