



本期专家

首都医科大学附属北京康复医院  
普外科医师 迟小千



# 预防乳腺癌 做好这6点

□本报记者 陈曦

据世界卫生组织国际癌症研究机构(IARC)发布的全球最新癌症数据显示,2020年,乳腺癌新增人数达226万,约占新发癌症病例的11.7%。这个数据已经超过肺癌成为全球第一大癌,而且乳腺癌患者也越来越年轻化。女性要如何有效地预防乳腺癌呢?让我们跟随首都医科大学附属北京康复医院普外科医师迟小千一起来了解一下吧!

## 这些人已被乳腺癌“盯”上

**有乳腺癌遗传家族史的人** 如果自己的家人或者亲人,尤其是第一直系亲属患有乳腺癌,那么在这种情况下,患乳腺癌的几率会比正常没有遗传家族史的人要高2-3倍左右。

**未婚、未育的女性** 正常情况下,女性不生育或者生育年龄超过35岁以上的患乳腺癌的几率会比正常生育的女性高。女性哺乳时间短也会导致乳腺癌的发病率增加。正常情况下,女性哺乳的时间是八个月左右。

**月经初潮年龄早的女性** 女性初潮时间早,绝经时间晚。或者是绝经时间超过正常的绝经时间,女性初潮年龄早于13岁发病率要比初潮年龄大于17岁的高2.2倍左右。

**绝经后补充雌激素的女性** 有一些女性使用雌激素来延长自己绝经的时间,延缓衰老,但这很可能会增加患乳腺癌的危险性。

**停经后超重的女性** 主要是指超过身体正常标准的肥胖,尤其是停经以后的女性,体重超过

正常标准时患乳腺癌的几率要比正常人高80%以上。所以,高蛋白、动物脂肪等这些高脂肪、高热量的食物建议少吃,以免引起雌激素水平的升高,增加乳腺癌的患病风险。

**部分良性乳腺疾病患者** 程度严重的乳腺小叶增生或者乳腺增生的患者,患乳腺癌的几率要比正常人高。如果再加上有家族遗传史,那就更需要注意下。

**高压人群** 精神高度紧张、压力大、心情不畅通、情绪波动大、长期习惯性地压抑自己患乳腺癌的几率会更高。情绪不稳定会对导致内分泌功能下降、内分泌紊乱导致激素不断刺激乳腺细胞,增加患病几率。

**过度饮酒的女性** 女性饮酒对身体的伤害要比男性大,过度饮酒的女性患乳腺癌的几率要比不饮酒的女性高出45%以上,主要是因为酒精会刺激催乳素的分泌,而催乳素是引发乳腺癌的一个因素,所以对于女性来说,尽量避免喝酒或者少喝酒。

## 女性预防乳腺癌 注意做到这6点

针对乳腺癌的预防,就需要围绕高危因素和保护因素展开,推荐以下6项措施:

### 适度运动 减轻体重

流行病学研究证据显示,适宜的体育锻炼可以降低女性乳腺癌的发病风险。高水平体育锻炼可使绝经后乳腺癌发病风险影响降低13%。与缺乏体育锻炼的女

性相比,定期进行体育锻炼的女性乳腺癌的发病风险降低14%。

大量流行病学证据和剂量反应关系分析支持肥胖会增加绝经后乳腺癌发病风险。为此我们需要将体重保持在一个合适的范围内。

### 作息规律 心情舒畅

现代女性就业率高,工作压

力大。焦虑、抑郁、多疑、好生闷气等不良情绪也是癌细胞产生和发展的媒介。而频繁上夜班者患乳腺癌的概率也会增加,研究表明,夜班工作总体提高了5.7%的乳腺癌发病率。

### 均衡饮食 避免烟酒

富含蔬菜水果、全谷物、禽肉和鱼的膳食结构,与富含精制谷物、红肉和加工肉、甜点、高脂奶类制品和油炸薯类的膳食结构相比,可以使乳腺癌患者的总体病死率降低43%。其中,豆制品富含大豆异黄酮,具有类雌激素的作用,可以降低血液中雌激素的水平,具有预防乳腺癌的作用。

早在2012年,世界卫生组织(WHO)就已经把酒精列为一级致癌物了。同时研究证明,无论是主动吸烟还是被动吸烟,都会增加乳腺癌的患病风险。因此,一方面建议有吸烟习惯的女性朋友尽早戒烟,另一方面,也建议周围的男性朋友不要在公共场合吸烟。

### 尽早生育 母乳喂养

研究发现,未产妇或首次生育年龄大于30岁的女性,乳腺癌的患病风险会增加。而且首次分娩年龄越大,乳腺癌的患病风险越高,首次分娩年龄大于30岁与乳腺癌患病风险相关性最大,是分娩年龄小于30岁者的6倍以上。同时,母乳喂养对于乳腺癌也具有保护作用。所以,如果有生育计划,且条件合适的情况下,还是建议已婚女性尽量早生育,并母乳喂养。

### 慎用雌激素及避孕药

化妆品、保健品当中可能会添加雌激素,短期内会有让女性产生皮肤变好的错觉,但长期下来,不仅容易导致体内激素水平失调,还会增加乳腺癌的风险。因为无论是内源性雌激素水平持

续升高,还是外源性补充雌激素,都能让乳腺癌的发病率明显增加。如果是因为身体原因,必须要使用雌激素,也一定要在医生的评估指导下使用。

### 定期自查 规律体检

中国国家卫健委发布的《乳腺癌诊疗规范(2018年版)》建议,根据女性年龄,一般风险人群的乳腺癌筛查策略如下:

20-39岁:1.每月1次乳腺自我检查;2.每1-3年1次临床检查。

40-69岁:1.适合筛查;2.每1-2年1次乳腺X线检查(条件不具备时,可选择乳腺超声检查);3.对致密型乳腺(腺体为c型或d型)推荐与超声检查联合;4.每月1次乳腺自我检查;5.每年1次临床检查。

70岁以上:1.有症状或可疑体征时进行影像学检查;2.每月1次乳腺自我检查;3.每年1次临床检查。

对于有明确的乳腺癌遗传倾向者;既往有乳腺导管或小叶不典型增生或小叶原位癌的患者以及既往行胸部放疗等乳腺癌高危人群,年龄小于40岁时,可以提前进行筛查,筛查间期推荐每年1次,筛查手段除了应用一般人群乳腺X线检查之外,还可以应用磁共振成像等影像学手段。

乳腺癌的生存率很高,在我国,5年生存率可达83.2%,尤其是I期乳腺癌的5年生存率能高达94%。所以乳腺癌虽然可怕,但是早期诊断早期治疗,效果还是很好的。我们需要做的不是对疾病的恐惧,而是对它正确的认知和科学的预防,以及及时的诊治。



健康在线

协办

首都医科大学附属北京康复医院

## 【健康红绿灯】

### 绿灯

#### 收拾房间可以解压



扔掉不用的旧东西、叠衣服、整理碗橱和衣柜,甚至擦拭浴缸等琐碎细小的家务活,都是行之有效的减压方式。研究发现:那些认为自己家中乱成一团的妇女,压力激素皮质醇分泌增加,在家中感受不到杂乱感的人,体内皮质醇水平会下降。

#### 空腹抽血前至少禁食8小时



《静脉血液标本采集指南》指出,空腹采血宜安排在上午7:00-9:00,要求至少禁食8小时,以12-14小时为宜,但不建议超过16小时。采血前24小时,不宜剧烈运动,检查当天应避免情绪激动。空腹期间,可以少量饮水,到达医院后就不能喝水了,更不能喝含糖的饮料、咖啡、茶水、酒等。

### 红灯

#### 皮肤干少用泡沫洗面奶



很多人对泡沫洗面奶情有独钟,觉得没有泡沫就洗不干净脸。事实上,洗面奶真正发挥清洁作用的,是表面活性剂的种类和含量。一款清洁力强的洗面奶,一般会使用皂基类、硫酸盐类表面活性剂,含量添加也相对高一些。干性肌肤油脂分泌弱,使用清洁力较小的洗面奶就可以。

#### 厕所里6种危险场景要避免



在普通人眼里,厕所是“解放真我”的场所;在医生眼中,厕所是急救人员常光临的地方。以下6种在厕所内发生的危险场景,平时应注意避免。①起身太快:致头晕;②大便太用力:诱发猝死;③憋尿后排尿:容易昏厥;④洗澡温度太大:影响脑供血;⑤水多地滑:容易摔跤;⑥家电多:存在漏电风险。

# 谷雨 到 日常起居有门道

□本报记者 盛丽

今天是春季最后一个节气——“谷雨”。俗语常说:“一场春雨一场暖”。随着谷雨时节的到来,降水明显增多,气温回升加快。在这个时节,人的心脾之气逐渐旺盛,肝旺气伏。那么,在日常起居上我们该注意些什么呢?近日,记者采访到北京市鼓楼中医医院皮肤科医师罗曦,了解这个节气中的生活小知识。

### 多食绿色时令蔬菜

“谷雨时节,气候潮湿,空气湿度加大。这期间,阳气升发受阻,容易使人头重身困、四肢酸楚。表现为胃口不佳、身体困倦不爽、关节肌肉酸痛等症状。”

罗曦介绍,谷雨时节,人们日常起居宜夜卧早起,饮食上青色养肝,可多食绿色时令蔬菜,舒肝养肝。如菠菜、芹菜、茼蒿、空心菜、芥菜、山药等。忌食海鲜发物、辛辣油腻之品。

罗曦还给大家推荐了一款谷雨膳食——白术茯苓粥。“这款粥的制作材料有炒白术15克、茯苓15克、粳米适量。做法也不难,将炒白术、茯苓煎汁去渣,再加入粳米同煮为稀粥食用。这

款粥可以化脾胃的寒湿,有降泄利湿消水肿的功效。适用于脾虚食少、消化不良、泄泻、水肿、肢体酸重等患者。”

### 注意护肤防过敏

“谷雨前后,花粉、柳絮和梧桐毛较多。每年这个时候,对于过敏体质的人来说都比较难熬。这个阶段,过敏性鼻炎、过敏性哮喘、过敏性皮肤病等多种过敏性疾病高发。”罗曦提示,

过敏体质的人这个季节要尽量减少与过敏源接触。“出门要戴口罩,减少户外活动。另外,在饮食上宜清淡,少食生冷及发物。日常可将酸梅汤作为代茶饮,乌梅有敛肺,涩肠,生津养颜之功效,现代药理研究,乌梅还有抗过敏之功效。”

此外,罗曦还介绍了通过艾灸曲池穴抑制过敏症状的小妙招。“曲池穴的定位方法不难,屈肘,当时横纹外端凹陷处,当尺泽与肘骨外上髁连线之中点。操作方法也比较简单,艾炷灸3至5壮,艾条灸10至15分钟。艾灸曲池穴可以清热解表和营卫,疏风止痒调气血、疏通经络祛风湿。”