

慢周刊

331
期

关注乳房，呵护健康 是每一位女性的必修课



池华茂正在为病人做手术。

乳腺癌在女性恶性肿瘤中名列前茅，是严重威胁女性健康的无声杀手。更令人担忧的是，乳腺癌的发病已呈现明显的年轻化趋势，在市四院乳腺外科，接诊过最年轻的乳腺癌患者年仅24岁。不过，专家表示，也不必因此谈癌色变，随着乳腺癌治疗水平的不断提升，治疗正朝着更加多元化、精准化的方向发展，如果通过定期专项检查做到早期发现，个体化治疗，乳腺癌是可以治愈的。

乳腺癌是女性常见恶性肿瘤之一，高发于40岁以上女性人群，尤以45-55岁年龄段最为多见，一般认为其发病与遗传、体内激素水平失衡、精神压力过大等有关。随着人们乳腺癌筛查意识的提高，乳腺癌的检出率也有所增加，近年来，市四院乳腺外科每年收治各类乳腺疾病患者万余人次，在检出的乳腺癌患者中，年轻人已不再鲜见。

为何乳腺癌频向年轻女性发起攻击？市四院乳腺外科主任池华茂认为，一方面与精神持续紧张、长期熬夜等导致女性内分泌紊乱的因素有关。此外，都市女性晚婚晚育现象普遍，加上现代工作大多久坐不动、压力大、生闷气等原因，也会干扰内分泌系统，增加患乳腺癌的几率。

近年来，随着对乳腺癌发病机制研究的深入，乳腺癌的治疗进入了综合化时代，形成了局部治疗与全身治疗并重的模式。

池华茂表示，手术是治疗乳腺癌的基础，结合肿瘤的分期和患者肿瘤类型、肿瘤位置的不同，可酌情配合放疗、化疗、内分泌治疗、生物靶向治疗及免疫治疗等多种手段。

“虽然乳腺癌在女性恶性肿瘤中位居前列，但在所有实体肿瘤中，治愈率相对来说还是比较高的。”池华茂介绍，目前，1期乳腺癌的5年生存率可达90%以上，2a期80%以上，3期也有60%，即便是4期乳腺癌患者，或术后出现复发转移的情况，通过积极配合医生进行全程管理，对于改善生活质量也能起到积极的作用。

预防乳腺癌，还需从培养良好的生活习惯着手，摒弃熬夜的不良生活习惯，多运动，少食动物性脂肪，多吃新鲜蔬果和谷物，不要随意服用避孕药和激素，以免造成内分泌紊乱，增加罹患乳腺癌的风险。同时要提高对乳腺癌的重视程度，定期到乳腺专科检查。池华茂建议40岁以上女性每年做一次乳房彩超检查，1-2年做一次钼靶检查，以排查乳腺疾病，如果有乳腺结节，直系家属中有乳腺癌、卵巢癌等在内的乳腺癌高危人群，需密切随访，并适当增加彩超检查频率，半年一次为宜。

池华茂说，早期乳腺癌没有特异表现，但是细心的话，也不难发现一些端倪，比如乳房非周期性疼痛，乳房局部疼痛明显，近期发现乳房有新肿块，非哺乳期的乳头单孔溢液等。如果在自检中发现这些现象，建议立即就诊。

(杨冷 钱菁璐)