

中国医学科学院肿瘤医院首席科学家**储大同**教授推荐

总主编 / 杨宇飞 吴 煜 朱尧武 主编 / 郭中宁 杨宇飞 战淑珺 雒 琳

肿瘤患者就诊指南系列

专家帮您解读

乳腺癌

第2版

专家解读患者疑惑的问题 提供先进适宜的治疗方案 为您讲解康复和食疗知识 带您走出防治和诊疗误区

肿瘤是可控的慢性病，
其治疗方法进展很大，
找对医院医生和药物，
首选规范化有效治疗，
本书是您的良师益友。



人民卫生出版社

肿瘤患者就诊指南系列

专家帮您解读 乳腺癌

(第2版)

总主编 杨宇飞 吴煜 朱尧武
主 编 郭中宁 杨宇飞 战淑珺 雒琳
副主编 张少华 曾敏 曹文兰
编 者 赵卫兵 吴显文 贾小强 吴煜
许仲宁 杜欣

中国医学科学院肿瘤医院首席科学家储大同教授推荐

人民卫生出版社

图书在版编目(CIP)数据

专家帮您解读乳腺癌/郭中宁等主编.—2版.—北京:人民卫生出版社,2014

(肿瘤患者就诊指南系列/杨宇飞,吴煜,朱尧武主编)

ISBN 978-7-117-19396-2

I. ①专… II. ①郭… III. ①乳腺癌-诊疗 IV. ①R737.9

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第155281号

人卫社官网	www.pmph.com	出版物查询,在线购书
人卫医学网	www.ipmph.com	医学考试辅导,医学数据库服务,医学教育资源,大众健康资讯

版权所有,侵权必究!

专家帮您解读乳腺癌 第2版

主 编:郭中宁 杨宇飞 战淑珺 雒琳

出版发行:人民卫生出版社(中继线 010-59780011)

地 址:北京市朝阳区潘家园南里19号

邮 编:100021

E-mail: pmph@pmph.com

购书热线:010-59787592 010-59787584 010-65264836

印 刷:北京汇林印务有限公司

经 销:新华书店

开 本:710×1000 1/16 印张:12

字 数:203千字

版 次:2012年3月第1版 2014年10月第2版

2014年10月第2版第1次印刷(总第3次印刷)

标准书号:ISBN 978-7-117-19396-2/R·19397

定 价:23.00元

打击盗版举报电话:010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

(凡属印装质量问题请与本社市场营销中心联系退换)





序

一

作为临床肿瘤专科医生，每天忙于诊治各种肿瘤患者，深感与患者的沟通存在时间的限制，难以达到充分和周详。于是闲暇之余，常想如能把一些肿瘤患者迫切需要了解的肿瘤诊治信息，用文字的方式告诉患者，就可弥补不能万事俱细的遗憾。但繁忙的工作和事务，却使此事一直难以成行。

早在2007年，西苑医院肿瘤科杨宇飞教授，送来了她和她的同事历时6年完成的《肿瘤患者就诊指南系列》书稿，甫一读来，便难以释手，因为这本书正是我长期的惦念，正是一本由经验丰富的肿瘤专科医生写给肿瘤患者的书，字里行间凝聚了写作者对肿瘤患者的深深眷爱，于是我欣然为此书作序。

这套丛书共有8个分册，选择了肺癌、胃癌、大肠癌、乳腺癌等8种常见肿瘤各为专题。写作者把深奥的医学知识，用形象的比喻、浅显的文字、幽默的修饰，生动地传递给读者，的确是一套难得的科普精品。7年来，还一直受到患者的欢迎，这次再版，他们增加了很多新的知识，很好地体现了与时俱进。

在举国上下共同构建和谐社会的背景下，这套丛书也算是肿瘤界专业医生献给肿瘤患者的和谐之美。我作为中国老年学学会肿瘤专业委员会主任委员愿意将此套丛书推荐给广大读者。

中国医学科学院肿瘤医院 储大同

2014年5月



序

二

12年前，在谈论肿瘤临床治疗时，深感与患者的沟通受时间的限制。常常遇到两类患者：一类是不停地问各种问题，因为门诊时间有限，来不及详细解释；一类是什么也不知道，也不关心，大夫真想多告诉他们一些基本常识，但无奈门诊时间有限，而病房大夫需要花费三分之一的时间，为一批批患者家属解答各种疑问。看到那一双双渴求的或无知的眼神，我们萌发了写一套科普丛书的想法：用最通俗的语言，解答患者所想，告诉患者所需，让它成为沟通医患的桥梁。我们团队用了6年时间才完成这套丛书，从2007年出版以来，其受欢迎程度让我深受感动，转眼又过去了6年，经常会有一批批肿瘤患者和家属因为从这套书中获益而来门诊向我道谢，也经常有患者追问：还有其他病种肿瘤的书吗？看看近几年肿瘤医学迅速发展，又有很多新的药物出现，新的观点出台，真想快点让大家知道，在人民卫生出版社的组织下，我们团队又开始了本套书的修订工作，不仅增加了妇科肿瘤一书，还在每一本分册增加了很多新的知识点，而且特别注重饮食调理内容的编写，为的是让我们的老读者和新读者都能从中受益。

这套丛书共8本，选择临床常见的8种恶性肿瘤：乳腺癌、肺癌、胃癌、结直肠癌、胰腺癌、肝癌、食管癌、妇科肿瘤。每本书分16章左右，很多内容是在其他科普书中没有谈到的，比如怎样去看病，怎样找到好大夫，怎样与大夫交流和沟通，怎样决定治疗方案，怎样进行饮食调养，怎样补虚康复，怎样从医疗保险中受益，怎样看中医、每种肿瘤治疗的大方向和可能产生的误区等，而这些疑问正是这套丛



书所要解答的重点内容。从患者的角度设题，再用通俗的群众语言解答，并配有精美的插图，形成本套书的鲜明特色。全体编写人员临床经验丰富，深知患者所想和所需，在写作内容上精益求精，写作风格上独具特色。相信本套丛书一定会让读者爱不释手，成为他们的良师益友。

中国中医科学院西苑医院 杨宇飞

2014年5月

对于一位女性来说，最愿意听到的莫过于人们对自己健美乳房的赞美，而最恐怖的事情莫过于听医生说：“您患了乳腺癌。”让人觉得恐怖的不仅仅是这个诊断结果，还有对付这种疾病的种种“手段”——手术切除乳房组织、放疗、化疗……如果是您的亲人患了乳腺癌，听说乳腺癌还能遗传，也会让人胆战心惊，无所适从。又听说中国乳腺癌发病率在逐年增高，已成为女性癌症的第一杀手，怎样预防？怎样治疗？什么是乳腺癌的早期信号？哪些人容易得乳腺癌？怎样看医生？有关乳腺癌的种种问题，会让您倍感无助，束手无策……别着急，这本书将会从您的角度解答疑虑，帮您消除恐惧，树立信心，您关心的问题都能在这本书中找到答案。

本书是工作在临床一线的肿瘤科专家们精心编写的科普读物，特别注重实用性和有效性，将平时工作中乳腺癌患者经常问到的问题，经过认真整理，将最现代的治疗乳腺癌的科学成果转换为最通俗的语言，将复杂繁琐的医疗保险政策简化为简单的条目，所付出的艰辛是可想而知的，希望这本书会唤起乳腺癌患者新的生命曙光，成为乳腺癌患者漫长的抗癌之旅的加油站和休憩所。

本书是科普书，是为关心乳腺癌的所有女性和她们的亲友们写的。当然，关心自己健康的知识女性，关心乳腺癌的非肿瘤专业医护人员，将这本书当成增加保健知识的休闲读物，也一定会获得意想不到的启示，也许会受益终身。



您可以不必从头到尾的阅读本书。即使您对乳腺癌一无所知，也能很容易地从小标题中找到您所关心的问题，了解相关知识，塑造健美乳房，远离乳腺疾病，体现健康人生。您肯定能从本书中找到您感兴趣的有关乳腺健康问题的答案。请先看标题，找自己感兴趣的题目。翻开看看，一定会让您爱不释手！

中国中医科学院西苑医院 杨宇飞

2014 年 6 月



图 1

第一部分 我确实得了乳腺癌吗（确诊篇）

一、怀疑得了乳腺癌，需要做什么检查	2
1. 乳腺钼靶 X 线检查——应用最早最广泛的检查手段	2
2. B 超——经济实惠的诊断眼睛	3
3. 磁共振（MRI）——不愿做活检患者的另一种辅助检查	3
4. 锦上添花的 PET-CT	4
5. 全身骨扫描——早期发现骨转移癌	4
6. 肿瘤标志物——监测疗效和复发的指标	5
二、怎样才能最后确诊	6
1. 病理组织学或细胞学检查——法官判决的一锤定音	6
2. 获得细胞或组织病理学检查的方法	6
三、如何看病理报告单	7
1. 病理分类的含义	8
2. 分化是什么意思	8
3. 淋巴结转移指的是什么	8
4. 什么是雌激素受体、孕激素受体？阳性好还是阴性好	8
5. 什么是 Her-2 受体？阳性好还是阴性好	9
6. 什么是 Ki-67，数值高好还是低好	9



四、制订治疗方案的关键——分期	9
1. 什么是分期	9
2. 怎样分期	10



第二部分 应当去看病了（就诊篇）

一、看病如何少走冤枉路	13
1. 去一家“好”的医院	13
2. 我应该看哪个科	15
3. 看医生前的准备	15
二、住院不犯难宝鉴	16
1. 如何顺利住院	16
2. 住院时不可不带的东西	17
3. 如何办理出院手续	19
三、怎样和医生交流	19
1. 和医生交流的三种方式	19
2. 交流中的常见问题	20
四、不要孤军奋战	22
1. 最好的“医生”就在您身边	22
2. 配合医护，安然渡过手术、化疗关	23
3. 加油站的作用——做好后勤工作，做好复原 期间的调护	23



第三部分 怎样自我评估病情

一、如何了解肿瘤的情况	26
1. 乳腺癌的分期	26
2. 乳腺癌的病理类型与生物学行为	27



3. 有关乳腺癌预后的其他指标	27
4. 乳腺癌的分子亚型	28
二、如何了解自身的体能状况	30
1. 一般健康状态与 Karnofsky 评分	30
2. 对预后有影响的其他因素	31
三、如虎添翼的未来技术——基因检测	31
1. 21 基因检测系统	32
2. 高通量多基因检测系统	33

第四部分 乳腺癌的治疗战略

一、什么是乳腺癌的治疗战略	34
二、乳腺癌治疗的最佳方案——个体化的综合治疗	34
1. 什么是个体化的综合治疗	34
2. 谁需要综合治疗	35

第五部分 有效的局部治疗方法——手术治疗

一、选择什么样的手术方式	38
1. 根治性手术	38
2. 保乳手术	39
二、手术后必须继续治疗	40
1. 手术后体内还有癌细胞吗	40
2. 应该怎么办	40
3. 乳腺癌手术的误区	41
4. 关于义乳的小常识	42
三、什么情况下不能着急做手术	44
四、手术后如何进行康复锻炼	44



1. 简单易行的上肢功能锻炼	44
2. 预防上肢水肿发生, 促使水肿消退	45
五、手术期间的饮食调养	47
推荐两个手术后调养的食疗方	47
* 人参黄芪鸡肉汤	47
* 羊奶山药汤	48



第六部分 防止局部复发的重要措施——放疗

一、放射治疗的概念及剂量单位	49
二、放射治疗对什么类型的乳腺癌适合	49
三、放射治疗在乳腺癌中的应用	50
1. 适应证	50
2. 禁忌证	50
3. 近年来乳腺癌放疗技术有哪些进展	51
4. 乳腺癌的普通放疗	51
5. 乳腺癌的调强放疗	51
6. 保乳术后选择调强放疗的优势有哪些	51
四、放射治疗会产生哪些不良反应, 如何防治	52
1. 全身反应	52
2. 皮肤损伤	52
3. 放射性肺损伤	53
4. 放射性心包炎、纵隔炎、心脏损伤	53
5. 放射性骨损伤	53
五、放射治疗前需做哪些准备工作	54
六、放射治疗期间应注意什么	54
七、放疗期间的饮食调养	54
推荐几个放疗后调养的食疗方	55



1. 松子粥	55
2. 乌梅粥	55
3. 海带绿豆汤	56
4. 木耳葡萄饮	56
5. 竹笋粥	56
6. 葛根粉粥	56

第七部分 全身杀灭肿瘤细胞——化疗

一、我是否需要化疗	57
1. 化疗是什么意思	57
2. 新辅助化疗	58
3. 辅助化疗	59
4. 解救化疗	59
二、化疗能杀完癌细胞吗	59
三、方案的选择	60
1. 化疗方案是怎样制订的	60
2. 常用的化疗药有哪些	60
四、化疗时我能做的事	60
1. 保持良好的心情	61
2. 清淡可口的饮食	61
3. 容易忽视的事——多喝水	62
五、化疗不良反应的治疗	62
1. 为什么总是便秘	62
2. 恶心、呕吐	62
3. 白细胞减少	62
4. 配合使用中药	63
六、化疗期间的饮食调养	63



(一) 容易忽视的事——多喝些水	64
(二) 针对化疗期间不良反应的饮食护养方法	64
1. 恶心呕吐	64
2. 腹泻	65
3. 便秘	65
4. 脱发	65
5. 骨髓抑制	66
(三) 介绍几个适合化疗期间服用的食疗方	66
1. 鲜藕姜汁粥	66
2. 红萝卜粥	66
3. 山楂肉丁	66
4. 枣米粥	67
5. 核桃芝麻粥	67

第八部分 全身杀伤肿瘤细胞的又一有效方法——内分泌治疗

一、什么叫内分泌治疗	68
二、哪些人需要内分泌治疗	69
三、内分泌治疗的好处	70
四、以三苯氧胺为例介绍内分泌治疗的不良反应	70
1. 抗雌激素作用	70
2. 对肝、心血管、骨的影响	71
3. 对子宫内膜的影响	71
五、内分泌治疗时我能做的事	71
六、内分泌治疗的种类	72
1. 消除卵巢合成、分泌雌激素的方法	72
2. 抑制肾上腺和周围组织合成雌激素的方法	72
3. 直接对抗雌激素对细胞刺激作用的药物	72
4. 激素添加疗法	73



第九部分 高选择性杀伤肿瘤细胞的 全身疗法——分子靶向治疗

- 一、什么是分子靶向治疗，适合哪种患者 74
- 二、分子靶向治疗怎样配合化疗使用 75
- 三、分子靶向治疗的不良反应 75

第十部分 中医药治疗——中国人的骄傲

- 一、中医是怎样认识乳腺癌的 77
- 二、单纯中医治疗能治愈乳腺癌吗 78
- 三、中医是怎样治疗乳腺癌的 78
 - 1. 中医治癌的原则——扶正与祛邪 78
 - 2. 谈中医治本 79
 - 3. 谈以毒攻毒 79
 - 4. 谈辨证论治 80
- 四、什么时候看中医 80
 - 1. 减毒增效——放化疗时配合中医药治疗 80
 - 2. 抗转移复发 80
 - 3. 晚期时中医还有办法 81
- 五、乳腺癌的分阶段中医治疗 81
 - 1. 内分泌治疗阶段的中医治疗和调理 81
 - 2. 化疗阶段的中医治疗和调理 83
- 六、怎样看待治癌中药的单方、偏方和验方 83

第十一部分 怎样评价治疗疗效

- 一、施行根治术的早中期乳腺癌 85
- 二、姑息术或不能手术的乳腺癌 86



1. 生存时间是金标准 86
2. 生活质量很重要 86
3. 自我感觉好是带瘤生存的保障 86



第十二部分 可以解决的问题：癌痛

- 一、告诉医生您在痛 88
- 二、怎样知道有多痛 88
- 三、需要掌握的原则 90
- 四、三阶梯止痛疗法 91
 1. 按阶梯给药 91
 2. 口服给药 92
 3. 按时用药 92
 4. 个体化用药 92
 5. 注意具体细节 93
- 五、其他的止痛方法 93
 1. 针刺疗法 93
 2. 神经阻滞 93
 3. 放射治疗 94
 4. 神经外科手术 95



第十三部分 出院后怎么办

- 一、复查真的很重要 97
 1. 复查应在什么时候开始 97
 2. 复查应坚持多长时间 98
 3. 乳腺癌容易转移到哪儿 98
 4. 复查时查什么 98
- 二、随访同样必不可少 98



1. 随访是怎么回事	98
2. 随访是一座桥	98
三、我的疾病档案——病历	99
1. 病历的内容	99
2. 病历的收集与保留	99
3. 我可以复印病历吗	100

第十四部分 如何预防乳腺癌

一、预防从点滴做起	101
1. 正确的认识	101
2. 健康的生活方式	102
3. 合理的膳食	102
4. 适当的运动	103
5. 良好的心态	104
二、远离乳腺癌的威胁	104
1. 避免或减少致癌因素	105
2. 乳腺癌高危人群必读	105
3. 积极治疗癌前疾病	105
三、乳腺癌的“三早”措施	106
1. 早发现	106
2. 早诊断	110
3. 早治疗	110

第十五部分 乳腺癌的调养

一、生活质量	112
1. 什么是生活质量	112
2. 追求真正的目标——生活质量	112