

乳腺癌的“防”与“治”

▲ 广西桂林荔浦市人民医院 张荣斌

乳腺癌是威胁女性健康的一种常见疾病，也是女性最常见的恶性肿瘤之一。随着现代医学的发展，乳腺癌的防治工作取得了显著的进展。本文将为您介绍乳腺癌的预防和治疗方面的一些重要知识，帮助您更好地了解 and 应对乳腺癌。

乳腺癌的预防

保持健康的生活方式 （1）控制体重：保持适当的体重对于乳腺癌的预防非常重要。肥胖与乳腺癌的发生有一定的关联，因此要通过合理的饮食和适量的运动来控制体重。（2）均衡饮食：摄入丰富的蔬菜、水果、全谷物和低脂的动物蛋白，同时限制高脂肪和高糖的食物。适当的膳食纤维摄入有助于防止乳腺癌的发生。（3）适度运动：进行适度的有氧运动，如散步、跑步、游泳等，每周至少 150 分钟。适当的运动可以帮助维持健康体重，提高身体抵抗力，降低患乳腺癌的风险。

限制酒精摄入 酒精摄入与乳腺癌的发生有关，建议女性每天不超过一杯酒。过量饮酒会增加患乳腺癌的风险，因此要适度饮酒或者戒酒以降低风险。

不吸烟 吸烟与许多类型的癌症有关，包括乳腺癌。戒烟或避免吸烟是预防乳腺癌的重要措施。

坚持乳房自我检查和定期筛查 乳房自我检查是每位女性应该定期进行的习惯。通过触摸、观察乳房，可以及早发现乳房肿块、



皮肤变化、乳头异常等症状，及时就医确诊。

孕育和哺乳 孕育和哺乳对于女性来说有助于降低乳腺癌的风险。妊娠和哺乳期间，乳腺组织发生了一系列的生理变化，这些变化可以帮助清除异常细胞，降低癌变的风险。

乳腺癌的治疗

手术治疗 手术是乳腺癌的主要治疗方式之一。根据肿瘤的大小、位置和转移情况等因素，可以选择进行乳腺保留手术（切除肿瘤及周围正常组织，保留乳房）或乳腺切除手术（切除整个乳房）。手术后还可能需要进行淋巴结清扫，以确定是否有淋巴结转移。

放射治疗 放射治疗通常在手术后进行，旨在杀灭手术后残留的癌细胞，降低局部复发的风险。放射治疗使用高能 X 射线或其他放射性物质照射乳房区域，以杀灭癌细胞。

放射治疗的剂量和持续时间会根据肿瘤的类型、大小和转移情况而有所不同。

化学治疗 化学治疗是通过使用抗癌药物，杀灭远离乳房的癌细胞，控制或消灭微小转移灶。化学治疗可通过口服或静脉注射给药。治疗方案通常根据肿瘤的大小、分期和患者的整体情况而定，可以是单一药物或联合用药。化学治疗不仅可用于术前缩小肿瘤，也可用于术后减少复发风险。

靶向治疗 靶向治疗是根据癌细胞表面的特定分子靶标，选择特定的抗癌药物，以抑制肿瘤生长和扩散。其中，HER2 阳性乳腺癌患者可使用针对 HER2 的靶向药物，如曲妥珠单抗。另外，一些新型的靶向药物也显示出对其他亚型乳腺癌的有效性。

乳腺癌的术后康复

患侧乳房护理 （1）保持伤口清洁：术后要遵循医生的指导，保持伤口清洁，定期更换敷料，避免感染。（2）注意饮食：饮食宜清淡易消化，避免辛辣刺激和油炸食物，有利于伤口愈合。（3）增加肌肉力量：根据医生指导，进行合适的运动，增加肌肉力量和灵活性，促进恢复。

乳房整形和假体重建 对于接受乳房切除手术的患者，可以考虑进行乳房整形手术

或假体重建，恢复乳房的外观和形态。这需要与整形外科医生进行详细咨询和讨论，根据医生的建议做出决定。

生活方式调整 （1）饮食调整：保持均衡的饮食，摄入足够的营养，有利于身体康复和免疫功能的恢复。（2）适度运动：根据医生建议，进行适度的运动，如散步、瑜伽、游泳等。适度运动有助于改善体力和心理状态，提高身体抵抗力。（3）管理压力和情绪：术后恢复阶段可能面临不同程度的情绪波动和压力，建议寻求支持和咨询，与亲朋好友分享感受，参加康复活动或心理咨询，积极面对情绪变化。

康复锻炼和理疗 （1）康复锻炼和理疗有助于恢复肌力、功能和活动范围。（2）乳房和肩部活动锻炼：根据医生建议，进行恢复肩、背、胸肌和乳房的运动。（3）MLD 按摩：通过轻柔的手法，促进淋巴液的循环，预防或减轻淋巴水肿。（4）物理治疗和康复训练：包括肌肉锻炼、温热疗法和疼痛管理等，有助于恢复肌肉力量、关节灵活性和身体功能。

总之，乳腺癌的防治工作涉及预防、筛查、治疗和康复等多个方面。保持健康的生活方式、定期进行乳房自查和早期筛查，以及积极采取合理的治疗方法，都可以有效降低乳腺癌的发生率和提高治疗效果。此外，加强乳腺癌相关知识的普及，提高大众的乳腺癌意识，也是预防和控制乳腺癌的重要措施。

宫颈癌的早期症状与预防方法

▲ 广西桂林市人民医院妇科 赵静

宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一，发病率在我国女性恶性肿瘤中居第二位，位于乳腺癌之后。2018 年全球新发子宫颈癌病例超过 56.9 万例，死亡病例超过 31.1 万例，其中 85% 的病例发生于发展中国家，而我国每年约有 13 万女性受其影响。

我国宫颈癌死亡分布情况总体上农村略高于城市，中西部地区约为东部地区的两倍。我国子宫颈癌患者中位发病年龄是 51 岁，但主要好发于 2 个年龄段，以 40 ~ 50 岁为最多，60 ~ 70 岁又有一高峰出现，20 岁以前少见。然而值得关注的是，一方面，近年来子宫颈癌的平均发病年龄在逐渐降低，有年轻化趋势。因此，十分有必要在全国范围内规范宫颈癌的诊断与治疗。另一方面，宫颈癌的发生可通过对癌前病变的检查和处理得以有效控制。西方国家的经验显示，宫颈癌的发生率在密切筛查的人群中减少了 70%~90%。2020 年 11 月 17 日，WHO 启动了“加速消除宫颈癌”的全球战略。所以了解宫颈癌的早期症状和预防方法，对保护女性健康至关重要。

目前已经明确高危型人乳头瘤病毒（human papillomavirus, HPV）持续感染是宫颈癌及癌前病变发生的必要因素，即宫颈发生癌变的过程中，HPV 感染是最为关键的环节。在妇女一生中，感染高危型 HPV 的概率达 70% 以上，但只有不到 10% 的妇女发展成宫颈癌或宫颈上皮内瘤变（cervical intraepithelial neoplasia, CIN），主要原

因是 80% 的妇女的 HPV 感染为一过性。除持续性高危型 HPV 感染的作用外，还需要其他内源性和外源性因子的共同参与和作用，才能造成宫颈癌的发生。所以可以将引发子宫颈癌的危险因素分为两类：一是生物学因素，即高危型 HPV 持续感染；二是外源性的行为性危险因素。

早期：警钟长鸣，发现苗头

宫颈癌前病变和宫颈癌早期可以没有任何症状，随着病变严重程度的增加，会出现接触性阴道出血，异常白带如血性白带、白带增多，不规则阴道出血或绝经后阴道出血，腹部疼痛等。阴道出血可能是非经期的少量出血，或是性生活后的接触性出血。白带异常主要表现为白带增多、颜色改变，

可能带有腥臭味。这些症状可能不会立即引起警觉，但长时间出现或逐渐加重，应尽早就医。

预防：多重防线，远离风险

第一，提倡晚婚和少生、优生，推迟性生活的开始年龄，减少生育次数，均可降低宫颈癌的发病机会。

第二，广大女性朋友一定要注意性卫生和经期卫生。适当节制性生活，月经期和产褥期坚决不能进行性行为，注意双方生殖器官的清洁卫生，最好配戴安全套，减少并杜绝多个性伴侣。

第三，预防接种疫苗、定期筛查。目前市面上有针对宫颈癌的预防性疫苗，如 HPV 疫苗，可有效降低感染人乳头瘤病毒（HPV）的风险，是预防宫颈癌的重要手段，这样就做到了一级预防。

第四，定期进行宫颈细胞学检查，可以及时发现并处理可能的病变。每年做一次宫颈癌的筛查，如宫颈的液基细胞学检查和人乳头瘤病毒的检查，如发现异常及时就诊。

第五，积极预防并治疗慢性宫颈炎等症，及时处理癌前病变：如果癌前筛查有异常，发现的是宫颈癌前

病变，要及时给予治疗；如果是低危型的宫颈癌，可以观察或者物理疗法；如是高危型的宫颈癌，要做宫颈锥切术，把宫颈癌前病变部位切除掉，预防宫颈癌的发生。

治疗：科学对待，重回健康

对于宫颈癌，越早发现治疗效果越好。治疗方法主要包括手术治疗、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等。根据病情的不同阶段和严重程度，医生会选择适合的治疗方案。在接受治疗期间，患者应积极配合医生，同时保持良好的心态和生活习惯。

建议：健康生活，远离风险

预防宫颈癌，首先要保持健康的生活方式。定期进行体育锻炼，保持均衡的饮食，有助于增强免疫力。同时，注意性卫生，避免过早性行为 and 多个性伴侣，可以降低感染 HPV 的风险。在性生活中使用避孕套也能有效减少 HPV 的传播。

愿景：重视健康，远离宫颈癌

综上所述，宫颈癌对女性健康的危害不容忽视。了解其早期症状、预防方法和治疗途径，能帮助我们更好地保护自己。接种疫苗、定期筛查、健康的生活方式等都是预防宫颈癌的有效手段。让我们一起关爱自己，重视宫颈癌的预防，为女性的健康贡献力量。

