

# 乳房之防

## 口服避孕药加大乳腺癌风险

乳腺外科医生常说一句话：“如果一生注定要得一种癌症，宁得乳腺癌。”这是因为较其他癌症，乳腺癌更易于早期发现，预后效果往往较好。其他癌症治疗在维持生存的时候，乳腺癌治疗已在谈及如何保证患者生存质量。不过需要知道的是，乳腺癌不只是乳房病了，它意味着身体的内分泌、既往的生活饮食、精神压力状况也出了问题。因此关注乳腺癌，就是关注女性生活的方方面面。



本报记者 陈晓丽 徐洁

### 新发现乳腺癌患者 超一成在中国

40岁的王晴(化名)在淄博市开有一家会计师事务所,2011年底,她发现自己乳房中有结节,当时是年底,业务忙,转过年来再去医院检查时,被确诊为乳腺癌。

“当时觉得天快塌了,打击特别大。”她说。患病之前,王晴自诩为“典型的肉食动物”,应酬多,吃肉多,所里各项事务带来的精神压力也大。

乳房承担着人类哺育下一代的职责,也具有审美意义。现在每年全球有超过130万女性被诊断出患有乳腺癌,其中14%的新发病例为中国女性。乳腺癌成为威胁女性健康的头号恶性肿瘤。

不过,我国的发病率在全球属于中低水平,在美国,每10万人中就有125个人患乳腺癌。

多家医院的乳腺外科医生称,我省还没有准确的监测数据,但从门诊量来看,每年都在增加。“2000年以前,我们一年的乳腺癌手术量不到60例,去年我们做了700例。”齐鲁医院乳腺外科主任杨其峰说。

门诊中时常碰到的年轻乳腺癌患者让医生尤为痛心。研究表明,乳腺癌发病的年龄分布在东西方国家有所不同,在亚洲等低发地区,一般乳腺癌的发病高峰在45-55岁之间。近年来,也出现了不少年轻患者。

杨其峰说,曾经有一位乳腺癌患者刚刚23岁,还是在校大学生,来就诊时,肿瘤已经长到5厘米了,查出来就是晚期,非常可惜。

女性乳腺是由皮肤、纤维组织、乳腺腺体和脂肪组成的,乳腺癌是发生在乳腺上皮组织的恶性肿瘤。99%的乳腺癌发生于女性,男性也会得乳腺癌,仅占1%。

美国著名影星朱莉以切乳的方式防癌,让很多人认为,癌症和遗传密切相关。其实,这只是乳腺癌发病的一

小部分原因。

山东大学第二医院乳腺外科主任余之刚表示,导致乳腺癌的原因很多,不良生活习惯、饮食因素、内源性或外源性雌激素的长期刺激等都会增加乳腺癌的风险。

该院曾对各地乳腺癌患者问卷调查后总结了如下几种诱因:①初潮年龄在13岁以前,而闭经年龄推迟至55岁以后。②有乳腺癌家族史。③体力活动少,体形肥胖。④长期的精神紧张、抑郁。⑤反复做人工流产,导致了内分泌紊乱。⑥晚生育或未生育、未哺乳。

### 乳房与雌激素

#### 滥用保健品、化妆品加大风险

众所周知,雌激素对女性有着非常重要的保护作用,它可以显著降低女性冠心病、阿尔茨海默病的发生几率,避免骨质流失。对于乳腺癌发病的机制,虽然目前还没有完全定论,但医学界可以确定一点,内源性或外源性雌激素的长期刺激是高危因素。因此,雌激素可谓双刃剑。

山东省肿瘤医院乳腺外科主任王永胜解释说,雌激素摄入过多导致了女性月经初期普遍提前,相当一部分在13岁之前,而闭经年龄推迟,行经期延长。在行经期,正是女性体内雌激素维持在高位之时,也就是说,行经期越长,雌激素对身体的影响越大。

来自弗吉尼亚理工大学和乔治城大学的科学家甚至发现,接触或摄入可提体内雌激素水平的化学品或食物,生下女儿比其他女性患乳腺癌风险更大,其孙女、曾孙女患乳腺癌的风险也会加大。

雌激素除了自体卵巢分泌之外,外源性雌激素从何而来?究其来源,有一部分出在“病从口入”。

医生猜测,外源性雌激素升高与目前饮食安全有很大关系,比如日常食用鸡鸭、淡水鱼、水果等在养殖和种植过程中可能使用了

含有激素的药物或者饲料等;还有不少人喜欢服用保健品,很多保健品含有大量的雌激素,例如蜂王浆、花粉、蜂胶等。

“我在门诊上碰到过一个3岁的小女孩来了月经,乳房开始发育,主要原因就是她母亲喜欢服用保健品,自己吃的时候就会给孩子也吃些,可见其中的雌激素作用多吓人。”山东省立医院乳腺外科主任田兴松告诉记者。

王永胜说,除了保健品,化妆品往往也有雌激素成分,但是成分表中却不会标明,效果越快越明显的化妆品和保养品往往有害成分越多。因此,在保健品和化妆品方面,专家建议应慎重使用或者尽量不用。

口服避孕药也是乳腺癌的危险因素。避孕药的主要成分是雌激素和孕激素,长期服用避孕药会导致体内雌激素水平长期偏高,从而加大了乳腺癌的风险。尤其是滥用紧急避孕药的女性,要提高警惕。

王永胜说,在女性更年期,为了缓解更年期症状,可能会采取激素替代疗法,较多地使用激素药物也提高了乳腺癌发病率。在西方发达国家,激素替代疗法前期应用较为普遍,后来发现这提高了乳腺癌发病率,减少使用此类药物后发病率明显下降。

在女性不孕的治疗中,激素类药物使用较为普遍,“在门诊中碰到好几个这样的病例,治疗了几年不孕症后患上了乳腺癌。”田兴松表示。

### 乳房与防护

#### 戴胸罩时间不宜超过12小时

余之刚说,乳腺癌的预防策略有三种,行为预防、药物预防、手术预防。

行为预防是个人可控的,他提倡以这些行动预防乳腺癌:第一,通过运动和少吃高脂肪食物,降低体重,减小身高体重指数;

第二,“乳房是很娇嫩的

器官。”余之刚说,一系列癌症证据表明,乳腺癌的发病与长期的情绪紧张、抑郁有关。尽量放松心情,减小压力,少生气,保持家庭生活的和谐美好是女性最佳的保养办法,比任何保健品或化妆品都更加有效,在生活中应保持平和的心情,知足常乐;

第三是尽量食用安全的食品,避免使用含激素的饲料喂养的鸡肉、鱼肉;

再就是坚持哺乳。

此外,王永胜还建议,应选择尺码合适的内衣,每天佩戴时间不超过12个小时,避免过紧的内衣长时间对乳房造成压迫。

美国影星朱莉因测试出BRCA1基因(乳腺癌1号基因)而切乳防癌,属于手术预防的一种。“高危人群中47人就有一人患乳腺癌。”余之刚说,未来,临床上或许可推广对高危人群进行卵巢切除手术,减少雌激素分泌,或用药物抑制雌激素的分泌的方法,来预防乳腺癌。

乳腺外科医生口头有一句:“如果一生注定要得一种癌症,宁得乳腺癌。”田兴松说,早期乳腺癌的治愈效果非常好,10年以上生存率接近90%,还可以通过保乳手术保留乳房,腋窝,不仅可以保持身体的完整,也能有效减少并发症。

如今对于乳腺癌的治疗,已转向以手术治疗为主,包括放疗、化疗、生物免疫治疗、内分泌治疗、新的靶向药物使用较为普遍,“在门诊中碰到好几个这样的病例,治疗了几年不孕症后患上了乳腺癌。”田兴松表示。

医学界普遍提倡,40岁-60岁女性每年做一次乳腺钼靶或超声检查,但这对于许多地区的女性来说条件达不到。因此,余之刚格外强调“自检意识”的重要性,许多患者正是通过自检,感觉异常才到乳腺外科就诊的,当自己触压到无痛肿块,肿块以月计算生长速度较快,或乳头有黄色、暗红色分泌物流出时,应及时就诊。



养生堂 堂主:孙立照

孙立照,高级中医养生师,山东广播电视台《养生》栏目制片人,中国科普作家协会会员,山东省科学养生协会常务副秘书长,山东省青联委员。《食品与健康》、《长寿》等杂志专栏科普作者。从毕业至今,一直从事卫生保健新闻工作,发表了三千多篇卫生保健方面的科普文章和电视专题,曾获得中国广播电视协会生活服务类节目一等奖、中国广播电视协会十佳制片人、中国卫生好新闻一等奖。

### 常用食材养生

#### ——姜

按中医理论,生姜是助阳之品,自古以来中医素有“男子不可百日无姜”之语。宋代诗人苏轼在《东坡杂记》中记述杭州钱塘净慈寺80多岁的老和尚,面色童相,“自言服生姜40年,故不老云”。传说白娘子盗仙草救许仙,此仙草就是生姜芽。生姜还有个别名叫“还魂草”,姜汤也叫“还魂汤”。《神农本草经》将生姜列为中品,也是药食同源的。

《神农本草经》把姜列入中品,中品是用来养性的,养性就是指用来治病的,如果身体有了偏颇,我们就可以用这个姜来调整身体的偏颇。《神农本草经》记载说:“生姜,味辛温,主胸满咳逆上气,温中止血,出汗,逐风湿痹,肠澼,下利,生者尤良。久服去臭气,通神明。”什么意思?就是说生姜有温中止血的功效,同时还能逐风湿痹,久服能通神明让人更清醒。

干姜用得很多,张仲景曾创了一个方子,叫理中汤,理中丸。还有一个四逆汤,这是张仲景最著名的方子,是温脾胃之阳的。理中汤和理中丸发展到今天,又加上了一味附子,这种药我们在药店能买到,叫附子理中丸。附子理中丸主要针对因为受寒引起脾胃阳虚。这个药拿来一嚼,有点辣,里面主要的成分是干姜。附子理中丸对由寒气伤到胃引起的胃疼有不错的治疗效果,这个药不用多吃,一两两下去之后,疼痛就能马上得到缓解。

很多人在感冒的时候都会用生姜来发汗,这是民间常用的一个方法。感冒,中医一概把它分为风寒和风热两种,其实风寒风热是感冒的不同阶段,感冒初期,一定会感觉到身上发冷,有的时候是瞬间的,有的时候会持续几天。在感冒初期把寒邪给散出去是非常重要的,散出去就没问题;如果邪气散不出去,会继续往里走,产生一种热象,中医叫入里化热,这时需要用风热感冒的方法来治疗。在感冒初期,用三五片生姜,然后配上6克苏叶,一起煮三分钟后喝下去,等出一身汗,寒气就散掉了。苏叶也有解表的作用,是一种食物,紫苏叶经常拿来做菜,尤其是朝鲜族。如果在感冒初期没有及时把寒气去除掉,等咳嗽了,嗓子疼,有黄痰,再用姜就不行了。

生姜还有一个小用法,是李时珍在《本草纲目》里边记载的,给大家介绍一下。就是我们早上出门的时候,如果天气很凉,就很容易伤到我们脾胃,李时珍介绍的方法就是切几个生姜片含在嘴里。姜的暖热之气会进入我们的脾胃,保护我们的脾胃不被寒湿之气伤到。