

# 整形修复 乳腺癌患者可以“乳”此美丽

近日,一位年轻的乳腺癌患者因发现乳房肿块就医。该患者乳房体积较小,肿块位于右乳外下象限,距离乳头约1.5cm,大小约2.0cm×2.0cm,先行空芯针穿刺活检术确诊浸润性乳腺癌。由于患者较年轻,且有强烈的保乳意愿,对假体植入重建手术较为排斥。通过术前辅助检查明确肿瘤浸润范围以及与乳头乳晕复合体关系后,在全麻下行右乳癌保乳根治术+垂直疤痕乳房成形术+J型整复术。术后乳房外观保持较好,手术效果满意。

上述案例的患者如果选择单纯的象限切除术,很有可能造成患侧乳房的严重变形,特别是放疗后乳头乳晕复合体的移位更易导致乳房外观损害。

## 发病趋势

根据美国癌症学会《临床医师癌症杂志》最新发布的2024年癌症发病死亡预测报告,乳腺

癌已超过肺癌成为全世界女性最常见的恶性肿瘤。近几年统计,乳腺癌在我国的发病率也呈逐年上升,并且发病年龄段相较于欧美发达国家有年轻化趋势,严重危害女性的生命健康。

## 治疗进展

目前乳腺癌的治疗仍以手术切除为主,辅以化疗、放疗、靶向等的综合治疗模式。从1894年William Halsted提出的根治性乳房切除手术至今,乳腺癌的手术方式经历了从“最大范围全部切除”到“最小范围有效切除”的转变。随着现代医学的发展,乳腺外科医师不仅要做的如何保留患侧的乳房,而且要让保乳术后的患者乳房更加美观。

目前保乳手术最常用的手术方式就是乳房区段或者乳房象限切除术,需要切除肿瘤所在部位的区段或象限乳腺组织,及其表面皮肤和肿瘤下方的胸肌筋膜。由于我国女性乳房大部

分不太丰满,选择此种方式需要切除大量乳腺组织来保证手术切缘阴性,因此术后患侧乳房可能出现局部凹陷、乳头移位等情况,严重影响乳房形态。

## 什么是“OPS术”

通过结合肿瘤整形外科的理念与技术,将整形外科技术用于乳腺肿瘤患者治疗,把肿瘤治疗安全原则和乳房的美学经验完美地有机结合,乳腺肿瘤整形修复术(onco-plastic surgery, OPS)这一新名词随之诞生。该技术在我国许多大型肿瘤治疗中心已广泛开展。

OPS术依然遵循保乳技术的肿瘤学安全性原则,在不影响局部治疗效果的前提下,术前由肿瘤外科医生对乳房的缺损进行评估,并做好相应准备,术中采用肿瘤整形乳房手术技术,在缺损部位进行局部自体组织充填,进而改善保乳术后的乳房外形。

OPS术可分为容积移位技术

和容积替代技术。所谓的容积移位技术指的是通过移动乳房内的腺体组织,来填充肿瘤切除后的缺损区域,保持乳房的自然形态。这也是运用最多的乳腺肿瘤整形修复术术式。而容积替代技术则是通过移植自体组织填补肿瘤切除后的缺损区域,包括有蒂皮瓣技术和游离组织瓣技术等。这让手术切除腺体量>20%、肿瘤大小>5cm、多灶或多中心病灶的患者保乳成为可能。

综上所述,该手术方式在保证肿瘤安全性的前提下尽可能恢复因手术遭到破坏的器官功能和外观,也对患者术后自信心的树立起到极大的帮助。该手术方式已成为乳腺外科发展的热点方向。

(作者:彭翌 福建省妇幼保健院 甲乳外科 副主任医师)

# 如何通过生活方式预防癌症

癌症是一种复杂的疾病,其发生与遗传、环境、生活方式等多种因素密切相关。虽然我们无法彻底杜绝癌症,但研究表明,通过科学调整生活方式,可以显著降低患癌风险。本文将从心理健康、运动、饮食、睡眠和防晒五个方面详细探讨如何通过生活方式预防癌症。

## 心理健康:减少压力,增强免疫力

长期心理压力可能会削弱免疫系统并影响细胞正常代谢,增加癌症风险。通过调整降低心理压力,可以增强免疫力,降低患癌几率。

冥想、深呼吸、运动等简单的压力管理技巧能够帮助人们应对紧张的生活节奏,保持心理平衡。此外,与家人、朋友分享压力,获得情感支持,也有助于心理健康。研究表明,良好的社交支持不仅能缓解压力,还能间接促进身体免疫力,成为抵御癌症的“隐形盔甲”。

## 运动:激活天然免疫防线

规律运动可以调节体内激素水平,增强免疫系统,帮助身体清除潜在的致癌细胞。研究表明,运动能够显著降低乳腺癌、结直肠癌等多种癌症的风险。尤其是中等强度的有氧运

动,例如快走、骑自行车等,每周坚持150分钟以上,可大幅减少患癌几率。

运动形式并不重要,关键是能够长期坚持。跳舞、瑜伽、跑步、游泳等任何你喜欢的运动都能带来健康益处。做到“动起来”,就能让身体更有活力,免疫防线更加牢固。

## 聪明饮食:均衡营养,远离癌症

膳食纤维:减少废物滞留,保护肠道健康

膳食纤维是保持肠道健康的关键,可以减少废物滞留,降低结直肠癌的风险。全谷物、豆类、蔬菜和水果是膳食纤维的主要来源。每天摄入足量的膳食纤维,不仅有助于预防癌症,还能维持整体健康。

抗氧化物质:清除自由基,保护细胞

自由基是导致细胞损伤的重要因素,而抗氧化物质如维生素C、E、β-胡萝卜素等,可以清除体内自由基,保护细胞免受损伤。研究表明,摄入富含抗氧化剂的食物,如浆果、西红柿、绿叶蔬菜等,可以减少癌症的发生,尤其是与自由基相关的癌症如皮肤癌、肺癌等。

戒烟限酒:远离潜在危险  
吸烟是引发肺癌、口腔癌、

喉癌等多种癌症的主要因素,戒烟是降低癌症风险的重要步骤。酒精则会破坏细胞DNA,增加患肝癌、乳腺癌等癌症的风险。世界卫生组织(WHO)建议,尽量减少饮酒量,每日不超过一杯。远离烟酒,才能有效降低癌症的威胁。

## 睡眠:保持充足休息,修复身体机能

现代人熬夜现象普遍,但长期睡眠不足会导致机体免疫力下降,影响细胞修复机制。研究表明,睡眠不足可能增加患乳腺癌、结直肠癌等癌症的风险。睡眠是身体的重要修复时间,充足的睡眠能够帮助免疫系统维持最佳状态,也有助于调节体内激素水平,降低癌症风险。

建议成年人每天保持7~8小时的优质睡眠,尽量避免熬夜。营造一个良好的睡眠环境,如保持卧室安静、黑暗和舒适,可以显著改善睡眠质量。睡前避免使用电子设备,以减少蓝光对睡眠的干扰。

## 科学防晒:减少皮肤癌风险

紫外线是皮肤癌的主要诱因,长期暴露在阳光下可损伤皮肤细胞,增加患皮肤癌的风险。研究表明,合理防晒能够显著降

低皮肤癌的发生率。

建议在外出时使用SPF30以上的防晒霜,并佩戴遮阳帽、太阳镜等防护装备。阴天依然存在紫外线,因此防晒应成为日常习惯。此外,避免在紫外线强度最高的时段(10:00—16:00)长时间暴露于阳光下。简单有效的防晒措施,可以为皮肤健康提供重要保护。

通过心理健康管理、规律运动、科学饮食、充足睡眠和科学防晒,我们可以有效降低癌症风险。这些生活方式不仅能增强免疫系统,预防癌症,还能带来身心的全面健康改善。让我们共同努力,从点滴中守护健康,远离癌症威胁!

[作者:杨琼玲 漳州市医院 肿瘤内科 主治医师

詹丽芬(指导老师) 漳州市医院 肿瘤内科 主任医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师