超35万人关注！晚婚、晚育、不育、不哺乳……是患乳腺癌的高危因素？

我容易得乳腺癌吗

□本报记者 林颖 陈香

10月18日是世界乳腺癌宣传日，《大医生开讲》直播邀请中国抗癌协会及CSCO乳腺癌专委会全国委员、福建医学会乳腺病分会副主任委员、福建省立医院肿瘤外科主任医师叶松青做客直播间，围绕女性关心的众多乳腺健康问题，一一答疑解惑。

直播中，观众互动十分热烈，截至发稿，福建卫生报直播平台、视频号、抖音号、福建日报视频号等多平台的观看与回看量已超35万。

01 多种原因导致乳腺癌高发

乳腺癌是一种富贵病，这些年乳腺癌发病率不断走高，这和经济发展快，人们生活水平提高，生活习惯的改变，饮食结构变化，女性结婚晚、生育少，母乳喂养率低等因素有关。

叶松青指出，日常高蛋白、高脂肪、高热量食物摄入的增多，使得不少女孩营养过剩，或不合理补充所谓的“营养保健品”，出现性早熟，导致月经初潮时间从以往的12~14岁提前到10~11岁甚至更早。此外，一些女性绝经时间后延，从我国女性平均绝经年龄50岁推迟到55岁，这些因素都导致女性雌激素的暴露时间比较长，从而增加了患乳腺癌的风险。

肥胖也是增加乳腺癌发病风险的一个重要因素。人体脂肪组织富含芳香化酶，它可将体内的雄激素转化为雌激素。肥胖患者，脂肪含量高，雌激素水平相应就增高。有数据统计，肥胖女性乳腺癌发病风险是正常女性的1~1.5倍，尤其更年期超体重女性发生乳腺癌的风险会增加30%。不仅如此，相比正常体重女性患者，肥胖的乳腺癌患者治疗效果尤其对内分泌治疗相对较差，复发风险也更高。

雌激素含量过高与患乳腺癌风险也是相关的。叶松青表示，女性在怀孕期间，体内孕激素和泌乳素水平较高，能对雌激素起抑制作用，此时体内雌激素含量会相应降低。女性在哺乳期间没有来月经，同样体内雌激素水平也比较低，10月怀胎及产后哺乳使女性免受雌激素影响，同时哺乳能对乳腺细胞起到再生和修复的作用，这些行为都能很好保护乳房健康，降低乳腺癌的发生。

因此，晚婚、晚育、不育，产后没有哺乳，更年期女性不正确使用雌激素替代品来保持容颜等行为习惯的改变，都会增加乳腺癌的发病风险。此外，女性在工作、生活、情绪等方面的压力的增加，会打乱体内的各种激素水平，产生失调，同时破坏或抑制人体的免疫系统发挥作用，所以女性日常要保持良好的情绪状态，合理释放压力。

02 不同年龄段女性筛查项目、频率不同

早期筛查是对抗乳腺癌的最好良药。乳腺癌越早发现，越早治疗，治疗效果和愈后越好，而且早发现的患者肿块小，可以选择创伤更小的手术，如微创保乳手术等，恢复更快，让患者拥有更好的外形及生活质量。

乳腺癌的早期筛查有一个主要年龄节点，就是40岁。建议40岁以上的女性每年做1次乳腺X线检查或结合B超的乳腺检查；70岁以上的女性建议每1~2年做1次乳腺X线检查。若是高危人群，则应在30~35岁间就要开始定期做乳腺筛查。

此外，建议女性在每个月经期结束后的7~10天，可以进行乳腺的筛查或自查，准确性比较高。

乳腺自查的范围包括双侧乳腺和双侧腋窝。在舒适的环境，站着对着镜子或卧着，自查乳房时要观察形状有无改变，如乳腺皮肤有无橘皮样改变、红肿，乳头有无内陷。触诊应用食指和中指指腹，进行“深”、“浅”向下按压的方法，顺时针或逆时针触摸，触摸是否有结节或肿块，挤压乳头是否有溢液，避免抓捏乳房。若发现异常，需引起警惕，及早到医院进一步检查。

自查不能代替乳腺癌的筛查，但可以提高女性的防癌意识。能帮助很多女性朋友尽早发现异常，及时就诊。这也是目前我国提高早诊早治率的关键之一。鼓励成年女性每月进行一次乳房自查。

03 乳腺结节都要手术切除吗？

在直播过程中，不少观众都在咨询乳腺结节是否需要手术。对此，叶松青解释，乳腺结节其实是一类乳腺疾病的统称，它主要包括良性结节和恶性肿瘤两大类。良性结节有乳腺增生结节、纤维腺瘤和导管内乳头状瘤。恶性肿瘤包括乳腺癌和恶性叶状肿瘤。

乳腺结节的风险等级可以按照Birads分类法则分为五类：

其中一、二类的恶性可能几乎为零，只需常规筛查即可。以乳腺增生为例，乳腺增生通常不需要任何治疗，重在保持情绪平稳、心情舒畅、睡眠充足。即使增生有产生疼痛感，它也会随着月经周期变化、情绪压力和睡眠的改善而消除。若疼痛感还是未能缓解，且影响到生活、睡眠，再考虑用药缓解。

三类结节多数为良性纤维腺瘤，其恶性的可能性不超过2%，所以只要短期动态观察，三个月到半年复查一次，留意它的风险等级是否升高，不需要有过多的心理负担。除非大于2cm或快速长大或可疑恶性，一般无需手术。

四类及以上的恶性程度较高，通常需要外科手术干预。例如导管内乳头状瘤多归属于三至四类，一般要手术干预。此外还包括恶性肿瘤，是必须要采取手术切除的。

04 乳腺癌患者如何预防复发

在我国，女性乳腺癌患者的复发率达5%~30%，其中以术后第二年复发风险最高。患者平时要留意身体出现的不明征兆，如术后或治疗后出现不明原因的乏力、疲劳、消瘦、体重减轻明显，身体某个部位出现不明原因疼痛且短期内未能缓解，或者出现越来越严重的咳嗽、胸闷、气促、憋气等症状，或者出现比较严重焦虑、抑郁等心理状态，都要及时就医检查。

叶松青强调，降低术后复发风险的关键在于遵医嘱接受乳腺癌术后规范化治疗，如放化疗、长期内分泌治疗以及免疫治疗等。其次，在治疗过程中保持良好的心态，积极面对病情的变化，同时合理饮食、运动，保持健康体重，定期复查等。

主播观察

“拧巴、抑郁、焦躁”，是一位直播群友对自己患癌前三年生活状态的评价。在社交平台上，她给自己写了一封信：“好强的你在事业上也一直高标准要求自己，从来没给过自己松弛感，好像始终在为外界活。”

这也是很多年轻的都市白领女性的缩影，为了别人眼里的优秀，不自觉透支了身心健康。

即便乳腺像一个闪烁的黄色信号灯，时不时以痛感和不适提醒她们“不能这样了”，但往往会被忽视过去，直到它切换成红灯，以乳腺癌的形式亮起，才会意识到必须好好爱自己了。

叶松青强调乳腺癌和情绪、压力密切相关。在节目中，他说：“乳腺癌患者需要情感的交互，家人的陪伴和鼓励、理解与包容都将给患者带来无限的心理能量。”

扫描二维码，加入卫生报乳腺健康交流群

活动组织

主办单位：福建卫生报、福建日报·新福建客户端

协办单位：福建省立医院