



养成良好生活习惯 预防乳腺癌

乳腺癌是一种常见的癌种，发病率居于高位，严重威胁着女性生命健康安全。预防乳腺癌也成为广大女性的一门必修课。

什么是乳腺癌

乳腺癌，也称乳癌，是女性最常见的恶性肿瘤之一。乳腺癌是指在多种致癌因素的作用下，乳腺上皮（导管或小叶上皮）组织发生增殖失控而形成的一种恶性肿瘤。

乳腺癌患者中，99%为女性，男性仅占1%。全球癌症相关数据显示，近年来乳腺癌发病率不断提高，特别是更年期（绝经期）的45岁至50岁女性的发病率逐渐上升，女性乳腺癌已经超过肺癌，成为发病率最高的癌种。

乳腺癌的高危因素

乳腺癌可怕吗？当然可怕！但只要正确认识它，重视它，及时发现与规范治疗，乳

腺癌5年生存率达83.2%，是可防可治的。

要做好预防，首先要认识到乳腺癌高危因素有哪些。乳腺癌的高危因素有：有乳腺癌病史或家族史者，母亲家族中有乳腺癌患者，家族中有血缘关系的人曾患乳腺癌，乳腺癌发生的概率比没有乳腺癌家族史者的人要高至少2.5倍。该类人群在青春期以及绝经期后应格外重视有发病的可能，45岁至60岁是乳腺癌的高发年龄。

另外，月经初潮早（12岁以前）或绝经晚（55岁以后），内分泌疾病（如甲状腺功能失调）、妇科肿瘤患者；有乳腺囊性增生伴不典型增生者，如乳腺纤维瘤、乳腺囊性肉芽肿等；生育时间较晚者，35岁以后生第一胎；未曾生育或独居单身者；反复多次接受放射线者；常食高脂肪食物且肥胖者；生活起居不规律，时常熬夜，有不良嗜好者；长期使用性激素，如避孕药、含雌激素的保健品及化妆品；经常处于

环境污染区域或被食品安全问题影响的人，都应重视预防乳腺癌。

乳腺癌的预防

对于有乳腺癌家族史的人而言，虽说无法改变乳腺癌的家族遗传性，但良好的生活方式和习惯能够降低患上乳腺癌的风险。

1. 让身体动起来

体育运动是呵护乳腺健康，预防乳腺癌的最佳方式之一。运动可以使更年期前后妇女乳腺癌的发病率明显减少。研究表明，每周运动至少4小时的女性患乳腺癌的概率降低了37%。

在所有的运动项目里，性价比高又相对轻松无压力的运动就是到户外步行，女性朋友不妨每天到户外步行1小时。另外，打扫卫生、做家务等体力活，也是预防乳腺癌的有效方式。

2. 了解家族病史

在所研究的乳腺癌病例

中，15%的患者有家族病史。如果直系亲属中有一位曾患过乳腺癌，那么本人患病的概率会比没有家族病史的人高；如果直系亲属中有两位曾经患乳腺癌，那么本人患乳腺癌的概率是其他人的5倍。

3. 戒烟戒酒

人体内有一种可以减少烟草中致癌物作用的酶，有些女性体内的这种酶活力很低，所以这类女性一旦吸烟，就比其他女性更容易患乳腺癌。相比于男性，女性饮酒的危害要大得多，饮酒者乳癌危险性比不饮酒者增高45%以上。因此，戒烟戒酒是预防乳腺癌的重要方法。

4. 保证充足睡眠

每晚睡眠时间至少有6小时。研究发现，每晚睡眠不足6小时的绝经妇女患乳腺癌的危险是睡眠时间充足妇女的两倍。每晚7小时至8小时的睡眠，可保持正常身体节律，有利于降低癌症危险。

5. 不乱吃减肥药

大多数减肥药的减肥原理是让人体脱水，长期服用减肥药不仅达不到减肥的效果，还会导致内分泌紊乱。医学上通常认为黄体素分泌减少、雌激素相对增多、催乳素升高会导致乳腺间质的良性增生，增加癌变的风险。

6. 保持乳房清洁卫生

乳房清洗很重要，女性朋友可常用温水清洗胸部。日常注意保护乳房，不可用力牵拉乳房及乳头，不可用力搓揉，应以一手往上轻托乳房，另一手指腹顺时针方向轻揉。

总体而言，预防乳腺癌要避免长期精神刺激，培养良好的心理素养，保持情绪稳定和愉悦的心情，经常到户外运动，适当节制摄入动物脂肪，少饮酒，不抽烟，远离二手烟的影响，提倡母乳喂养，及时治疗乳腺的癌前病变。35岁以上女性应该定期进行乳房自我检查和乳房超声或X线检查。

（柳州市人民医院乳腺甲状腺外科 樊靖）

哪些人应做乳腺超声检查

乳腺疾病影响女性健康与生活质量，其中乳腺癌发病率在我国女性恶性肿瘤中居首位，中国疾病预防控制中心发布的相关研究估计，到2030年，全国将有超过40万例乳腺癌新诊断病例。

相关检查技术的普及，让越来越多的女性对乳腺健康体检更加重视，从而提高了发现乳腺异常或潜在风险的概率。一般乳腺体检首选乳腺超声，包括二维以及彩色超声，必要时加以造影检查可进一步明确诊断。超声检查具有无辐射、价格较低廉、可重复操作、准确率较高等优点。在基层医院、社区医院均可进行。

什么是乳腺超声检查

乳腺超声检查是一种无

创、可重复且无辐射性的检查方法，常用于乳腺疾病的筛查、诊断和监测。通过超声波的方式，可以清晰地观察乳腺组织的内部结构，帮助医生发现乳腺囊肿、乳腺增生、乳腺结节、乳腺肿块等异常情况。

什么情况下建议做乳腺超声检查

1. 乳房不适时。乳房经常出现疼痛、刺痛、胀痛，建议去医院进行常规乳腺超声检查，看看有无乳腺增生及结节等情况。

2. 曾患乳腺疾病者要定期复查。之前做过乳腺检查并有异常情况，建议定期复查。如出现乳腺囊肿建议半年复查一次乳腺超声，并与前一次检查作对比。做过乳腺的某些手术

后，建议按时定期复查，如乳腺纤维瘤术后建议3个月至6个月复查一次，看看有无复发情况。

3. 发现乳腺肿块、乳头溢液、乳头内陷、乳房皮肤异常时，应进行乳腺超声检查，明确肿块性质、位置及血供等情况，帮助判断良性还是恶性。

4. 常规体检。年龄超过30岁的女性，建议每年至少进行一次乳腺超声检查，探查乳腺内有无肿块或者病变，确认自己的乳腺健康状况。

5. 乳腺疾病的随访，包括绝经后激素替代治疗的随访检查。

6. 乳腺介入性的超声引导细针穿刺活检，以及术前、术中的肿瘤引导定位。

7. 美容隆胸及其并发症的监测。

乳腺超声检查的注意事项

1. 超声检查前一般无须特殊准备，建议穿着宽松易脱衣物。

2. 超声检查的最佳时期是月经后7天至10天。

3. 对有乳头溢液患者，超声检查前应避免挤压乳头，因

为充盈的导管更利于显示病灶。

4. 检查前应避免乳腺导管造影和穿刺活检，避免因造影剂和出血影响超声诊断结果。

5. 乳腺增生症、囊肿、导管囊性扩张症、纤维瘤等良性疾病患者，建议每3个月复查一次，观察有无变化。

6. 妊娠期和哺乳期期间，由于激素水平的改变导致乳房增大，容易漏诊一些微小病变，检查时间相对较长，同时建议在断乳后复查。

超声检查的优势

超声检查作为一种医学辅助手段，拥有敏感性好、显示率高，而且无痛苦、无放射性、无创伤、可以反复多次检查等诸多优势。适用范围广（孕妇、年轻女性均可），且非侵入性。

超声检查可以观察到乳腺肿块的大小、形态、超声回声特点、血流分布及血流参数等情况，对恶性肿瘤进行诊断与鉴别。

要注意的是，超声检查也存在一定的局限性，乳腺声像图是一个动态发展的过程，随月经周期阶段不同声像图表现亦有所不同。

乳腺超声检查提示的分类是什么意思

0级：资料不全，需结合其他检查再评估（临床有体征，超声检查无征象者）。

1级：未见异常，常规体检（1年1次）。

2级：良性病变，建议定期随访（6个月到1年复检1次）。

3级：良性可能性大（恶性率<2%），建议短期内随访（3个月至6个月1次）。

4级：可疑恶性，需考虑穿刺活检以明确诊断（有3%至94%的恶性可能性）。

5级：高度可疑恶性（几乎认定乳腺癌，即≥95%的恶性可能），做临床处理。

6级：病理证实为恶性病变，但尚未接受外科切除、放疗或全乳切除术等做治疗前评价。

经临床证实，高频、高分辨率的乳腺超声检查，是目前乳腺癌筛查首选的诊断方法之一，建议成年女性，尤其有乳腺癌家族史的高危人群，每年应做一次乳腺超声检查，以便对乳腺疾病早发现、早诊断、早治疗。

（广州市妇女儿童医疗中心柳州医院超声科 申巧）

推动健康知识普及 提高全民健康素养

健康科普

指导单位：柳州市卫生健康委员会 主办单位：柳州日报社
稿件报送：2971813915@qq.com 电话：13977219936