

健康科普专栏
健康知识普及行动

龙游县人民医院 预约挂号:7212322



带您认识乳腺癌

乳腺癌是女性中常见的一种恶性肿瘤，其发病率在女性恶性肿瘤中位居前列。

一、乳腺癌的概述

乳腺癌是乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，发生增殖失控的现象。疾病早期常表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状。晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁患者的生命。

二、乳腺癌的症状

乳腺癌的症状因病情进展而异，主要包括：

- 1. 乳腺肿块：**这是乳腺癌最常见的症状，多为无痛性肿块，质地较硬、边界不清、活动度较差。
- 2. 乳头溢液：**部分患者可出现乳头血性、浆液性或水样溢液。
- 皮肤改变：**随着病情进展，乳房皮肤可出现凹陷、水肿、变色、湿疹样改变等。

变等。

- 3. 乳头乳晕异常：**如乳头回缩、乳头糜烂、乳头不对称等。
- 腋窝淋巴结肿大：**当乳腺癌发生淋巴结转移时，可出现腋窝淋巴结肿大，随病情进展可相互融合。
- 4. 其它症状：**晚期患者可出现消瘦、疲倦、乏力、低热、食欲不振等全身症状。

三、乳腺癌的预防

预防乳腺癌的方法主要包括以下几个方面：

- 1. 保持良好的生活方式：**均衡饮食，避免高脂肪、高热量的食品，减少辛辣刺激性食物摄入，尽量少抽烟、少喝酒。保持充足的睡眠，避免熬夜，同时进行适度有规律的运动，这些对人体内分泌的调节都有帮助。
- 2. 控制体重：**肥胖是乳腺癌的高危因素，应适当控制体重，避免过度肥胖。

保持良好的心态：保持良好的心态和乐观向上的生活态度，有情绪时应该及时发泄出来，避免长期不良的情绪积压。

3. 定期体检：40 岁以上的女性应 1 至 2 年进行乳腺的体检与筛查，有乳腺癌高危因素及家族遗传倾向的女性应在成年后定期地进行乳腺筛查。

4. 母乳喂养：坚持母乳喂养可以降低乳腺癌的发生概率。

5. 避免外源性雌激素的摄入：减少含有激素类的药品和保健品的使用。

四、乳腺癌的治疗

乳腺癌的治疗方法多种多样，主要包括：

- 1. 手术治疗：**手术是乳腺癌患者的首选治疗方法，包括保乳手术、全乳切除术、根治和扩大根治术、改良根治术等。
- 2. 化疗：**分为辅助化疗和新辅助化疗，常用的药物有蒽环类药物、紫杉类药物等。

3. 内分泌治疗：适用于激素受体阳性的患者，通过抑制雌激素的合成或作用来降低乳腺癌的复发风险。

4. 靶向治疗：针对特定的分子靶点进行治疗，如 HER2 阳性患者可以使用曲妥珠单抗等药物进行靶向治疗。

5. 免疫治疗：适用于三阴性乳腺癌等特定类型的患者。

6. 放疗：局部乳腺癌放疗可以杀灭术后残留的癌细胞，降低复发风险。

7. 中药治疗：中药在乳腺癌的治疗中有增效解毒、疏肝解郁的作用，可以改善患者因化疗、放疗等引起的各种毒副作用。

综上所述，乳腺癌是一种严重的恶性肿瘤，但通过保持良好的生活方式、定期体检、及时治疗等措施，可以有效降低其发病率和死亡率。

龙游县人民医院 陈芬

疾控专栏 健康生活

龙游县疾病预防控制中心电话:7021845

健康知识普及行动

全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All

不同场景健康生活方式核心要点(2024)——就餐

- 1 关注食品安全，选择干净卫生的就餐场所。
- 2 规划就餐时间，少吃或不吃夜宵。
- 3 利用周围环境，主动学习健康知识。
- 4 按需适量点餐，科学搭配食物并主动提出健康需求。
- 5 合理选择食物，控制进餐总量。
- 6 尽量选择白开水或淡茶水，限制饮酒不劝酒。
- 7 调整就餐速度，保证适宜的就餐时长。
- 8 倡导分餐或使用公筷公勺，杜绝浪费，文明就餐。

全民健康生活方式行动国家行动办公室

全民健康生活方式行动
China Healthy Lifestyle for All

不同场景健康生活方式核心要点(2024)——交通出行

- 1 制定安全、便捷、环保的出行计划。
- 2 秉承绿色出行理念，遵守交通规则。
- 3 长途旅行中注意适度活动，借助适宜工具，缓解旅途疲惫。
- 4 合理饮食，保证每日营养素摄入，适时补充水分。
- 5 规律作息，理性面对突发状况，避免不良情绪。
- 6 安全出行，不猎奇，不涉险，尊重各地文化习俗。
- 7 做好健康防护，关注个人身体状况，如遇不适及时处理。

全民健康生活方式行动国家行动办公室