



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院
中西医结合科 副主任
赵宏波

女人不仅希望可以拥有凹凸有致的身材，更加希望可以健康的胸部，而乳腺癌是女性朋友比较担心的疾病之一。因此，了解清楚乳腺癌的发病症状以及如何预防乳腺癌也是很有必要的。今天我们邀请到首都医科大学附属北京康复医院中西医结合科副主任赵宏波，给大家介绍一下乳腺癌的防治知识。

5个前兆一出现 提防乳腺癌

□本报记者 陈曦



乳腺癌发病的前兆

乳房肿块

肿块应该是发生在乳腺癌患者身上比较常见的症状之一，尤其是在乳头乳晕的上方较为常见，在下方出现概率反而比较少见。这类肿块的大小是不确定的，一般两三厘米的比较少见，有时候单个出现，有些会突然出现几个，表现为圆形或者卵圆形，边界不是特别清晰，摸起来有硬硬的感觉。

疼痛

虽然说乳房疼痛要引起重视，但是对于乳腺癌患者而言，其实这个症状并不是很清晰，也不是很容易被发现。一旦出现疼痛多数都是刺痛或者胀痛的感觉，乳腺癌的疼痛同时还伴随着乳腺囊性增生现象，表现为周期性的疼痛感。

乳房周围的皮肤出现变化

如果乳腺癌细胞已经侵袭到乳腺之间的韧带时，其就会慢慢缩短，这种情况会牵拉到皮肤组织，导致局部皮肤出现凹陷的现象，看起来就跟酒窝一样，因此这种情况也被称之为酒窝症。

除此以外，肿瘤如果跟皮肤出现粘连现象，也会导致这种情况发生。酒窝症是乳腺癌早期的表现之一，尤其是在患者活动手臂的时候更加明显。

皮肤破溃

肿瘤如果发展到晚期阶段，肿块就会慢慢长大，这种情况会导致皮肤隆起现象，一旦在这个部位血液供应不足，就会出现皮肤发红以及变薄的现象，导致皮肤破溃，患者则感觉到疼痛，且疼痛多数难以忍受。

乳头乳晕变化

乳腺癌患者会表现出乳头扁平凹陷的现象，朝向甚至也会发

生变化，有些患者的乳头是完全看不到的，虽然说先天性乳头凹陷也看不到乳头，但是后者是可以通过用手牵拉提出来的，而乳腺癌导致的凹陷现象是不可能被拉出来的。

乳腺癌患者刚开始会出现乳头瘙痒，增厚脱屑的情况，慢慢会出现糜烂；部分患者还会出现乳头溢液的情况，这些溢液有可能是乳白色，也可能是血样。

乳腺癌是否与遗传有关？

肿瘤的确与遗传有相关性。比如：乳腺癌具有明显遗传倾向，特别是直系亲属间。一般来说，母亲患病，女儿的患病几率

要比其他女性高2-3倍。临床中，约5%-10%的肿瘤可能与遗传有关，主要有食管癌、大肠癌、乳腺癌、卵巢癌、胃癌、子宫内腺癌等。

然而，家族遗传的只是一种倾向性或易感性，并非有癌症家族史的人就一定得癌症，而且，癌症易感人群和家族成员不是对任何癌症都易感。因此，家族中有一个人患癌，不一定有遗传倾向；如果有两三个人都有同一种癌症，才可能有家族倾向。

此外，形成肿瘤需要内外因共同发挥作用。遗传只是内因，内因是否发挥作用，还与外因关系密切。外因主要包括：精神、环境、饮食、生活习惯、外界致

癌物及免疫力等。单就免疫力来讲，即便有家族遗传，也只有在免疫功能严重低下的情况下，才能患癌。日常生活中，在各类致癌因素作用下，人体经常会有细胞发生突变，突变细胞可由DNA修复正常，或死亡，或向恶性转变。如果免疫力正常，免疫细胞可以进行监控，调动免疫功能将其消灭。

乳腺癌如何进行预防？

乳腺癌易感人群包括：有乳腺癌家族史，特别是母亲或姐妹；月经初潮过早（12岁以前）或闭经过迟（52岁以后）；40岁以上未孕或第一胎足月产在35岁以后；曾患一侧乳腺癌；乳腺增生；肥胖，尤其是绝经后显著肥胖或伴有糖尿病者。

该类人群应经常自检，于月经结束后第5天进行，顺时针检查乳房、腋窝以及锁骨上窝；还可到医院就诊，医生触诊；应该定期做乳腺彩超检查。此外，该类人群还应该早生育（30岁前）并进行母乳喂养。

同时，改变不良卫生习惯，放松心情，减少不良、负面情绪，进行适当的体育、体能锻炼等。

总而言之，癌症的发生取决于内因和外因共同作用。因此，对于有癌症家族史的人群来讲，只要定期体检，早发现、早诊断，就能够进行早期治疗，预后良好。



【健康红绿灯】

绿灯

晨练应该“日出而作”



很多晨练的人选择太阳出来前锻炼，实际上应该“日出而作”。因为植物叶绿素只有在阳光的参与下才能进行光合作用，日出前没阳光照射到叶片上，一夜没有进行光合作用的植物附近，非但没有新鲜的氧气，相反倒积存了大量二氧化碳，不利于身体健康。

越红越熟的番茄越防癌



研究发现，番茄红素这种植物化学物清除自由基的能力远超维生素C、胡萝卜素和维生素E，可有效保护身体免受氧自由基的损伤，在一定程度上起到预防癌症、保护心血管健康、延缓衰老、保护皮肤等功效。一般来说，番茄的颜色越红、成熟度越高，番茄红素含量也越高，抗癌性越强。

红灯

别让孩子喝茶水



不建议给6岁以内的儿童喝茶水，因为茶中的咖啡因等可能导致中枢神经系统兴奋，影响睡眠。另外，茶中的鞣酸会引起消化道黏膜收缩，影响营养物质的吸收及食欲下降，出现消化不良的症状。还容易引起贫血，所以不建议给儿童喝茶水。

酒后喝茶醉上加醉



酒后喝茶，越浓利尿效果越好，解酒效果更佳？错了！浓茶只会让醉酒的你更加兴奋，醉酒再加上醉茶，也许让你更醉。喝浓茶后，心跳加速，大脑兴奋过度，脑部供血不足，不能醒酒反而会更加头疼。

(唐劲)

生活资讯

蔬菜

这样吃最养生

先洗后切

蔬菜中的营养素大多是水溶性的，有些人喜欢切碎后再清洗，这样就会使蔬菜中的营养物质流失于水中。所以正确的方法应该是先洗再切。

蔬菜要多样化

挑食不是病，但是经常挑食身体肯定不是那么的好。我们日常吃的蔬菜就有100多种，想要健康就要保证绿叶菜、茄果类、薯芋类、白菜类、瓜类、根茎类等各类蔬菜都要摄取到。因为每种蔬菜营养成分都不一样，缺少哪种对人体都是不好的。

所以如果有挑食毛病的人赶紧改掉吧，换换口味也是很

不错的。

蔬菜最好是凉拌

在我们的日常生活中，几乎所有的人将“炒”作为烹饪蔬菜的首选方式。蔬菜在炒时会遇到高温和油，这些都会改变蔬菜的口感，而且还会让蔬菜中的维生素过快流失。

所以吃蔬菜最健康的方式就是凉拌，就算是炒也要用急火快炒，蔬菜每炒10分钟，维生素C会减少60%或更多。

蔬菜不可储藏过久

蔬菜中的维生素含量是最丰富的，但是储藏时间过久，蔬菜就会变得干扁甚至枯萎。这时蔬菜中的无毒的硝酸盐会还原成亚

