

# 乳腺健康 这些事儿您得知道

医学专家做客民生e点通 “名医大课堂”为您答疑



妇女节到了,宁波民生e点通“名医大课堂”为广大网友推出了第三期主题讲座——“乳腺健康 这些事儿得知道”,提醒您细心保健,切莫伤了乳房。

讲座由民生e点通与宁波电视台《养生有1套》栏目联合推出,太平洋寿险支持承办。与网友面对面交流的是上海瑞金医院乳腺中心主任沈坤炜教授、宁波市李惠利医院乳腺外科主任吴伟主教授。

欢迎您登陆中国宁波网民生e点通首页(www.nb8185.com),点击观看本期讲座的视频。

特约主持 宁波电视台1套新闻综合频道  
曹宇斐  
文字摘录 宁波民生e点通 舒芦丹



沈坤炜教授(左图)和吴伟主教授现场与网友交流。



廖业强 摄

## 一、乳腺癌发病现状如何?

**沈坤炜:** 中国乳腺癌的发病平均年龄是48.5岁,而美国的发病年龄是61岁左右。中国女性乳腺癌发病的高峰时间,要比美国的女性乳腺癌发病的高峰时间提前10岁。

**吴伟主:** 宁波主要是40岁到50岁左右有一个发病的高峰,60岁以上又是一个高峰。乳腺癌的发病率约为0.4873%。在浙江地区,这个发病率还是比较高的,而且上升的幅度比较快,最近几年,每年递增大概有3.2%。

## 二、乳腺癌发病的真正原因是什么?

**沈坤炜:** 其实我们现在并没有找到乳腺癌发病的真正原因。我们只是大概知道,一百个生乳腺癌的病人,大概90个至95个,跟环境因素有关,只有5%的病人跟遗传因素有关。

乳腺癌是乳腺导管上皮的恶性肿瘤。这个上皮从好的变成坏的,有一个过程。比如说,开始的时候有一些轻度不典型增生,后来有一点中度的不一样,再到后来就严重的都不一样了,也就是重度不典型增生,这就跟癌靠得很近了。再发展下去有可能一小部分病人会变成乳腺癌。

## 三、女性患乳腺增生的几率有多大?

**沈坤炜:** 乳腺增生分为两种,一种是显微镜下看到的细胞有异型的增生,另一种是临床体格检查发现的能触诊的乳腺增生。有60%~70%的女性会有乳腺增生,但是绝大部分用不着恐惧。在现实生活当中,很多女性发现自己乳腺增生了,就觉得是生癌了,变得非常恐惧,吃了很多药,然后经过很多的治疗,其实没有必要这样的。

**吴伟主:** 如果医生告诉你只是一个普通型的乳腺增生,那你只要定期随访就可以了。

## 四、常吃补品会增加患乳腺癌的风险吗?

**吴伟主:** 很多补品,包括我们医生在内,都不完全知道它的成份是什么,不清楚补品里面含不含雌激素。如果你吃的补品里面含有大量的雌激素,那肯定对乳腺癌发病有影响。

有一部分妇女到了更年期,会使用激素替代疗法。短期内如果更年期症状很重,吃一两个月,问题不是很大。但长期进行激素替代疗法,将使你的乳腺长期暴露在雌激素的环境中,时间越长危险因素越高。

**沈坤炜:** 长期使用激素替代疗法,乳腺癌的发病率是会升高的。激素替代疗法,一般不要超过2年以上。

## 五、吃木瓜、喝豆浆容易得乳腺癌吗?

**沈坤炜:** 作为一个乳腺外科的医生,我觉得吃豆浆、吃木瓜跟乳腺癌并没有必然的关系。

**吴伟主:** 豆浆是天然食物,并不是添加剂。天然的食物,正常健康的人群都是可以吃的。也就是说,一个正常的女性吃豆制品没关系。我们临床上也经常碰到病人会说,“我能不能吃豆浆、我能不能吃豆制品”,其实这是可以的。

## 六、乳房切除能够避免乳腺癌吗?

**沈坤炜:** 安吉丽娜·朱莉因检查出带有缺陷基因BRCA1,毅然接受预防性的双乳房乳腺切除术,以降低罹癌风险。这在科学上、在学术上,是可以被接受的一种方式。

但是,乳房切除只是降低了患乳腺癌的几率,而不是不会再患了。因为乳腺癌是生在乳腺上的,你把乳腺拿掉了,当然乳腺里面就不会生癌了。但事实上不可能把100%的乳腺组织全部切掉,可能还会有一些残留的乳腺组织在身体内。其实对于朱莉这样的病人,可以用药物来预防,也可以通过定期的检查,密切的观察随访,来早期发现。

## 七、乳腺癌可以被治好吗?

**沈坤炜:** 目前,乳腺癌的治疗效果很好,大家根本不用害怕。近80%的乳腺癌都可以被治好。总的来说,乳腺癌不管是早期、中期、晚期,只要可以开刀,70%~80%都能够被治好。如果是一期乳腺癌的话,90%以上可以被治好。

**吴伟主:** 明星秀兰·邓波儿患了乳腺癌以后,还活了30年。也就是说,乳腺癌的患者是可以长期生存下去的,但是要求你在医学治疗的情况下,是在医学干预下,而不是不治疗。

## 八、男性也会患乳腺癌吗?

**吴伟主:** 会。但和女性相比,男性乳腺癌不容易被发现。男性对自己的乳腺健康不重视,就不会考虑到自己会得乳腺癌,发现往往比较晚期,而且转移得比较早。但是男性乳腺癌发病率低。男性乳腺癌为什么预后(根据经验预测疾病发展情况)不好,原因就是不重视。男性乳腺组织很少,其实很早

就可以发现,但是他不重视。

**沈坤炜:** 生活中,男性乳房里长一个包块,他往往很少会想到乳腺癌;而女性如果乳房里长了一个包块,她就会非常紧张,会想到乳腺癌。男性、女性乳腺癌,整体上治疗效果类似,甚至有时候男性乳腺癌的治疗效果还会更好一点。原因是男性乳腺癌70%~80%是对内分泌治疗有反应的,医学上可以用内分泌治疗药物来治疗。

## 九、患了乳腺癌只能切除乳房吗?

**沈坤炜:** 到目前为止,手术仍然是乳腺癌治疗中一个非常重要的治疗手段。也就是说,你患了乳腺癌,外科医生肯定要在你乳房上切一刀。至于是否要把乳房全部切掉,还是把乳房里的癌切掉、保留乳房,开完刀后跟正常的乳房外形非常近似,这些在临床上还是根据病人的病情、病期来做一个合理的选择。

医疗技术上可以在乳房切掉的同时重建乳房,也可以在乳房切掉后,过一段时间再进行第二期,称为二期的重建乳房。重建一个乳房,可以用身体自己的组织,比如肚子上的肉、背部的肉,也可以用一些假体、植入物。现代科学,有很多办法来保持女性手术后的漂亮形体。提醒一句,当你要去改善形体的时候,一定要找专业的医生。

## 十、女性如何对乳腺进行自检

**吴伟主:** 自检最好在月经来潮开始算7天到10天去检查,而不是在月经快来时,因为月经快来的时候乳腺可能增生比较厉害,有时候可能会摸不清楚。一般来说,乳腺自检一个月一次就可以。洗完澡后通过浴室内的镜子,观察两个乳房是否对称,外形是否有什么改变,有没有肿块。首先是手下垂观察一下,再把手上举观察一下,有没有凸出来的地方。其次,从外侧开始,慢慢地用两个指腹摸一下乳腺。注意,不是去捏,否则很容易将乳腺腺体当成肿块。最后腋窝查一下,把手提起来查一下腋窝,再查一下乳晕区,再挤一下,有没有液体出来。乳腺自检时发现肿块,建议尽快去医院进行检查。

## 十一、现在不少美容院里有温灸、按摩,宣称可以治疗小叶增生,这是真的吗?

**吴伟主:** 生病了,必须到正规的具有医疗资质的机构去看。小叶增生的人群在女性当中发病率非常高,在生育期女性里面有50%~60%,但是大多数病人不需要治疗,而是医生仅仅建议定期的随访,不需要药物的干预,当然也就不需要按摩、针灸这种干预。

### ■问效周报(3月1日~3月7日)

#### 386个网友帖文 上周被相关部门受理

上周(3月1日~3月7日),民生e点通共有386个网友帖文被相关部门受理,如有结果,将在平台上向您反馈。

另外,网民参与各种留言讨论1231条。本周帖文总数最多的部门排行为:鄞州区、市交通委、市教育局、市公安局、市规划局、海曙区、市人社局、市住建委、镇海区、江北区、北仑区。

本周5天工作日,平台的点击量为:1915195人次。

一、下列几个网友关注的问题,已受到相关部门的高度重视,并已及时调查处理,已有明确回复结果,请投诉或建言的网友及时查阅。

1. [鄞州区]:网友“我的天雷”所反映的“新典路断头路何时打通?”问题。

2. [市公安局]:网友“jnj061163”所反映的“机场路通途路高架下方,电瓶车机动车道上乱窜”问题。

3. [市交通委]:网友“一代枭雄”关于“驾校乱涨价谁来监管”的投诉。

4. [市教育局]:手机尾号为“3869”的网友所反映的“同个区的小学能不能转?”问题。

5. [市公安局]:网友“如果没如果”关于“莱迪市场消防安全隐患严重”的投诉。

二、最近一周,本平台接到网友反映的问题比较集中在区域发展与城市布局、轨道交通建设、交通秩序与通行设置等方面。其中,网友关注度较高的问题还有:

1. 青林渡路口交通混乱,该管管了!

2. 职工退休可以拿多少退休金?如何计算?

3. 汽车综合枢纽能否设到东部?

4. 为何不采取直接NFC,而采取都都宝公交充值呢?

5. 一号线开通后,是否能开设洪塘到城西的公交车?



手机网站



微博



微信

如果您有疑问需要解答,有问题需要投诉,可通过如下方式与我们的平台取得联系并获得帮助:1. 电脑登录宁波民生e点通(www.nb8185.com)后在“问民生”栏目留言;2. 手机登录3g.nb8185.com留言;3. @宁波民生e点通,或关注同名微信(nb81850)后留言;4. 拨打热线电话:81850000。