

半年内结节明显变大 20岁女孩查出乳腺癌

# 出现这些信号 请尽早就医

乳腺癌是女性群体中最常见的恶性肿瘤之一,被称为女性健康的“头号杀手”。世界卫生组织将每年10月定为“世界乳腺癌防治月”,又称“粉红丝带月”。生活中,哪些女性需要格外当心乳腺癌?又有哪些因素会增加患乳腺癌的风险呢?在生活中,我们该如何做好防治工作呢?来听听太和医院的专业医生怎么说。

■记者 叶楚榕



预防乳腺癌  
从健康生活开始

远离高脂高糖饮食

多吃蔬菜

保持体重  
在合理范围内

坚持运动

进食豆制品补充雌激素

远离环境荷尔蒙

定期体检

## 乳腺小结节半年发展成癌

20岁的晓妍(化名)正值青春年华,在一年前的一次体检中,超声检查发现她的乳腺长有一个长度不到1厘米的结节。医生建议她进一步诊疗,但晓妍自认为年轻不会有问题,拒绝了医生的提议。

然而,命运跟她开了一个残酷的玩笑。半年后,晓妍感觉身体有些不适,再次来到医院复诊。这一次,结果让她震惊,乳腺结节的长度竟然增至5厘米。恐惧瞬间笼罩了她,但她明白必须勇敢面对。

经过详细诊断,晓妍确诊患上乳腺癌。之后,她找到太和医院乳腺甲状腺外科副主任医师张华,开始艰难的治疗历程。她接受了规范的术前化疗和靶向治疗,虽然其间充满痛苦和不适,但她从未想过放弃。在她的抗争下,肿瘤逐渐缩小。随后,她进行保乳手术。术后,她继续完成放疗及靶向治疗。每一步治疗都是对身心的巨大考验,但晓妍始终咬牙坚持。如今,晓妍定期复查,病情稳定。

“与患者交流后发现,除了对乳腺癌相关知识比较缺乏外,她的生活方式中有不少乳腺癌高危因素。”张华介绍,晓妍担心学业问题,前一年她长期焦虑失眠,口服抗焦虑药物。作息习惯不佳,经常熬夜,晚睡晚起。饮食不规律,经常早餐不吃或是随便对付几口,晚餐摄入过多,嗜好重口味的高脂高盐的快餐、烧烤等食物。几乎没有运动的习惯。上述因素也导致她体形偏胖,经历过减肥、失败、增重的恶性循环,严重影响她的心理状态,并出现内分泌失调的症状,如月经失调、情绪无常、敏感自卑等。

## 长期精神压力大更易发病

今年2月,世界卫生组织国际癌症研究机构发布的全球最新癌症负担报告显示:2022年,全球新发癌症1997万例,其中乳腺癌超过230万例,乳腺癌死亡67万,是全球女性发病率和死亡率最高的癌症,名副其实的“粉红杀手”。

哪些女性更容易被乳腺癌“盯上”?张华介绍,如果家族中有直系亲属患过乳腺癌,那么其患病风险会明显增加。除了与基因遗传有关外,乳腺癌与饮食和生活方式密切相关。随着生活水平的提高和生活节奏的加快,部分女性面临着高脂、高盐和低纤维饮食、作息紊乱、运动不足等问题;同时,饮酒吸烟、婚育时间过晚、不生育不哺乳等现象增加乳腺癌发生的风险。当代中国女性越来越趋于追求事业和经济的成功,在女性兼顾家庭的传统文化氛围下,精神压力也越来越大。长期的精神压力也是乳腺癌的高危因素之一。

门诊里,张华也常常遇到让人痛心的病例。比如,近期她遇到两例乳腺癌晚期病例,患者确诊的时候其实都是早期,但害怕手术,尤其担心做全切手术,不愿意治疗或者依从性差,结果病情快速进展到中晚期。

“尽管乳腺癌的治疗技术不断进步,但患者的认知误区仍然存在。”张华介绍,这些误区包括:对早期症状不够重视,延误治疗;对乳腺癌的治疗和预后存在恐惧和误解;部分患者对保乳手术和乳房重建手术了解甚少……因此,宣教工作任重而道远。

## 这样自检可有效预防乳腺癌

“预防乳腺癌一定要学会自检。”张华表示,青春期以后,女性就应该对自己的乳房加倍关注,一般每月检查一次,自检的最佳时间为月经结束后7—10天;绝经后的女性则可选择每月固定的一天作为自检日。

自检第一步是视诊,可以站在镜子前,仔细观察乳房的外观,观察要点如下:1、两边的乳房大小是否对称?虽然多数女性的乳房并不完全对称,但如果最近出现明显的不对称,就要注意了;2、皮肤上有没有出现凹陷、凸起、发红或肿胀;3、乳头或乳晕有没有凹陷、湿疹、糜烂的情况。

自检第二步是触诊,首先,可以抬起自己的左臂放在头后侧,右手检查左乳房,然后换另一侧。用食指、中指和无名指的指腹轻轻按压乳房(不要挤压),检查是否有硬块或结节。最后,用拇指和食指轻轻挤压乳头乳晕,看是否有液体流出。平时在更换内衣时也可以观察一下内衣有无异常渍痕。

需要注意的是,自检虽然重要,但不能替代专业的医学检查。张华提醒,如果自检中发现任何异常,应及时就医。如果早期发现,乳腺癌的临床治愈率能达到90%以上。

# 欢迎订阅

全年订阅  
278元

# 2025年度 十堰晚报

征订途径: ①电话预约,员工上门办理征订。  
②订户可通过区域内邮局站点办理。

征订电话:8652063

