



最年轻乳腺癌才18岁,最老的94岁 三位乳腺癌医学专家,讲述防治经验

□本报记者 刘伟芳

由福建省计划生育协会、福建卫生报、福建日报新福建客户端联合推出的“健康由我不由天”乳腺癌专题直播,于3月6日成功举办。

直播邀请到省内三位乳腺癌医学专家:福建省肿瘤医院乳腺肿瘤内科主任医师刘健,福建医科大学附属第一医院连江分院副院长张惠灏,漳州正兴医院副院长、乳腺外科主任吴秀萍,为民众科普乳腺癌的防治知识,并探讨乳腺癌系统化健康管理以及如何从“以治病为中心”转向“以健康为中心”等话题。

专家们都分享了哪些经验?

1 生气会导致乳腺增生吗? 乳腺增生会发展为乳腺癌吗?

吴秀萍:乳腺增生的发生,主要与体内雌激素、孕激素分泌等有关。此外,也可能受到情绪、心情、饮食、睡眠等因素的影响。所以,心情不好、生气,也可能会加重乳腺增生的症状。

张惠灏:95%的乳腺增生是普通型增生,癌变几率较小,只有少数乳腺非典型增生是乳腺癌的癌前病变,不能轻视。

区分乳腺增生和乳腺癌需要借助影像检查(如乳腺B超、钼靶或MRI, Bi-rads I~III级为良性, VI级以上需马上就医)、病理检查等来鉴别。

2 大数据显示乳腺癌城市比农村更高发,这是为什么?

刘健:大城市女性更容易患上乳腺癌原因主要有六个:

一、高脂饮食:脂肪里的芳香化酶物质越多,会将女性体内的雄性激素转化为雌性激素,刺激乳腺细胞过度增生,导致恶性肿瘤。

二、过量饮酒:女性大量饮酒后,泌乳素的分泌会增加,刺激乳腺细胞,导致增生和癌变,而男性过度饮酒会使肝脏灭活体内雌激素的能力减弱,相对提升了体内雌激素水平,增加了乳癌发生率。

三、晚婚晚育:育多个孩子会降低乳腺癌的风险。研究显示,第一个孩子出生时年龄在35岁及以下的女性通常会从怀孕中获得保护效应。

四、母乳喂养率低:母乳喂养会减少女性罹患乳腺癌的风险。权威医学杂志《柳叶刀》发现全球中低收入国家达到6个月纯母乳喂养率为37%,中国仅为20.8%。

五、压力过大:压力会导致内分泌紊乱,抑制免疫系统发挥作用。一家权威女性调查机构发现,近95%的职业女性承受着各种压力,有28%的女性为“不能适应竞争”而担惊受怕。

六、缺乏运动:城市女性的体力活动要少,《国际行为营养和体育运动杂志》指出,中国成年人体力活动水平下降近一半,女性下降的速度比男性更快。

张惠灏:虽然城市发病率高,但农村地区乳腺癌的特点是早期较少,中晚期较多,这和人们自检和体检的概率较少有关。此外,农村地区保乳接受度较低,术后难以坚持规范治疗也是农村乳腺癌治疗遇到的一个问题。



吴秀萍

漳州正兴医院

刘健

福建省肿瘤医院

张惠灏

福建医科大学
附属第一医院

3 老年女性更要注重体检和筛查?

吴秀萍接诊过最年老的患者是88岁,刘健接诊过年纪最大的是94岁。

吴秀萍:年龄是乳腺癌的高危因素,流行病学数据(2019)显示:乳腺癌有两个发病高峰,45~55岁为第一个发病高峰,65~75岁为第二个发病高峰。但往往人们容易忽略老年人乳腺疾病,临床发现这两年70~80岁的女性患者也很多,而且很多发现时已经到了中晚期。侧面说明老年女性不注重体检和筛查。

其实,老年女性也该定期自查和筛查,筛查主要选择钼靶,因为老年人的乳腺组织对钼靶比较敏感。对于检查发现乳腺癌,又不愿意接受治疗的老人,要及时沟通,比如可以告诉老人:“早治疗,其实更省钱”。



4 我们普通人在家如何自检?

吴秀萍:以1个月为周期,自检一次。有经期的一般选择经期结束3~5天。已绝经的可以选择每个月固定一天做个前后对照检查。

洗澡后,先仔细观察乳房两边是否大小对称,有无不正常突起,皮肤及乳头是否有凹陷、水肿、皮疹、溃破、橘皮样改变等。再用手手指的指腹轻轻地触摸乳房,感觉是否有硬块,按顺序做好各部位检查,以防漏诊。

5 在中国的乳腺癌患者中,年轻乳腺癌占多大比例,近些年是否有上升趋势?

张惠灏接诊最年轻的仅18岁,刘健接诊过最年轻的仅23岁。

刘健:年轻乳腺癌通常指的是小于40岁的患者。邵志敏报道复旦大学附属肿瘤医院1990—2004年间:乳腺癌手术患者5445名病例,40岁以下的乳腺癌患者数占有所有患者的16.4%,福建省肿瘤医院2002年—2011年6月:4852例乳腺癌患者中<40岁占15.6%,<35岁占7.3%。

中国的各大医院数据较相似。总体来讲,我国整体乳腺癌和年轻乳腺癌发病率都明显上升,但年轻化趋势不明显。

6 乳腺癌患者大多数是有负面情绪。该如何开导她们呢?

吴秀萍:一旦发现乳腺癌,不管是谁,刚开始总会有抵触情绪,难以接受,要给她们一到两周缓解和接受时间,再慢慢让她们面对事实、接受治疗。

作为主治医师,我会详细了解患者的生活习惯、了解当前她最纠结、最放心不下的事情:如工作、小孩、家庭、经济负担等等,针对这些问题,开导她们,让她们了解乳腺癌需要规范治疗,效果很好的,一定要对自己充满信心。

鼓励患者改变生活方式和心态,多交益友,参加乳腺俱乐部公益活动。患者更多的是看到成功抗癌的病友,看到更多的希望!吸收正能量,分享别人的快乐和幸福,会让自己快乐起来。情绪有时比药物好用。

此外,医护团队和患者的沟通通畅,及时解答她们的疑惑和进行适当的引导,堵不如疏,解决了困惑,自然就能收获理解。

7 如果不幸患上乳腺癌,临床上一般有哪些治疗方式?她们又该如何提高生存质量?

吴秀萍:目前乳腺癌基本采用综合治疗,即根据不同的病情,制定个体化治疗方案,如:手术治疗(改良、保乳、再造等)、化疗、放疗、靶向治疗、内分泌治疗等等。对于可治愈的患者,在兼顾治疗效果的同时,通常倾向选择副作用弱的药物,提高患者的生活质量;对于晚期患者,在治疗肿瘤、控制病情、延长生存期的同时,更要兼顾生活质量,要关注患者的尊严。