



# 乳腺癌重在预防

牛索亚（山东省菏泽市立医院，山东菏泽 274000）

## 什么是乳腺癌

根据 2020 年全球癌症统计数据，乳腺癌居女性恶性肿瘤发病率首位，也是恶性病变死亡的主要原因。乳腺癌的病理演变经历了一系列连续而复杂的变化，如普通增生、非典型增生、原位癌、浸润性癌等，具有明显的肿瘤异质性。即使病理分类和临床分期相同，只有不同分子类型的乳腺癌在治疗模式选择、治疗敏感性和预后方面仍有显著差异。因此，如何在日常生活中预防乳腺癌非常重要。

## 乳腺癌发生的原因

引起乳腺癌的因素是多方面的，主要包括以下几个方面。

### 内分泌激素

这是最主要也是最常见的因素。多数乳腺癌发生在哺乳期后，这个时间段的妇女经历了妊娠、分娩及分娩后激素水平大幅度或断崖式的降低，使雌酮、雌二醇水平出现异常变动，最初表现为内分泌失调；同时，女性初潮，以及每次月经来临时，均

会导致内分泌激素水平波动，这和乳腺癌的发生有密不可分的关系。

### 遗传因素

被认为是乳腺癌的高危因素。一般情况下，如果有一级亲属，如父母、兄弟姐妹或者子女出现乳腺癌，那么患乳腺癌的风险将大于普通人。

### 生活方式

一些女性为追求凹凸有致的身体曲线，会长期穿戴有塑身效果的内衣。而乳腺在长期的压迫下，会导致乳腺上皮细胞损伤，使得乳腺癌病变风险增加。

### 肥胖

脂肪组织会生成一定量雌激素，而雌激素增高也会造成乳腺癌发生风险增加。

### 精神刺激

多发生在已婚和产后抑郁症的妇女中，应多注意心理状态的调整。

## 带你从多角度预防乳腺癌

(1) 如果家族有乳腺癌患者，那么应该提高

警惕，定期接受检查，对乳腺变化密切监控。平时要保持健康的体重，坚持锻炼；合理饮食，多吃蔬菜和水果等高纤维食物，控制高脂肪、高糖和高热量食物的摄入；避免熬夜，保持心理健康，缓解压力；禁止吸烟或饮酒；育龄妇女提倡生育，并尽量延长母乳喂养时间，最好超过12个月，避免长期大量口服避孕药；在准备激素替代疗法前，更年期妇女需要提前评估风险收益比，在口服激素治疗期间需要定期检查乳房。

(2) 注重产后或情绪波动较大时的心理疏导，以免激素水平大幅度变动对乳腺分娩激素的影响。因为激素水平变动最明显时期发生在产后，这时妇女焦虑、紧张等情绪表现明显，需要家属的帮助与支持，以消除负面情绪。

(3) 注重日常乳房自检。在乳腺癌的预防中，学会乳房自检是一个的重要手段，能在早期发现病变。首先观察乳房皮肤的变化，红润光泽的皮肤为健康皮色；如出现部分皮肤红肿、橘皮变化、皮肤增厚，或有肿胀、凹陷，或皮肤有炎症、乳头退缩、溢液、出血等异常现象，就应提高警惕，及时就医接受专业化系统的检查。

(4) 如果发现乳腺增生，无须紧张，一般为正常的生理现象，可随着生理周期、情绪变化、心理压力等相关因素的变化而变化。精神高度紧张、工作压力会加剧乳房疼痛，但与乳腺癌没有直接联系，只需保持良好的心情，不必盲目服药。

(5) 合理饮食，控制体重。控制奶油、动物内脏、肥肉、猪油等富含脂肪食物的摄入量，尽量食用植物油，避免引发肥胖。多吃新鲜蔬菜和水果，不吃发霉、腌制、烟熏的食物。坚持锻炼，最好每周3~5 d，每天20~30 min，以低强度有氧运动为主。

(6) 定期检查，早诊早治。乳腺癌主要表现为无痛、硬、局限性不明，有时伴有局部皮肤改变，如“酒窝征”（乳房皮肤凹陷）、橙色皮肤改变（因皮肤水肿），以及可能伴有乳头溢液、乳头乳晕改变、腋窝淋巴结肿大等。有些乳腺癌是通过自我检查无法看到或触摸的，建议40岁以上和35岁以上有高

危因素的女性，每年至少应进行一次乳房超声检查。超声报告异常时，应及时就医，医生会根据乳房情况制定个性化的筛查和治疗计划。

(7) 在积极做好乳腺癌早期预防的同时，还要提高对乳腺疾病的认识，避免陷入误区。比如大多数乳房肿块是良性的，不一定是乳腺癌。因此，如果发现乳房肿块，不必过于担心，可请医生检查判断。

目前，乳腺癌发病人群主要集中在45~55岁的女性，但近年来也有年轻化的趋势。因此，年轻女性也要注意定期筛查，做到早发现、早治疗。

## 乳腺癌高危人群有哪些

### 上夜班的女性

有国外研究报告指出，上夜班的女性更容易患上乳腺癌。科学家证实，当晚上睡觉时，人体会分泌一种褪黑激素，可以抑制乳腺肿瘤的生长。然而，如果女性没有按时休息，而是暴露在强光下，褪黑激素分泌就会减少。

### 压力较大的白领女性

这类女性因工作压力、生活不规律，极易产生焦虑、孤独、抑郁、烦躁等情绪，使得神经内分泌系统功能失调，免疫力下降，降低胸腺产生和释放的胸腺肽，削弱淋巴细胞和巨噬细胞对体内突变细胞的监测和吞噬能力，患癌风险增加。同时，白领女性长期在高压工作下，机体内激素水平出现大幅度变化的风险高，在身心的双重压力下，患乳腺癌的风险也随之升高。

### 过多使用雌性激素产品的女性

很多女性为保持容颜，大量使用含雌性激素产品，包括保健品和化妆品，这对身体的危害是潜移默化的。

### 吸烟的女性

研究发现，烟龄在11年以上的女性患乳腺癌的概率会大幅度上升，约比非吸烟女性高出30%~40%。