

健康中国
奋发有为

远离乳腺癌，从了解开始

本报记者 王美华



“乳腺结节”离“乳腺癌”有多远？

“乳腺癌是一种源自乳腺组织的恶性肿瘤，常始于乳腺导管或乳腺小叶。”方仪介绍，最新的全国肿瘤登记年报数据显示，乳腺癌在中国女性恶性肿瘤发病率中排名第二。2022年，我国女性乳腺癌新发病例约35.72万例，年龄标化发病率为51.17/10万。

“乳腺癌的致病因素非常复杂。”方仪介绍，乳腺癌发病的主要原因包括遗传因素、激素因素、人口老龄化、生育模式改变、不健康的生活方式、环境污染等。例如，在遗传方面，BRCA1和BRCA2基因突变是最广为人知的遗传性乳腺癌相关基因，携带者终生患乳腺癌的风险可高达80%，对有家族史的高危人群可以进行基因检测；早初潮、晚绝经、未生育或晚育都可能增加乳腺癌发病风险，长期使用雌激素替代疗法也可能增加患乳腺癌的风险；在生活方式上，长期饮酒、吸烟、久坐、缺乏运动、高脂饮食、不规律作息、肥胖（特别是绝经后肥胖）等都会增加乳腺癌的发病风险；环境方面，长期接触电离辐射、接触环境污染物也可能增加乳腺癌发病风险。

在关于乳腺的体检中，最常见的异常结果就是“乳腺结节”或“乳腺增生”。检查出这些异常，很多人最担心的是——会不会发展成乳腺癌？

“乳腺结节、乳腺增生和乳腺癌之间确实存在一定关联，但这种关联是复杂的，需要正确理解。”方仪介绍，乳腺增生不是一种病的名称，而是一个描述性术语，指乳腺内可触及或影像学检查可见的局限性肿块，结节可能是良性的（如纤维腺瘤），也可能是恶性的（如乳腺癌）。大多数的乳腺结节是良性的，但仍需要定期随访；如果结节形状不太好或持续变大，就提示有恶性可能，需要进一步检查是否与乳腺癌相关。

方仪介绍，乳腺增生指乳腺组织细胞数量增多或体积增大。根据病理学特征，可分为普通型增生和非典型增生。其中，非典型增生被认为是乳腺癌的前驱病变，发生乳腺癌的风险是普通人群的4—5倍。如果发现乳腺有非典型增生，要及时到正规的乳腺专科检查随访，听从医生的建议，采取相应的检查治疗。

乳腺结节越多、结节分级程度越高，得乳腺癌的几率越大吗？

方仪介绍，对于乳腺结节的评估应考虑以下几个方面——
结节数量：多发性良性结节不一定增加癌变风险。

结节特征：恶性结节通常表现为不规则形态、边缘模糊等。

BI-RADS分级：BI-RADS 4—5级结节需进行活检。



动态变化：结节的快速增大或新发结节需警惕。

“虽然乳腺结节与乳腺癌存在关联，但并非所有结节都会发展为癌症，结节的特征、分级以及动态变化比单纯的数量更能反映潜在的恶性风险。”方仪说，建议定期随访、个体化评估和必要时活检，同时保持积极心态。

乳腺癌是“气”出来的吗？

人们常说“乳腺癌是气出来的”，这种说法靠谱吗？

“‘乳腺癌是气出来的’这种说法过于简单化，目前还没有直接的科学依据支持。”方仪表示，但长期的心理压力和负面情绪确实可能对乳腺癌的发生发展产生一定影响；长期压力可能导致免疫功能下降，潜在地影响机体对癌细胞的监控和清除能力；抑郁、焦虑等情绪可能导致不健康的生活方式，如酗酒、吸烟、缺乏运动等，间接增加乳腺癌发病风险；心理压力可能影响神经内分泌系统，潜在地影响激素水平，特别是雌激素水平。

“需要强调的是，心理因素并非乳腺癌发病的直接原因，而是众多风险因素中的一个。”方仪说，保持积极乐观的心态确实有利于整体健康，但不能替代科学的预防和治疗方法。

如何预防乳腺癌？
方仪提醒，在日常生活中，女性应避免接触如多环芳烃、双酚A等化学物质，这些物质可能通过干扰内分泌系统影响乳腺健康。同时，不乱用、滥用激素类美容品及保健品，虽然大多数经过正规渠道销售的美容品和保健品是安全的，但仍需注意部分产品中含有的激素类成分、重金属及其他化学添加剂可能有潜在的健康风险。在选购美容品或保健品时应尽量选择经过严格质量认证的产品，避免长期使用含有雌激素成分的保健品。

如何了解自身乳腺是否健康？
有哪些常见的乳腺癌筛查方式？

“目前主要包括乳腺X线摄影，即钼靶检查，超声检查以及磁共振成像（MRI）。”方仪介绍，一般建议40岁以上的女性每1—2年进行一次乳腺超声或钼靶筛查，而高危人群应从35岁开始每年进行一次筛查。此外，乳腺自我检查也是一种简单有效的方法，可以帮助女性及早发现乳房异常，建议每月检查一次，最佳时间为月经结束后7—10天，具体步骤如下——
视诊：站在镜子前，双手自然下垂，观察乳房的大小、形状是否对称，检查皮肤有无凹陷、皱褶或变色，乳头是否内陷或有分泌物。重复以上步骤，双手高举过头或叉腰挤压胸大肌。

触诊（站立或坐位）：抬高手臂，用另一手以小圆圈方式从外向内触摸整个乳房，用轻、中、重三种力度，特别注意靠近腋窝的外上象限。轻压乳头检查有无分泌物。
“需要注意的是，乳腺自检不能替代专业检查。”方仪说，建议女性定期进行自检，熟悉自身乳房状态，发现异常及时就医。

胸部按摩能降低乳腺癌风险？

胸部按摩可以消除肿块、降低乳腺癌风险，民间偏方可以治疗乳腺癌……一段时间以来，这些关于乳腺癌的传言流传甚广，这些说法是真的吗？

“这些说法都缺乏科学依据，乳房按摩不能治疗乳腺肿瘤，民间偏方不仅无效，还可能延误治疗，规范的医疗手段仍然是乳腺癌治疗的关键。”方仪表示，对于健康的乳腺来说，适度的胸部按摩可以改善局部循环，增加舒适度，从中医角度讲疏通经络，对乳腺健康是有益的，但胸部按摩不会改善女性的遗传基因，也不改变女性体内激素水平，所有号称“胸部按摩能降低乳腺癌风险”的宣传都言过其实。

链接

乳腺癌高危人群

有乳腺癌家族史的女性：如果一级亲属（母亲、姐妹或女儿）中有乳腺癌患者，患病风险增加1.5—2倍；多位亲属患病或有男性乳腺癌家族史的，风险更高。

携带高危基因突变的女性：BRCA1/2基因突变携带者，以及携带其他高危基因（如TP53、PTEN、CDH1、STK11、PALB2等）突变者，患乳腺癌的风险显著增加。

既往有乳腺癌病史的女性：对侧乳房的患癌风险增加3—4倍，同侧乳房复发风险也较高。

有乳腺癌高危病变的女性：如非典型导管增生者风险增加4—5倍，小叶原位癌者风险增加8—10倍。

长期暴露于雌激素的女性：初潮年龄小于12岁、绝经年龄大于55岁、未生育或首次分娩年龄大于30岁，及长期使用激素替代疗法（超过5年）的女性，患病风险较高。

致密型乳腺的女性：乳腺组织致密度高者，乳腺癌风险增加。

既往接受过胸部放疗的女性：如霍奇金淋巴瘤患者，接受胸部放疗后，乳腺癌风险增加。

肥胖女性：特别是绝经后肥胖（BMI>30kg/m²），乳腺癌风险增加。

长期饮酒的女性：每天饮酒超过1个标准杯的女性，乳腺癌风险增加。

长期使用口服避孕药的女性：使用时间越长，风险越高，但停用后风险会逐渐下降。



8月19日，浙江省金华市中心医院内，来自该院胸外、感染、乳腺等科室的专家在医师节义诊活动中和咨询者面对面沟通，看诊解惑。

胡肖飞摄（人民视觉）

实，过度按摩、不当按摩还可能损伤乳腺组织。此外，一些老百姓固有的观念也存在偏颇，例如“男性不会得乳腺癌”“戴胸罩会增加乳腺癌风险”“乳腺癌总是有疼痛等明显症状”等，这些都不符合事实。

方仪提醒，乳腺癌早期症状和体征可能并不明显，有些患者甚至完全没有症状，但是了解以下可能的早期症状仍然非常重要——

乳房肿块：最常见的早期症状，通常无痛，质地坚硬，边界不规则，可能固定于周围组织，不随月经变化。

乳房皮肤改变：出现凹陷、皱褶、橘皮样改变，或局部皮肤发红、发热、水肿等。

乳头改变：乳头突然内陷，或乳头、乳晕皮肤有鳞屑、结痂或溃烂。

乳头分泌物：单侧、自发性、血性分泌物需警惕。

乳房大小或形状改变：乳房出现明显不对称。

腋下或锁骨上肿块：可能是淋巴结转移的表现。

乳房疼痛：尽管多数乳腺癌早期无痛，但持续局部疼痛需重视。

乳房皮肤颜色改变：局部皮肤发红、发紫或异常颜色。

“发现可疑症状后，应及时前往专业医院进行影像学检查和活检，避免自行诊断，同时注意保持健康的生活方式。”方仪提醒，乳腺癌的治愈可能性取决于癌症的分期、类型和分子亚型等多种因素，早期发现并及时治疗的乳腺癌通常有较高的治愈率。在一些发达国家，乳腺癌的五年相对生存率已达90%左右，意味着许多患者可以长期生存，甚至完全治愈。当然，即使是早期乳腺癌，也需长期随访以确认是否完全治愈。

方仪介绍，乳腺癌的主要治疗方法包括手术治疗、放疗、化疗、



健康故事汇

10月13日，我乘坐高铁前往湖北武汉参加一科普大赛评审。刚过河北石家庄，突然听到高铁广播：11号车厢有乘客突发疾病，请医务人员乘客前往抢救！

坦白说，我最初有些犹豫，广播并没有说明突发疾病者是男是女，我是妇产科医生，能提供帮助吗？而且，我在15号车厢，或许其他医务人员已经前往。

犹豫归犹豫，身体却是诚实的——我下意识地上合电脑，塞入双肩背，向11号车厢奔去。对于医务人员而言，第一时间抵达现场是最重要的。

到达11号车厢，挤过人群，我看见了发病乘客。一名中年女性瘫躺在座椅上，看起来很虚弱。已经有两位医务人员正在施救，一人在准备糖水，另一人测量血压。

我伸手摸了摸乘客的额头，全是冷汗，又摸了摸她的颈动脉，脉搏基本正常。同行医生说乘客血压正常，怀疑是低血糖反应，乘客说自己昨天吃东坏了肚子。尽管如此，我还是简短地询问了乘客有没有停经、腹痛和下身出血。

对于妇产科医生而言，有这3条，就要警惕妇科急腹症——异位妊娠，也就是俗称的“宫外孕”，如果受精卵没有落在子宫腔内，而是生长在宫腔外，无论是发生流产还是破裂，都有生命危险。当然，还要警惕自然流产、黄体破裂出血等生育年龄女性常见的妇科急症。所幸乘客说没有这些情况，我的心放下了不少。

突然，乘客说她手麻，接不住糖水。

我低头一看，她的手呈抽搐痉挛状，这与6年前我在飞机上遇到过的情况一模一样！

那一次，我用飞机上的清洁袋罩住了发病女子的嘴，抢救成功。

这一次，我迅速从前排座位后面的袋子中取出防吐清洁袋，撕开后将它扣在乘客的口鼻上。

乘客没有反抗，我在她耳边用不容置疑的声音轻声安慰：“我们是医生，不用担心，不会有事。”其实，这是想让她放松心情。

我对同行医生说，这应该是“过度换气综合征”。用清洁袋扣着乘客口鼻的同时，我简要解释：人体内环境是需要维持酸碱平衡的，二氧化碳在体内与水结合形成碳酸，如果缺氧，二氧化碳过多，就会形成酸中毒，比如有呼吸道疾病或者终末期的患者。相反，如果体内的二氧化碳过少，碳酸就不足，就会形成碱中毒。估计乘客因腹泻身体不适，过度紧张，过度换气，导致体内的二氧化碳过少，形成的呼吸性碱中毒导致钙离子进入细胞内，造成血钙降低，引发手指发麻、痉挛抽搐症状……

呼吸性碱中毒时，人体血液中钙离子与白蛋白的结合增多，使游离的钙离子浓度下降，患者会感到口周、四肢发麻，肌肉痉挛、耳鸣等，可发生手足抽搐甚至全身惊厥发作，如果处理不及时，严重时可能会危及生命。

之所以解释，是因为我还是有些紧张——万一把乘客“捂”过去了，该如何交代！

当然，这一次，我的紧张程度远不如上次。因为经验告诉我，这一招大概率会管用。

果然，大约两分钟后，乘客就说感觉好多了，手已经不麻了，手指能够放松了。我让她再坚持一会儿。一分钟后，乘客说完全好了，自己能坐直了！

我看出了周围乘客眼神中的吃惊和尊重，坦白说，那一刻，我有一种无法形容的成就感。

一身轻松地回到15号车厢，我继续打开电脑整理文件。过了一会儿，列车员拿着《乘客旁证材料》过来，让我填写一下。我有些紧张——会不会像网上传言，要出示医师资格证书和执业证书？我可没有随身携带。

所幸乘务员说就是简单写写经过。于是，我如实填写，虽然潦草，也基本是一份标准的急诊病历：“患者述手麻，拿不稳东西。观察患者手足低钙性抽搐痉挛状，符合‘过度换气综合征’表现，遂用清洁袋罩其口鼻……三分钟后症状缓解……”

邻座乘客感叹说，这位乘客的运气真好！

其实，应该还是我的运气好——我遇上的，恰巧是我曾经处理过的问题！

实际上，医学在很大程度上还是经验科学，听说过，见识过，经手过，才会有这根弦，才会处理。这也是我十多年来，在不同地点、针对不同群体的女性，开展相似而不雷同的健康科普的原因。我希望通过科普健康知识，帮助女性主动预防、早期发现、早期治疗疾病。

（作者为北京协和医院妇产科系副主任、主任医师，因热心科普入选“2024北京榜样”）

北京专家到贵州开展义诊 把优质医疗服务送到群众身边

本报（陈得）10月15日，北京积水潭医院国家巡回医疗队8名专家来到黔东南州人民医院门诊大厅开展义诊工作。

淘淘（化名）今年10岁。去年家里人忽然发现他的腿有点“瘸”，走路向一边偏，而且身高也比同龄孩子矮，到当地医院检查后，并没有得到明确的治疗建议。小儿骨科主任医师边臻为孩子仔细检查，发现孩子是右侧膝外翻，轻微畸形，怀疑是低磷抗D佝偻病，也不排除多发性骨骺发育不良或脊柱骨骺发育不良。然后，边臻带孩子来到门诊，开具相关检查，明确病因后将孩子送到当地医院治疗。

截止中午12点，8名巡回医疗队专家为240多名患者进行了问诊咨询服务，部分患者还预约了后续的检查和治疗。接下来，巡回医疗队将持续开展义诊工作，让更多当地患者在家门口就能享受到优质的医疗服务。

北京积水潭医院院长助理、国家巡回医疗队队长鱼锋表示，开展国家巡回医疗工作是国家卫健委的重要部署，北京积水潭医院高度重视，选派临床、管理等20名专家组建医疗队，分三批次到黔东南苗族侗族自治州剑河县、从江县开展工作，探索建立国家医学中心、国家区域医疗中心和州、县医院三级巡回医疗体系，更好地把优质医疗服务送到群众身边，让健康服务触手可及。

黔东南州卫生健康局党组书记、局长李仁穷表示，州、县医院要积极落实国家巡回医疗工作要求，通过查房带教手术等多种形式学习北京积水潭医院专家的新技术、新观念和新经验，并建立长期联系，加快落实建立国家分级诊疗体系，促进优质医疗资源下沉，为黔东南州打造一支“带不走的医疗队”。

“通过这次巡回医疗工作，能够帮助贵州建立三级诊疗制度，让常见病在州、县医院解决，复杂疾病转诊到国家区域医疗中心，疑难病例通过远程会诊、5G连线、转诊等形式由国家骨科医学中心完成。”鱼锋表示，未来北京积水潭医院将和贵州建立一个长期的合作机制，持续促进优质医疗资源有效下沉，助力贵州医疗卫生事业持续高质量发展。

「我们是医生，不用担心」

谭先杰

