



名医出诊

乳房疾病

自我诊疗与全面调养

〔日〕中村清吾 著 李铃 译



+ 名医出诊

〔日〕中村清吾 著 李铃 译

乳房疾病

自我诊疗与全面调养

南海出版公司

2009 · 海口

图书在版编目(CIP)数据

乳房疾病自我诊疗与全面调养 / [日] 中村清吾著;
李铃译. — 海口: 南海出版公司, 2009.8

(名医出诊)

ISBN 978-7-5442-4528-9

I.乳… II.①中…②李… III.乳房疾病—诊疗 IV.
R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 145408 号

著作权合同登记号 图字: 30-2007-032

SENMONI-I 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.

RUFANG JIBING ZIWO ZHENLIAO YU QUANMIAN TIAOYANG

乳房疾病自我诊疗与全面调养

作 者 [日] 中村清吾

译 者 李 铃

责任编辑 刘灿灿

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 王春雪

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

字 数 130 千

版 次 2009 年 10 月第 1 版 2009 年 10 月第 1 次印刷

印 数 1—10000

书 号 ISBN 978-7-5442-4528-9

定 价 25.00 元

南海版图书 版权所有 盗版必究

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	

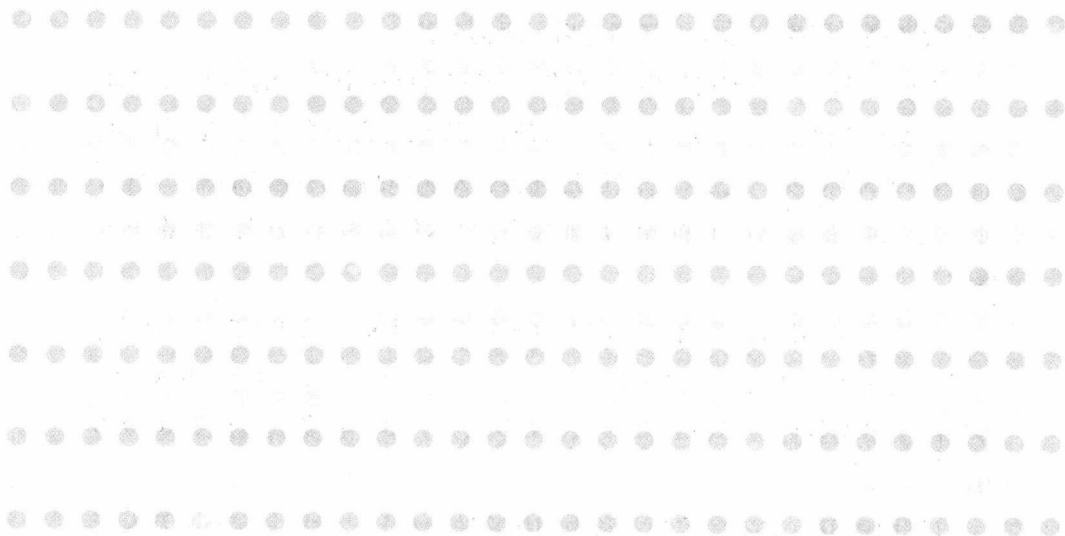
附录 个人经验谈



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。

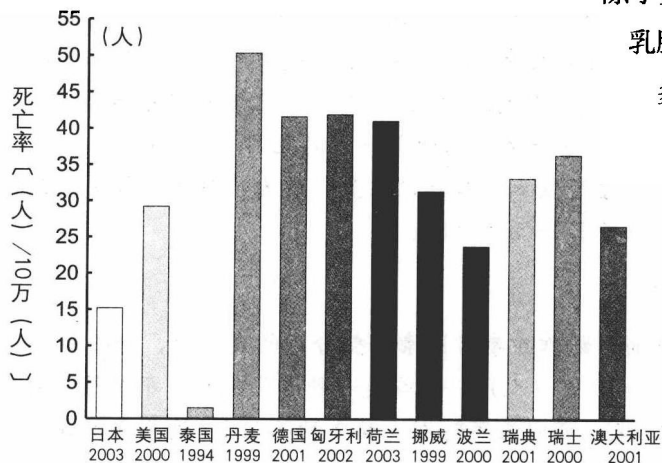
乳腺癌发病率为何持续上升

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

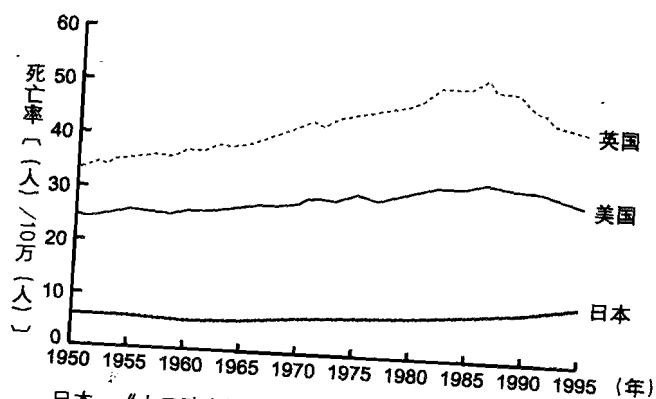
英、美等国的乳腺癌死亡率在逐渐降低

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

X线检查，这就错过了早期发现乳腺癌的机会。

欧美各国还推广乳腺癌治疗的“金标准”，使得很多医院都能够进行一定的乳腺癌治疗工作。日本最近也制定了《乳腺癌诊疗指南》（中国有《乳腺癌治疗指南》），人们渐渐知道了“金标准”疗法的重要性。不过，要把这个方针完全推广到全国的医疗机构可能还要花上一些时间。

亚洲女性乳腺癌发病率今后仍会居高不下吗

《日本癌症发病趋势估计》一书中，推算出日本在2020年将会有84万人患上癌症，女性癌症患者共有377 396人，其中，乳腺癌患者数量将最多，有50 221人。由此可见，日本女性今后最容易患上的癌症是乳腺癌，并且，这个趋势会持续相当长一段时间。除了乳腺癌外，女性今后容易患上的癌症将依次是：结肠癌、胃癌、肺癌、子宫癌。

今后，只要经济发展没有大的变化，生活方式欧美化在一定时间内会成为趋势。如果乳腺癌患者的增加的确跟欧美化的生活方式有关，那么其发病率很难在短期内下降。所以，最重要的还是早发现、早治疗。

相关链接

○ “金标准” 疗法

是指在现有的条件下，被公认的最科学、最有效的治疗方法。事先知道了金标准是怎么样的疗法，在治病时才能取得理想的效果。不过，金标准并不等于就是完美的疗法，它只是在现有条件下的最佳方案。一旦医疗技术进步，新方法被科学证明更有效，金标准也就会更新。

基础知识问与答

问 | 在国外待久了患乳腺癌的几率会很大吗？

因为父亲的工作关系，我自孩童时代起一直到初中，都是在欧美国家度过的。听说生活方式的欧美化使女性更易患乳腺癌，我在欧美生活了这么久，患乳腺癌的危险性会更大吗？

答 | 有必要改变生活习惯，但是没必要为此过度紧张。

有人在调查比较了定居夏威夷、洛杉矶的美籍亚裔和生活在本土的亚洲人的乳腺癌发病率后，提出了一份流行病学报告。此报告指出：夏威夷和洛杉矶的亚裔乳腺癌发病率跟欧美人更相近。现阶段，还不能确定到底是什么原因导致了这个差异，首先能够想到的还是饮食和生活习惯的问题。既然脂肪摄取过剩会导致肥胖，人们难免大胆地联想到也许它还会导致乳腺癌。不过，也没有必要为此过度紧张。只需注意一下自己是不是吃得过多、脂肪是不是摄取得过剩，如果确实如此，那就从现在开始改正吧。

问 | 得了乳腺癌的话，医生一定会告知本人吗？

我听说最近医生比较倾向于把病情告诉癌症患者本人。可是，我对这个比较介意。一想到得知自己患了乳腺癌时的那种恐惧感，我就不想知道实情了。

答 | 为了更好地接受治疗，有必要了解自己的病情。

许多人在被确诊是乳腺癌时，都会一下子受到巨大的打击，有人甚至会大脑一片空白，完全不能思考了。这是人之常情。但是，为了更好地接受治

疗,患者还是有必要对自己所患的疾病和有关此类疾病的各种疗法有所了解和理解。考虑到这一点,现在医生一般都会告知本人病情。当然,医生和护士都会帮助病人渡过难关。除此之外,社会上还有为患者提供咨询的组织或团体。患者不要一个人背负着烦恼的包袱,要积极寻求周围人的支持,比如家人和朋友的支持。

问 | 全权委托医生治疗不是上上策吗?

我常听说“应该接受最佳治疗”,所谓的最佳治疗到底指的是什么?我们这些外行即使是听了医生的解释,也还是什么都不明白呀,我觉得什么都听医生的更好。

答 | 应该选择符合自己价值观的治疗方案。

现在,医学治疗方案并不是只有一个,人们是可以有不同选择的。不过,究竟是哪种治疗方案好,病人还得向专业人士咨询才行,要问清楚各种方案的效果以及副作用,等等。

比如说,有人只要效果更好,受点苦也无所谓;有人为了保证生活质量,宁愿效果差点,也不要受痛苦的煎熬。每个人的选择是不一样的。如果患者能选择与自己的价值观相符的治疗方案,就会有勇气不断地去战胜疾病,还会很有成就感。大多数医生在向患者说明病情时,都会说得简单、易懂,会努力让患者明白。如果你遇到不懂的情况,不妨直接告诉医生,让他用更容易理解的话来向你说明。



问 | 妇科为什么治不了乳腺癌?

听说治疗乳腺癌是外科的事。这是女人的病,为什么不在妇科治疗呢?