

乳腺癌高危人群

早防早治

陆光生 周英杰◎主 编

 金盾出版社

乳腺癌高危人群早防早治

主 编

陆光生 周英杰

副主编

景 晔 张慧明

编 著

沈 光 徐和福 吴连东

王 莉 张 峰 高建茹

孟 震



金 盾 出 版 社



内容提要

本书除了介绍乳房的基础知识外,着重阐述了恶性肿瘤的预防、乳腺癌病因学、乳腺癌高危因素、乳腺癌临床表现、乳腺癌早期表现、乳腺癌预防、乳腺癌治疗及乳腺癌患者的康复。其内容丰富、科学实用、通俗易懂,可供医学院校的师生、医务人员、患者及广大群众阅读参考。

图书在版编目(CIP)数据

乳腺癌高危人群早防早治/陆光生,周英杰主编. — 北京:金盾出版社,2013.8

ISBN 978-7-5082-8382-1

I. ①乳… II. ①陆…②周… III. ①乳腺癌—防治 IV. ①R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 094816 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京燕华印刷厂

装订:北京燕华印刷厂

各地新华书店经销

开本:850×1168 1/32 印张:5.75 字数:130 千字

2013 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~7000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



前言

乳腺癌是最常见的女性恶性肿瘤之一,在发达国家占恶性肿瘤的第三位,在发展中国家占第五位。在我国,乳腺癌的发病率在逐年增长,平均年增长率为 $2\% \sim 3\%$ 。目前,乳腺癌的发病率已升至女性恶性肿瘤的第一位,发病率为 30% 。全世界每年约有120万女性患乳腺癌,其中有50万女性死于乳腺癌。在美国,女性乳腺癌占 28% ,平均每10名女性中就有1名患乳腺癌,平均每15分钟就有1名女性因患乳腺癌死亡,每年的死亡人数约为34 000人。

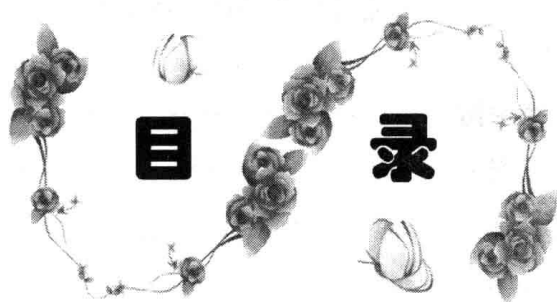
虽然乳腺癌的发病机制至今尚不清楚,但已明显提示乳腺癌的发生与生育及内分泌因素有关。公认的高危因素是:12岁以前月经初潮、50岁以后才闭经、30岁以后生育足月第一胎、产后未曾哺乳、长期摄入高脂肪饮食、超重者、有乳腺癌家族史等。目前在临床上可以看到,许多女性对乳腺癌高危人群、高危因素、早期预防、早期表现、早期检查等知识知之甚少,有的出现乳腺癌转移病灶

时方来就医,延误了早期诊治的宝贵时机。乳腺癌是一种需要手术、放疗、化疗、内分泌治疗等综合治疗的癌症,单纯用某一种治疗手段可能达不到预期疗效,会使生存率大大下降。有鉴于此,我们编写了《乳腺癌高危人群早防早治》一书,除了介绍乳房的基础知识外,着重阐述了恶性肿瘤的预防、乳腺癌病因学、乳腺癌高危因素、乳腺癌临床表现、乳腺癌早期发现、乳腺癌预防、乳腺癌治疗及乳腺癌患者康复的最新理念。其中还介绍了根据乳腺癌病变部位、病期、淋巴结转移情况,绝经前后,以及激素受体测定结果来决定治疗方案等内容。本书内容科学实用,通俗易懂,可供医学院校的师生、医务人员、患者及广大群众阅读参考。

我衷心希望本书能够给乳腺癌高危人群早防早治提供帮助。不妥之处敬请同仁指正。

陆光生

目 录



一、乳房的基础知识

1. 乳房的形态结构	(1)
2. 乳房的生理功能	(3)
3. 乳房的血液供应特点	(3)
4. 乳房的淋巴引流特点	(4)
5. 乳房的神经分布特点	(5)
6. 青春期乳房发育特点	(5)
7. 月经期乳房变化特点	(6)
8. 妊娠期乳房变化特点	(6)
9. 哺乳期乳房变化特点	(7)
10. 断乳后乳房变化特点	(7)
11. 绝经期乳房变化特点	(8)
12. 老年期乳房变化特点	(8)

乳腺癌高危人群早防早治

二、恶性肿瘤的预防

1. 肿瘤的三级预防 (9)
2. 国际防癌守则 (11)
3. 癌症预防与膳食 (12)
4. 癌症预防与肥胖 (13)
5. 癌症预防与运动 (14)
6. 癌症预防与吸烟 (14)
7. 癌症预防与饮酒 (15)

三、乳腺癌病因学

1. 乳腺癌的发病模式 (17)
2. 乳腺癌的发病机制 (18)
3. 乳腺癌的地区年龄性别分布特点 (18)
4. 乳腺癌的病理类型及预后 (20)
5. 乳腺癌的转移特点 (20)
6. 癌细胞转移扩散的发现 (21)

四、乳腺癌高危因素

1. 乳腺癌高危人群 (23)
2. 影响月经初潮年龄提前的因素 (24)

目 录

3. 体质指数高者易患乳腺癌	(25)
4. 成年后体重增加的女性易患乳腺癌	(26)
5. 长期高脂肪膳食易患乳腺癌	(27)
6. 乳腺癌基因携带者易患乳腺癌	(28)
7. 常穿紧身衣服者易患乳腺癌	(29)
8. 女性饮酒易患乳腺癌	(30)
9. 女性主动吸烟易患乳腺癌	(31)
10. 女性被动吸烟更易患乳腺癌	(32)
11. 环境污染易引发女性乳腺癌	(33)
12. 月经初潮年龄早者易患乳腺癌	(33)
13. 绝经年龄晚者易患乳腺癌	(34)
14. 未生育未授乳者易患乳腺癌	(35)
15. 高职高龄者易患乳腺癌	(35)
16. 女性多吃红肉易患乳腺癌	(36)
17. 乳腺癌有家族聚集现象	(37)
18. 曾患乳腺等疾病者易患乳腺癌	(38)
19. 心理不健康者易患乳腺癌	(38)
20. 接受电离辐射者易患乳腺癌	(39)

五、乳腺癌临床表现

1. 乳房肿块	(40)
2. 乳房皮肤的改变	(41)
3. 乳头的改变	(42)

乳腺癌高危人群早防早治

4. 年轻女性是炎性乳腺癌的多发群体 (44)
5. 乳头有血性溢液 (46)
6. 腋窝淋巴结肿大 (47)
7. 男性也会患乳腺癌 (48)

六、乳腺癌早期发现

1. 女性自我检查乳房方法 (50)
2. 孕期和哺乳期的乳房检查 (53)
3. 自我检查乳房的临床意义 (54)
4. 乳房 X 线摄片的临床意义 (55)
5. 乳腺癌的简便、快捷诊断法 (55)
6. 三合一检查法能够降低乳腺癌的死亡率 (56)
7. 早期发现乳腺癌的人是自己 (57)
8. 早期确诊乳腺癌的人是医生 (58)
9. 学会自我鉴别乳腺癌 (59)
10. 乳腺癌的分期 (61)

七、乳腺癌预防

1. 人体对酒精无生理需要量 (64)
2. 女性多吃胡萝卜素和维生素 C 能远离乳腺癌 (65)
3. 女性坚持体力活动能预防乳腺癌 (67)
4. 多喝绿茶能预防乳腺癌 (69)

目 录

5. 多摄取维生素 D 能预防乳腺癌	(70)
6. 从小喝牛奶的女性能预防中年后乳腺癌	(71)
7. 食谱金字塔有利于预防乳腺癌	(72)
8. 女性多吃豆制品能预防乳腺癌	(74)
9. 女性减轻体重能预防乳腺癌	(75)
10. 不吸烟能预防乳腺癌	(76)
11. 不饮酒是预防乳腺癌的最好方法	(78)
12. 青春期前后多运动不易患乳腺癌	(79)
13. 改变饮食习惯能预防乳腺癌	(80)
14. 每天 5 蔬果, 乳腺癌远离我	(81)
15. 健康用餐十守则能远离乳腺癌	(82)
16. 心理健康能预防乳腺癌	(83)
17. 预防女孩性早熟能预防乳腺癌	(85)
18. 女性多吃高纤维膳食能预防乳腺癌	(87)
19. 防治乳房囊性增生病能预防乳腺癌	(87)
20. 中医药治疗乳房囊性增生病能预防乳腺癌	(90)
21. 防治乳房纤维腺瘤能预防乳腺癌	(92)
22. 防治乳管内乳头状瘤能预防乳腺癌	(94)

八、乳腺癌治疗

1. 乳腺癌的手术治疗方法	(95)
2. 乳腺癌根治术	(95)
3. 乳腺癌扩大根治术	(96)

乳腺癌高危人群早防早治

4. 乳腺癌改良根治术 (97)
5. 功能保全性手术(小于全乳房切除保守手术) (97)
6. 单纯乳房切除术 (98)
7. 保留乳房切除术 (98)
8. 乳腺癌术后常见并发症 (99)
9. 乳腺癌患者术前的心态 (99)
10. 乳腺癌患者术前心理自我调整 (100)
11. 乳腺癌患者术前心理护理 (101)
12. 乳腺癌患者的术前准备 (102)
13. 乳腺癌患者术后的心态 (104)
14. 乳腺癌术后自我心理治疗 (104)
15. 乳腺癌患者术后护理 (106)
16. 乳腺癌术后自我功能锻炼 (107)
17. 乳腺癌术后体育治疗 (108)
18. 乳腺癌患者术后体疗的意义 (109)
19. 乳腺癌术后自我按摩 (110)
20. 乳腺癌术后饮食调养 (112)
21. 乳腺癌术后药膳调养 (113)
22. 乳腺癌术后贫血食疗方 (115)
23. 乳腺癌放射治疗的临床意义 (119)
24. 乳腺癌术前放射治疗 (119)
25. 乳腺癌术后放射治疗 (120)
26. 世界卫生组织对手术后放射治疗的建议 (121)
27. 早期乳腺癌保留乳房手术后的放射治疗 (122)



目 录

28. 放射治疗前后自我心理调整	(123)
29. 放射治疗前后的护理	(124)
30. 放疗的皮肤反应及其防治	(125)
31. 放射性急性胃炎的防治	(127)
32. 放射性骨髓造血抑制的防治	(128)
33. 放射治疗期间的饮食调养	(131)
34. 放射治疗期间的食疗方	(132)
35. 乳腺癌化学药物治疗	(134)
36. 乳腺癌术前辅助化疗的临床意义	(135)
37. 乳腺癌术后辅助化疗的临床意义	(136)
38. 晚期乳腺癌的化疗	(137)
39. 乳腺癌常用的化疗方案	(138)
40. 乳腺癌辅助化疗前的准备	(139)
41. 化疗引起消化道反应的防治	(140)
42. 化疗引起骨髓抑制的防治	(141)
43. 化学药物性肝病的防治	(144)
44. 化学药物性心肌病的防治	(146)
45. 化学药物性间质性肺炎的防治	(147)
46. 化学药物引起脱发的防治	(148)
47. 化疗期间的饮食调养	(150)
48. 化疗期间的食疗方	(151)
49. 乳腺癌内分泌治疗	(154)
50. 三苯氧胺治疗乳腺癌的临床意义	(155)
51. 芳香化酶抑制药治疗乳腺癌的临床意义	(156)

乳腺癌高危人群早防早治

- 52. 甾体激素受体与内分泌治疗的疗效 (156)
- 53. 乳腺癌的中医治疗价值 (157)
- 54. 中医对乳腺癌的辨证施治 (158)
- 55. 晚期乳腺癌的中医辨证施治 (160)
- 56. 乳腺癌的分子靶向治疗 (163)
- 57. ^{89}Sr 治疗乳腺癌骨骼转移 (165)
- 58. 预防性治疗携带乳腺癌基因者 (165)

九、乳腺癌患者的康复

- 1. 乳腺癌患者的体疗康复 (167)
- 2. 乳腺癌患者康复期迷惘面面观 (168)
- 3. 乳腺癌患者药物康复 (171)

一、乳房的基础知识

1. 乳房的形态结构

乳房位于胸前部,附着于两侧胸大肌的筋膜之上,上起第 2~3 肋,下至第 6~7 肋,内侧至胸骨旁线,外侧可达腋中线。乳房是一个富于脂肪和腺体的组织,由乳房体、乳头和乳晕三部分组成。乳房的基本结构是乳房体,它包含由腺泡和腺管所组成的乳腺组织、脂肪组织及起支撑、稳定作用的悬韧带。乳头在乳房前方中心突起,四周的色素沉着区称为乳晕。

女性乳房于青春期后开始发育生长,妊娠期和哺乳期乳腺才有分泌活动。

(1)乳房的形态:成年未产妇女的乳房呈半球形,紧张而有弹性。乳房中央有乳头,乳头的位置随发育程度、年龄及身体胖瘦而异,通常在第四肋间隙或第五肋与锁骨中线相交处。乳头顶端有输乳管的开口。乳头周围的皮肤色素较多,形成乳晕,表面有许多小隆起,其深面有乳晕腺,有分泌油脂性物质的功能,以润滑乳头。

乳头和乳晕的皮肤较薄,易受损伤而感染化脓。妊娠期和哺乳期时,乳腺增生,乳房增大。停止哺乳后,乳腺萎缩,乳房变小。老年时,妇女乳房萎缩而缩小并下垂。

(2)乳房的组织结构:乳房是由皮肤、皮下组织、纤维组织和乳腺构成。乳腺组织被脂肪组织分隔为 15~20 个乳腺小叶。每个

乳腺癌高危人群早防早治

腺叶又分为若干小叶,每个小叶为一个复管泡状腺,腺泡上皮为单层立方体或柱状。每个腺叶有一条排泄管,称为输乳管。输乳管包括小叶内输乳管和小叶间输乳管(图1,图2)。

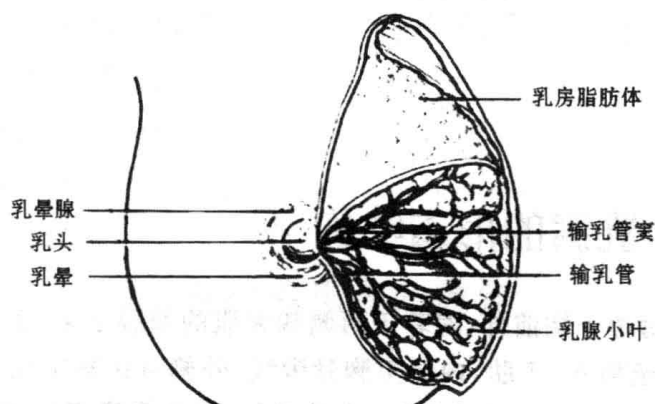


图1 成年女性乳房

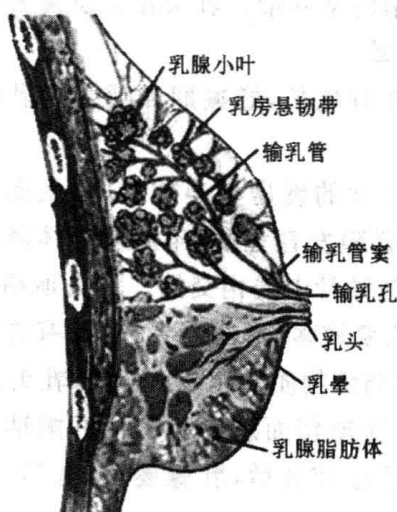


图2 女性乳房矢状切面

总输乳管,开口于乳头,靠近乳头的膨大处称为输乳管窦。它们分别由单层柱状上皮、复层柱状上皮及复层扁平上皮构成。乳腺叶和输乳管均以乳头为中心呈放射状排列,因此进行乳腺手术时,应尽量采用放射状切口,以避免损伤乳腺小叶和输乳管。

对乳房起支持和固定作用的纤维组织,称为乳房悬韧带,向深面连于胸筋

一、乳房的基础知识

膜,向浅面连于皮肤和乳头。当乳腺癌侵犯此韧带时,使韧带缩短,牵引皮肤向内凹陷,导致皮肤表面出现许多点状小坑(凹),类似橘皮,临床上称为橘皮样变,是乳腺癌的早期体征。

2. 乳房的生理功能

(1)哺乳:乳房是人类和哺乳动物所特有的哺育后代的器官。乳腺的发育、成熟,均是为哺乳后代做准备。①妊娠期在雌激素和孕激素的作用下,乳腺腺体迅速增生,腺泡增大。②妊娠后期,在催乳激素的刺激下,腺泡开始分泌。③产后哺乳期乳房中的腺体更加发达,在不同的小叶内,合成与分泌活动交替进行,腺腔内充满乳汁。

(2)性别的标志:女孩在10岁左右乳房已经开始生长,是最早出现的第二性征,既是女孩的标志,又是青春期的标志。拥有一对丰满、对称、外形漂亮的乳房能展示女性的魅力,更是女性健美的标志。

(3)参与性活动:乳房既是授乳器官,也是女性的性器官。在触摸、爱抚、亲吻等性刺激时,乳头可以勃起,乳房皮下浅静脉扩张充血,乳房出现胀大、饱满、紧张等性反应。且随着性刺激的增强,乳房的性反应也随之加强。女性达到性高潮时,乳房的性反应已达到极致。随着性高潮的消退,乳房的性反应也逐渐消失而恢复正常。

3. 乳房的血液供应特点

(1)乳房动脉:乳房的血液供应主要来自内乳动脉的第1~4穿支和腋动脉的分支。①内乳动脉,从肋间隙穿出,穿过胸大肌到达乳房的内侧缘,供给乳房内侧血液。②腋动脉的第一支,是由胸



乳腺癌高危人群早防早治

最上动脉从第一肋间、胸小肌上移,进入到乳房,供给乳房内部血液。③胸肩峰动脉,穿过胸大肌后到达乳房深层,供给乳房深部组织的血液。④胸部外动脉,经过腋窝到达胸大肌外侧,供给乳房外侧血液。

(2) 乳房静脉

①乳房浅静脉分为横行和纵行两种。向胸骨旁走行,在中线吻合,于胸骨旁穿过胸肌,注入内乳静脉,称为横行静脉;向锁骨上窝走行,注入颈下部的浅静脉,最后注入颈前静脉,称为纵行静脉。

②乳房深静脉的走向可分为3种途径

●内乳静脉是乳房的较大静脉,以第1、2、3肋间的分支为最明显,这些分支注入同侧无名静脉。

●贵要静脉与肱静脉汇合而成为腋静脉,腋静脉接受乳房各分支,腋静脉注入锁骨下静脉和无名静脉。

●乳房的静脉直接注入肋间静脉,而后注入奇静脉。

乳腺癌时,癌细胞可经上述3种途径经上腔静脉侵入肺脏,发生肺转移。

4. 乳房的淋巴引流特点

乳房的淋巴网特别丰富,乳房的淋巴液主要注入腋淋巴结,引流方向有以下5个途径。

(1)乳房外侧部和中央部的淋巴管注入胸肌淋巴结。

(2)乳房上部淋巴管注入尖群淋巴结和锁骨上淋巴结。

(3)乳房内侧部淋巴管注入胸骨旁淋巴结。

(4)乳房内侧部的浅淋巴管与对侧乳房淋巴管交通。

(5)乳房内下部淋巴管通过腹壁和膈下淋巴管与肝脏的淋巴管交通。

