



乳腺癌

全方位全周期健康管理

马 飞 卢雯平 徐兵河 主编

- 用专业和权威打造精品
- 用关怀和温情点亮生命
- 用科学和技术重塑健康

患者的教科书 医生的科普书



上海科学技术出版社



乳腺癌

全 / 方 / 位 / 全 / 周 / 期 / 健 / 康 / 管 / 理



马 飞 卢雯平 徐兵河

主编

上海科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

乳腺癌全方位全周期健康管理 / 马飞, 卢雯平,
徐兵河主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2018. 3
ISBN 978-7-5478-3920-1

I. ①乳… II. ①马…②卢…③徐… III. ①乳腺癌—
防治 IV. ①R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 035479 号

乳腺癌全方位全周期健康管理

主编 马 飞 卢雯平 徐兵河

上海世纪出版(集团)有限公司 出版、发行
上海科学技术出版社
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235 www.sstp.cn)

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 700×1000 1/16 印张 20.5

字数: 340 千字

2018 年 3 月第 1 版 2018 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-3920-1/R·1569

定价: 48.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换



内容提要

本书是由北京乳腺病防治学会乳腺癌健康管理专业委员会专家组成员集体编撰、精心打造的一部高质量的患者的教科书、医生的科普书。本书以通俗的语言,全方位解读了乳腺癌的预防、治疗、康复,并就乳腺癌患者面临的与治疗相关的骨健康、心血管及心理困惑等一系列问题,从现代医学及传统医学角度层层展开,让读者在轻松温馨的阅读中了解乳腺癌,建立更加完善的健康管理模式,并获得国际最新的乳腺癌相关研究进展,开阔眼界。此外,本书还记录了多个真实病例,分享了病友们战胜病魔的心路历程,她们对生活、对生命意义的思考也是对医务工作者人文情怀再教育的过程。



编委名单

—— 主 编

马 飞 卢雯平 徐兵河

—— 副主编

李艳萍 张永强 阮祥燕 夏维波 张宇辉

—— 编 委 (按姓氏笔画排序)

丁 丽 万冬桂 王一同 王佳玉 史业辉

刘 淼 刘嘉琦 关竞红 安 涛 许凤全

李 俏 李云涛 李春潇 李道睿 应红艳

张照辉 陈闪闪 赵 炜 郝春芳 姜 艳

秦中原 高红霞 梅志红 程 琳 潘 博



主编简介

马 飞



医学博士, 研究生导师。现任中国医学科学院、北京协和医学院肿瘤医院(国家癌症中心)内科副主任、内科治疗中心主任。兼任中国老年学和老年医学学会理事, 老年肿瘤分会总干事, 北京乳腺病防治学会群众工作委员会主任, 健康管理专业委员会主任委员, 中国抗癌协会青年理事, 乳腺癌青年委员会副主任委员, 科技部创新人才推进计划、国家自然科学基金等评审专家, *Cancer Translational Medicine*、《国际肿瘤学杂志》《中华心力衰竭和心肌病杂志》等期刊编委。

长期从事肿瘤内科的临床诊治和科学研究工作, 尤其擅长肿瘤精准治疗和乳腺癌化疗、内分泌及靶向治疗。参与制定《乳腺癌合理化用药指南》《乳腺癌筛查与早诊早治指南》《中国抗癌协会乳腺癌诊治指南与规范》等 8 部国家或行业规范与指南。先后承担国家自然科学基金、国家 863 重大科技专项、国家重大新药创制等多项国家级重大科研项目。在 *Journal of Clinical Oncology (JCO)* 等国内外著名杂志发表文章 60 余篇, 编译肿瘤学专著 13 部, 主译中国首部跨学科专著《肿瘤心脏病学》。获中国抗癌协会科技奖一等奖、华夏医学科技奖一等奖等科技成果奖 7 项, 中国肿瘤青年科学家奖 1 项, 国家发明专利 4 项。

长期坚持开展肿瘤科普教育, 创建乳腺癌病友组织——“乐活者联盟”, 开设乳腺癌健康教育学院, 曾获得“中华肿瘤明日之星”“首都十大杰出青年医生”等荣誉称号。



卢雯平

名老中医传承博士后,博士生导师。现任中国中医科学院广安门医院肿瘤科副主任。兼任北京乳腺病防治学会中西医结合专业委员会候任主任委员,北京乳腺病防治学会健康管理专业委员会副主任委员,世界中医药学会联合会名医传承工作委员会常务理事,中国医疗保健国际交流促进会健康科普分会常务委员。国家自然科学基金、北京自然基金、北京科学技术委员会评审专家,《中国医药》编委。

师从全国名中医、首都国医名师朴炳奎、孙桂芝教授,从事中西医结合肿瘤防治工作 20 余年,擅长中西医结合防治乳腺癌及妇科肿瘤,强调调节体质是肿瘤防治的源头,重视肝、脾、肾三脏在乳腺癌及妇科肿瘤发生发展中的作用,辨证、辨体、辨病结合,中西医互补防治肿瘤。

曾作为高级访问学者赴美国著名医学机构 Mayo Clinic 留学一年,在世界著名遗传学教授 Fergus Couch 实验室从事乳腺癌遗传研究并在乳腺中心从事临床工作。作为第一负责人承担国家自然科学基金、国家中医药管理局课题、留学人员基金、博士后课题、北京科学技术委员会重大项目横向课题等 6 项,参与国家“八五”“九五”“十五”“十一五”和“十二五”攻关课题,多次获得国家及省部级奖励,发表 SCI 及核心期刊文章 70 余篇,主编、参编肿瘤专著 5 部。

2017 年组织建立了旨在“凝聚力量、重塑生命”的以女性肿瘤患者为主体的“风信子康复之家”病友会。



徐兵河

医学博士,博士生导师。现任中国医学科学院、北京协和医学院肿瘤医院(国家癌症中心)内科主任。兼任中国抗癌协会乳腺癌专业委员会第七届主任委员,北京乳腺病防治学会理事长兼内科专业委员会主任委员,中国临床肿瘤学会常务理事,中国医师协会肿瘤医师分会常委,国家科技重大专项课题评审专家,国家自然科学基金评审专家,科技部创新人才推进计划评议专家,国家科学技术奖励评审专家,国家药典委员会委员等。担任《中国肿瘤临床与康复》《中华乳腺病杂志》副

总编, *Translational Cancer Research* 副主编, *International Journal of Biological markers*、*Chinese Journal of Cancer Research*、*The Breast*、《中华内分泌外科杂志》等国内外学术期刊编委。

长期从事肿瘤内科临床和相关基础研究工作,在乳腺癌等实体瘤的个体化治疗及药物基因组学研究方面造诣颇深。先后主持完成了国家 863 重大科技专项、国家“十五”攻关课题等国家级重大科研项目。2013 年当选为晚期乳腺癌治疗共识指南国际专家组成员,2015 年当选为 St. Gallen 早期乳腺癌治疗国际专家共识组成员。在国内、外学术期刊发表文章 300 余篇,其中以第一或通讯作者在 *Lancet Oncology*、*Journal of Clinical Oncology*、*Annals of Oncology* 等杂志发表 SCI 论文 80 余篇。获中国抗癌协会科技奖一等奖、华夏医学科技奖一等奖等科技成果奖 6 项,国家发明专利 3 项。主编《乳腺癌》《乳腺癌靶向治疗原则与临床实践》《应对乳腺癌专家谈》《乳腺肿瘤学》《简明临床肿瘤学》《乳腺癌临床与转化性研究进展》等专著。



前言

乳腺癌作为我国乃至全球女性发病率第一位的恶性肿瘤,是国家肿瘤防治的重点,其防治工作是探索并实现“健康中国”战略目标的重要环节。随着手术、放疗、化疗、内分泌治疗及靶向治疗等多学科综合诊疗模式(multidisciplinary team, MDT)的快速发展,乳腺癌的病死率已经逐年下降。我国国家癌症中心发布的肿瘤登记数据报告显示,虽然乳腺癌的发病率不断攀升,但病死率保持稳定。目前,北京、上海等大城市乳腺癌5年生存率已经达到80%以上,这意味着乳腺癌进入了慢性病(指一些长期存在、不易治愈的疾病,如高血压、糖尿病、冠心病、慢性支气管炎等)范畴,乳腺癌的防治将呈现慢性病管理的趋势。

一方面,乳腺癌患者可能需要面临更长期的药物治疗;另一方面,由于年龄、激素水平等自身因素的变化或癌症治疗的缘故,可能出现更多非癌症健康问题,如心血管健康、骨健康及心理健康问题,这些因素均导致乳腺癌患者的非癌症相关死亡风险大幅增加,极大地限制了乳腺癌患者生存期的进一步提升。此外,年轻乳腺癌患者的生育需求、治疗所致的卵巢功能抑制与保护问题,手术所致的形体改变与肢体功能障碍的康复问题,以及其他治疗相关不良反应的处理问题等,均需要肿瘤科以外的专业支持,需要组建包括整形科、心内科、内分泌科、妇科、骨科、精神科、营养科、康复科等众多科室与肿瘤科的跨学科健康管理团队(interdisciplinary teams, IDT),从而进一步提升乳腺癌患者的生存期及生活质量。

适逢十八届五中全会把“健康中国”上升到国家战略规划层面,“十九大”再次要求完善国民健康政策,为人民群众提供全方位全周期健康服务。我们以乳腺癌这一常见肿瘤作为试点,依据疾病特点和患者健康需求,在既往MDT诊疗模式基础上,创新性引入IDT模式,提出了乳腺癌全方位全周期健康管理的理念。为了普及该理念,并提供切实可行的操作规范,我们联合肿瘤界同行和众多相关跨学科专家,开始了本书的编写工作。

本书涉及很多跨学科方面的知识,例如肿瘤心脏病学、肿瘤生殖学等,均属



于新兴交叉学科,在全球尚属起步阶段,给本书的编撰带来一定挑战。虽然我们协同了众多肿瘤及相关跨学科专家,本书的策划与组织编写工作亦历时两年余,但由于知识的局限和经验的缺乏,内容难免有缺陷与不足,但至少开启了肿瘤全方位全周期健康管理的先河。我们将本书定位为“患者的教科书、医生的科普书”,希望能在乳腺癌领域的医生中树立“全方位提升”的肿瘤诊疗理念,同时在广大乳腺癌患者及社会大众中普及“全周期促进”的肿瘤防治及康复知识。出发点的差异,决定了本书的特色:既体现科普书的通俗易懂,也确保教科书的科学严谨。希望能够为包括乳腺癌在内的肿瘤防控、为“健康中国”国家战略目标的实现做出力所能及的贡献。

马 飞 卢雯平 徐兵河

2018年1月



目 录

面对乳腺癌 / 1

了解乳腺癌 / 5

了解正常乳腺 / 6

乳腺肿瘤 / 8

乳腺癌相关风险因素 / 16

了解乳腺癌相关风险因素 / 17

乳腺癌风险测评工具 / 29

乳腺癌的预防 / 31

正确的生活方式预防 / 32

手术预防 / 37

化学预防 / 41

乳腺良性疾病与乳腺癌 / 46

乳腺良性疾病种类 / 47

乳腺良性疾病与乳腺癌的关系 / 49

乳腺癌合理筛查 / 51

乳房自我检查 / 52

临床医生乳房检查 / 54

乳腺影像检查 / 55

乳腺癌的诊断 / 64

乳腺癌的诊断依据 / 65

检查报告的解读 / 71

乳腺癌的分期 / 73

乳腺原位癌 / 77

小叶原位癌(LCIS) / 78

导管原位癌(DCIS) / 79

特殊类型乳腺癌 / 84

炎性乳腺癌 / 85

第二原发癌 / 86

双侧乳腺癌 / 87



隐匿性乳腺癌 / 88

化生性乳腺癌 / 88

乳腺淋巴瘤和肉瘤 / 89

乳腺 Paget 病 / 91

孕期乳腺癌 / 91

男性乳腺癌 / 93

浸润性乳腺癌的治疗 / 95

治疗方案 / 96

决策指导 / 115

晚期乳腺癌的治疗 / 120

治疗方案及选择 / 121

预后及评估 / 134

中医药防治乳腺癌 / 140

中医治病原则 / 141

乳腺癌的病因病机及辨证论治 / 142

中医体质学与乳腺癌 / 145

“两全”模式下的中医治疗定位 / 153

乳腺癌常用中成药 / 164

中药煎服方法 / 168

存在的误区 / 170

乳腺癌随访和复查 / 174

随访和复查的意义 / 175

随访的过程 / 175

随访过程中的心态调整 / 179

应对乳腺癌复发 / 181

肿瘤复发的相关因素 / 182

肿瘤复发的类型 / 184

科学应对肿瘤复发 / 185

复发肿瘤与原发肿瘤的区别 / 191

乳房重建 / 192

乳房重建术的类型 / 193

乳房重建术的选择 / 195

乳房重建术在我国的应用情况 / 196

肢体康复 / 198

肢体运动障碍发生机制 / 199

肢体康复方法 / 199

应对淋巴水肿 / 204

体能康复 / 206

体能康复的方法 / 207

心理康复 / 211

了解癌症的康复心理 / 212

自我心理评估 / 215

调节心理,重获新生 / 223

骨健康管理 / 228

骨健康管理的意义 / 229

骨健康状态评估 / 230

骨健康管理方法 / 235

心血管功能的保护 / 239

手术阶段 / 240

放疗阶段 / 241

化疗阶段 / 242

内分泌治疗阶段 / 245

靶向治疗阶段 / 247

潮热与内分泌 / 249

潮热产生的机制 / 250

应对潮热 / 251

控制癌痛 / 253

癌痛的病因及特点 / 254

癌痛的临床控制 / 256

骨转移相关性疼痛 / 261

乳腺癌与饮食 / 265

四句话让你变身病友

“美食家” / 266

“吃货”养成记 / 267

生育问题 / 276

生殖保护 / 277

乳腺癌患者妊娠安全性问题 / 279

胎儿安全性问题 / 281

遗传咨询 / 282

了解遗传性乳腺癌 / 283

遗传性乳腺癌相关基因 / 283

基因检测 / 284

画出你的风险评估图 / 285

精准医学 / 289

精准医学的概念 / 290

精准医学在乳腺癌防治中的应用 / 290

精准医学的发展方向 / 294

临床新药研究 / 296

了解新药临床研究 / 297

参加临床新药研究的安全性

问题 / 298

双赢的临床新药研究 / 300

我国新药临床研究的现状 / 300

参加新药临床研究的途径 / 301

附录 / 304

附录一 就诊流程 / 305

附录二 中医体质分类判定表 / 307

面对乳腺癌



曾以为有梦想就可以飞翔，
可如今却折断了翅膀，
我颤抖着被推入绝望，
在死亡线边缘挣扎彷徨……
直到有一天，世间的爱让我重沐阳光，
我有了敢与死亡宣战的神奇力量，
我重新挺起不屈的脊梁，
追逐人生之梦的冲动与痴狂……

我们将以“蓉蓉的故事”开始这本书。蓉蓉是一名国企的中层干部，优秀的通信工程师，同时也是一位业余作家，她不仅经历肿瘤治疗的风风雨雨，而且还目睹了很多有同样经历的女性努力挣扎的过程。把她的经历写出来与大家分享，希望你们能从她的故事中获得力量，坚强前行……

· 生命是何等的美丽 ·

像往年一样,单位一年一度的例行体检开始了,因为去年出差错过了体检,最近又感到有些疲乏,所以今年我想认真地查一下。常规抽血及血压、脉搏、呼吸测完后,便开始内、外、妇科及胸片、超声等检查。转到普外科时,大夫按照常规为我进行检查,大夫问:“我感觉你的右侧乳房上有个肿块,而且腋下淋巴结有点肿大,你平时有什么不舒服吗?”我答道:“我从来没有觉得乳房有什么不舒服,既不疼也不胀,大夫,您可别吓唬我,我可胆儿小呀。”

说实在的,当时我并不紧张,虽然最近有些疲乏,但我觉得是因为工作太忙了。平时身体特别好,连感冒发烧都很少。但是大夫非常肯定地说道:“咱们需要做进一步检查,你去做个B超和乳腺钼靶吧!”B超和钼靶检查的报告结果:BI-RADS 5级。从B超和放射科大夫对我说话的语气中我明白“真的出事了”,我感到头一阵阵眩晕,腿发软,幸亏一直陪伴着我的同事扶起了我。我想应该赶紧给我丈夫打电话,希望他能来和我一起去见外科大夫。我不敢独自面对大夫,拿着报告结果他们找到了外科主任,主任看过钼靶和B超报告,对我丈夫说:“乳腺癌的诊断应该不会有错,尽快手术吧。”“主任,她的情况有多严重?”“这要等到手术后活检报告和相关检查结果出来后才能判定。”很快我被安排住院进行术前检查,我不想知道得太多,心理还没有准备好,一切听从丈夫与医生的安排。癌症曾经是那么遥远的事情,突然在一日降临到我的身上,我先是反思自己种种“不良的过去”:拼命三郎的工作态度,为了自己心爱的事业放弃了生育孩子,然后是各种听到过有关癌症不良预后的信息拼命地向我的大脑涌来,虽然实际上我知道很多得了乳腺癌的女性活得很好,但是我管不住自己,脑海里出现的都是死于乳腺癌的画面。

烦躁、孤独中等来了手术,术前大夫向我讲述了手术的流程,并说术中冷冻病理切片报告如果显示是恶性,则有两种手术可以选择,一种是肿块切除的保乳术,一种是乳房全切术,前者术后一定要配合放疗,而后者需要根据术后淋巴结转移的个数等决定是否放疗,当然全切术后还可以做乳房重建。我不知道如何选择,我的丈夫咨询了肿瘤内科大夫、放疗科大夫,又上网搜索了很多信息,突然感到选择也是个沉重的负担,但同时我也很庆幸有了选择的权利,这在过去是不可能的,时代在进步,医学也在进步。可能我的内心比较脆弱,虽然我很渴望保留乳房,但我又怕将来复发,综合了各类信息后,我选择了乳房全切术,我很感激我的手术大夫对我的提问总是那么的有耐心。

手术进行得非常顺利，不幸的是术后的病理显示我不属于早期，腋下淋巴结有4个出现了转移，但大夫说我的免疫组化结果显示是“ER+、PR+”。“我不懂这是什么意思。”“这意味着你多了一种有效的治疗方法，就是常说的内分泌治疗。”我的精神为之一振：“那我是不是不用做化疗了？”住了一段时间的医院，听着病房病友的议论及从互联网得来的知识，我希望能躲过那传说中的“红白药水”。“我们今天就是和你一起讨论下一步治疗的，按照国际上的乳腺癌治疗指南，有腋窝淋巴结转移的都应该做术后辅助化疗，你有4个腋窝淋巴结出现了问题，所以化疗结束后还需要放疗，之后服用5年的内分泌药物。”接着大夫向我讲述了化疗可能出现的不良反应，如恶心呕吐、骨髓抑制之类的问题。我的心再一次下沉，我无法想像原本年轻美丽的自己没了头发是什么样子？大夫从我变化的表情中读懂了我内心的忧虑。“你不要过分担心，我们会用最好的药物来减轻这些副作用的，再坚持几个月，一切就过去了，头发掉了还会再长，依然会很漂亮，不是吗？”

我的化疗反应太厉害了，虽然用了最好的辅助药，可是依然呕吐得厉害，白细胞也拼命地往下掉，要打“升白针”才能维持治疗。家人朋友心急如焚，如此这样怎么治疗下去呢？于是带我到最好的中医院看中医，神奇的是自从服了中药以后我的反应轻多了，白细胞也长得快了，慢慢地不觉得度日如年了。那是一段痛苦、失落、抗争、纠结的时期，夜晚轻松的音乐可以舒缓我的焦虑，我开始写诗抒发感情，这样真的缓解了部分焦虑。经历了化疗的我无论从心理还是生理都如凤凰涅槃一样，有了从头再来的勇气和豪迈，已经能比较坦然地接受了。

化疗后又进行了放疗，结束后我感觉身体还不错，很快就上班了，因为我是那么热爱我的工作。同时开始了戈舍瑞林（一种抑制卵巢的药物）加他莫昔芬（TAM，拮抗雌激素受体的药物）双重阻断雌激素的内分泌治疗，也一直在服中药治疗。5年多过去了，大夫告诉我，国际最新出来的几个大试验数据结果显示吃10年的TAM会好于5年，所以我继续服用TAM，并一直坚持服用中药，一切都安然无恙。

看了蓉蓉的故事，我们发现她最大的恐惧就是复发，这意味着又要开始新的治疗，这是所有的肿瘤患者都要面对并且极力避免思考的话题。假如那一天真的来了，提前做一些准备是非常有必要的。你最想知道什么信息？最可能帮助你的人是谁？得知后如何调整自己？如何获得带瘤生存下来的勇气？这些都是你需要思考的问题。



每次到体检她都像参加考试的孩子一样紧张,大夫告诉她无论结果是什么,都会有办法的,要学会放松、放松……

癌症是不是改变了她的一生? 癌症确实在很多方面改变了她的人生,她需要重新学习一门学科——医学;认识很多原本不会有交集的人——医生、护士;计划会排得很满——定期到医院检查;关注镜子前身体所发生的很多改变;非常注意收集各种有关癌症研究、治疗的报道,关注生存数据;身体的些许不适都会和癌症联系起来,怀疑是不是复发了;还有体检前的焦虑等。毫无疑问,癌症确实改变了她曾经设想的人生轨迹,但只是轨迹变了,生活仍在继续……

每个人的生命中可能都要经历一些苦难,但经历了苦难才能体会到生命的美好。一路走来什么是最重要的呢? 无数患者的亲身经历告诉我们,选择优秀的医疗团队、沐浴家人朋友的关怀、对未来充满希望是战胜癌症的永恒法宝。癌症是一个家庭的事情,每个人都应该为乳腺癌病友们提供精神上的理解和行动上的支持,有了家人的分担,它将不再是一场孤独沉重的旅程。想想带瘤生存下来的患者,她们的勇气和力量也许会成为你生存信念的源泉,你要坚信自己,别人可以优雅体面地与癌症抗击,蓉蓉可以,你们也可以!