



巴州疾病预防控制中心  
预防疾病 保障健康 服务人民



联办



# 乳腺癌防治月： 你关心的乳腺癌防治问题看这里

□新华社记者 顾天成  
徐鹏航 董瑞丰

世界卫生组织将每年10月确定为乳腺癌防治月。乳腺癌是全球高发的恶性肿瘤，其发病率居女性恶性肿瘤首位，被称为“红颜杀手”。

乳腺癌有哪些高危因素，能否针对性预防？女性如何进行定期自我检查，有哪些筛查建议？新华社记者连线北京协和医院乳腺外科专家，解答广大女性的疑问。

**一问：什么是乳腺癌，危害几何？**

北京协和医院乳腺外科主任医师孙强：乳腺癌是指乳腺上皮细胞在多种致癌因子的作用下，发生增殖失控。疾病常表现为乳房肿块、乳头溢液、腋窝淋巴结肿大等症状，晚期可因癌细胞发生远处转移，出现多器官病变，直接威胁患者的生命。

根据国家癌症中心的最新统计，2022年中国乳腺癌新发病例数为35.72万例，在女性癌症中仅次于肺癌，占癌症新发病例数的15.6%。乳腺癌已成为威胁中国女性健康的最常见恶性肿瘤之一。

**二问：乳腺癌有哪些高危因素，能否针对性预防？**

北京协和医院乳腺外科主任周易冬：乳腺癌相关的危险因素可分为固有因素和可控因素。固有因素是与生俱来的危险因素，主要包括：乳腺癌家族史、月经初潮年龄早、绝经年龄晚等。

而可控因素包括：长期抽烟喝酒、高动物脂肪饮食、肥胖、睡眠不足、长期情绪不良等。长期服用含有雌激素的药物或保健品，也可能增加患病几率，如长期口服避孕药等。

实现针对性预防，建议做到“固有因素加强认知，可控因素加强干预”。

当家族中出现多位乳腺癌患者时，建议尽早开始乳腺定期检查。提倡健康的生活方式与行为模式，进一步降低个体风险，如保持健康体重，坚持锻炼，避免熬夜，舒缓心理压力，不抽烟、不酗酒等。这些措施可在一定程度上降低发病风险。

**三问：女性如何进行定期自我检查，有哪些筛查建议？**

周易冬：乳腺癌的早期发现对治疗和预后至关重要。就自检而言，建议最好在月经结束后7至10天自我检查，用中指和食指的指腹触摸整个乳房，轻轻地触摸皮肤下的任何肿块或变化。触诊后可以对照镜子，检查两个乳房是否有形状或轮廓的任何改变，包括乳头溢液、凹陷或乳房皮肤是否凹陷、水肿、发红等。

就筛查而言，建议40岁及以上女性要每年进行乳腺癌筛查，有高危因素的人群应提前至35岁甚至更早。

**四问：什么是乳腺巨大肿瘤，能手术切除吗？**

孙强：目前对于乳腺巨大肿瘤没有明确定义，但一般可将“直径5cm”作为“巨大”的起始门槛，对乳腺外观、生活质量、社会心理有较大影响。

乳腺巨大肿瘤分为良性和恶性。对于乳腺巨大良性肿瘤，外科手术需要兼顾完整切除和术后美观。对于乳腺巨大恶性肿瘤，外科医生需结合查体及影像学检查，评估判断是否可以手术。如果确为“不可手术”，应给予新辅助治疗；如果能够争取“可手术”，应尽量手术完整切除。

需要提醒的是，如发现乳腺出现肿瘤，要尽早到正规医院就诊，不可听信偏方，延误治疗，导致肿瘤长大。而对于已经有乳腺巨大肿瘤的患者，也不要感到绝望，仍有很大一部分可以通过手术进行治疗，并通过小切口手术、乳房再造

等达到术后美观的效果。

**五问：乳腺癌到底会不会“遗传”？**

北京协和医院乳腺癌遗传咨询门诊副主任医师黄欣：乳腺癌发病机制十分复杂，遗传因素在其中扮演着相当关键的角色。众多科学研究表明，约5%至10%的乳腺癌病例与遗传因素有着密切联系。其中，BRCA1和BRCA2这两个基因的突变，堪称是导致遗传性乳腺癌的“罪魁祸首”。一旦它们出现“故障”，即发生突变，癌细胞便有了可乘之机。

需要注意的是，基因检测具备高度的复杂性、严肃性，必须在尊重伦理的前提下进行，正确解读基因检测报告。基因突变的家系验证要在男女亲属中同时进行。通过科学的遗传咨询和生育管理，可以降低患病风险，保护下一代的健康。

(新华社北京10月27日电)

## ·健康新知·

### 中国科研团队公布降低卒中致残研究新成果

中国研究人员10月24日在阿联酋首都阿布扎比举行的第16届世界卒中大会上

报告说，在卒中取栓前保护脑细胞，可显著降低卒中致残率。

首都医科大学附属北京天坛医院院长王拥军说，其研究团队发现，急性缺血性卒中患者在血管内取栓治疗前，用中国原研创新

药依达拉奉右莰醇来保护脑细胞，可显著提升患病90天时神经功能独立的患者比例。

研究团队告诉新华社记者，这项研究成果为脑细胞保护策略联合取栓术治疗急性缺血性脑卒中提供了关键性临床证据，在“临床-影像”不匹配患者

中的神经功能恢复效果更加明显，有望为卒中患者的合理化治疗带来启示，减少中国乃至全球因卒中致残人数。

第16届世界卒中大会23日至26日在阿联酋首都阿布扎比举行。与会人员讨论卒中

诊疗领域的最新科研进展，通过改善卒中预防、治疗和恢复方案，减轻卒中后遗症。

(据新华社)

## 试试几款刮油茶 让身体恢复轻盈

秋冬季节不少人由于饮食不节制导致体重增加。在此，推荐几款刮油茶，让您的身体恢复轻盈。

### 焦山楂茶

山楂经过炒制后，表面变成焦褐色，内部黄褐色，其酸味减弱，苦味增强，消食化积的效果明显。有研究显示，焦山楂中的黄酮类物质有扩张血管和降压的作用，对高血脂、高血压及冠心病患者也颇为有效。

需要注意的是，不是所有的消化不良都适用焦山楂。焦山楂只消不补，所以脾胃虚弱、胃酸过多等消化系统疾病

患者及服用滋补药品期间不太适合服用。

**做法：**30克(小孩子用10克)炒山楂泡水或煮水喝即可。焦山楂泡茶的口感不如新鲜山楂，食用的时候可加入一点红糖或焦麦芽等，既可改善口味，又可加强效果。糖尿病患者不宜加糖。

### 大麦茶

大麦焙炒后，泡茶喝不仅可以消食导滞，推动脾胃运化，还可以消湿解毒、健脾瘦身。大麦茶不含茶碱、咖啡因、单宁等物质，不刺激神经，不影响睡眠。

**做法：**一小把大麦焙炒后用水冲泡即可。每天午餐和晚餐后各饮一杯，连喝一周，刮油效果不错。

### 金银花茶

金银花茶味甘、性寒，具有清热解毒、疏散风热的作用。据现代药理研究表明，金银花具有抑菌、抗病毒、抗炎、解热、调节免疫等作用。

吃得又多又杂乱，容易积食上火，经常喝金银花茶，可以清热降火，还能清新口气。

**做法：**金银花3~5克，加入适量沸水冲泡，当茶饮。

(据《家庭医生报》)

