

# 哪类乳腺结节会恶变?

## 3类风险有多大?

甲乳外科专家这样说

眼下又到了体检季,不少人已经拿到了体检报告。一些女性看到体检报告上的乳腺低回声结节、实质性结节字样,马上陷入了慌乱。因为她们会不由自主地把乳腺结节和乳腺癌联系在一起。那么,什么情况下乳腺结节会恶化成乳腺癌?乳腺结节超声报告怎么看?哪一类女性容易被乳腺癌盯上……

6月6日,宁波大学附属第一医院甲乳外科病区副主任殷科主任医师来到《宁一健康说》栏目,从专业角度为大家科普乳腺结节和乳腺癌方面的相关知识。



殷科主任医师(左)做客《宁一健康说》栏目。

### 1 是症状而不是病 良性乳腺结节占比90%以上

直播一开始,殷科用带来的乳房模型,直观地介绍了乳房的结构,“乳房主要由腺体、导管、乳头、脂肪组织和纤维组织构成,其内部结构犹如一棵倒着生长的小树。乳头是‘树根’,向里面生长的那一丛‘树冠’是乳腺叶,乳腺叶上的输乳管就是‘叶脉’和‘枝杈’,每一根‘叶脉’最终都可以通向乳头。”

那么乳腺结节是怎么产生的呢? “乳腺结节并不是疾病,而是一种症状,是乳腺的一种包块,它是乳腺疾病的临床表现。”殷科笑着用一句话作总结:

“乳腺结节”是个筐,啥病都能往里装。他分析,临床上,引起乳腺结节的原因有乳腺增生、乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺炎、乳腺癌等,“很多女性看到乳腺结节会陷入恐慌,其实大可不必,临床上良性乳腺结节占比在90%以上。”

那么,恶性的乳腺结节都有哪些表征呢?

殷科解释,乳腺恶性肿瘤患者也会有乳腺结节,主要表现为乳头溢血、酒窝征、橘皮征、腋窝淋巴结肿大甚至远处转移等症状,这些情况需要立即就医,积极治疗。

### 2 近几年乳腺癌存在年轻化趋势 接诊的最年轻患者仅26岁

乳腺癌常被称为“粉红杀手”,其发病率位居女性恶性肿瘤的首位,在我国,乳腺癌的发病率逐年上升,城市人群发病率比农村高,并且呈现年轻化趋势。

“总体来说中国的乳腺癌中位的发病年龄是55岁,根据我国乳腺癌发病情况来看,呈现出‘两个小高峰’:一个是在45-55岁,55岁以后又稍微降一点,到70岁左右是第二个高峰。”殷科总结,围绝经期到绝经期后的女性是乳腺癌“攻击”的主要目标,但这并不意味着年轻人没有得乳腺癌的危险。

殷科提到,门诊中遇到的最年轻乳腺癌患者的一位26岁的白领,她是事业型女性,平时工作节奏很快,需要全国各地跑。在一次体检中,意外查出乳腺4类结节。殷科综合触诊和影像学报告,建议她切除了乳腺结节,手术活检证实为乳腺癌,最后她接受了化疗、放疗,现在恢复得不错,近期准备结婚。

很多人关心乳腺癌的高危因素,殷科表示:“研究表明,有乳腺癌家族史的人群中乳腺癌的发病风险是没有家族史人群的4-5倍。此外,外源性雌激素、辐射、肥胖、饮酒等都与此相关。”

### 3 恶变的乳腺结节有什么特点? 较硬、不会移动、影像边界不清

很多人都知道,乳腺超声检查单上经常会出现一个BI-RADS分级,根据乳腺病变的恶性可能性,分为0-6级,很多人看到相关等级会一脸懵:“这是什么意思?”殷科说,BI-RADS分级是让超声医生对发现的病灶进行规范化的描述,以便于更好地诊断,“一般来说类别越高,代表乳腺病变恶性的可能性越大,越低越安全。像1级和2级基本上只要保持一年复查一次的频率即可,3级建议半年复查一次。”

很多人检查出3级乳腺结节,

会担心向4级进展。殷科解释,3级并不是4级的前兆,“而且检查出3级良性的患者,出现恶化的可能性不大,乳腺癌的出现往往很突然,一般患者发现时已经是4A级了。”

就影像学报告而言,殷科透露,恶性乳腺结节通常有这些特点:较硬、不会移动、影像边界不清。有经验的医生往往可以通过触诊,初步判断乳腺结节的良恶性。殷科以葡萄和荔枝的表皮为例解释,“良性结节的表面触感大多光滑,恶性的相对粗糙,且会有不规律的纹理变化。”

### 4 专家教女性自检手法 建议不要食用这些保健品

殷科介绍,目前乳腺癌早期筛查主要通过两个检查手段,一个是B超,另一个是钼靶检查。B超筛查,可以确定乳腺肿块的位置、大小、范围,有助于“揪出”早期的小病变。钼靶检查,又叫乳腺X线检查,对于B超检查无法看清的非常小的钙化点,通过钼靶检查可以发现早期乳腺癌的钙化迹象,“如果患者通过辅助检查仍不能鉴别病灶的性质,那么还可以通过乳腺包块切除活检来确诊。”

“女性想远离乳腺癌,定期体检和自检至关重要。只要早诊早治,乳腺癌5年生存率可达95%。”殷科推荐广大女性用躺着的方式进行自检,“把手当成枕头,用另一只手,以

画同心圆的方式检查乳房。”

提到保乳话题,殷科也强调,乳腺癌生存率高,治愈率非常高,大多采用保乳手术,与乳房切除术相比,在长期生存方面无差别。同时,随着更多靶向治疗等方法开展,乳腺癌患者完全可以长期、高质量地生活。

生活中怎么做才能远离乳腺癌?“不要吃富含雌激素的食物,比如雪蛤、蜂皇浆,少吃高脂、高糖的垃圾食物,均衡营养,适当饮用豆浆对乳腺有保护作用。”

殷科提醒,有乳腺结节问题的更年期女性需谨慎服用低剂量雌激素,建议在医生的指导下按医嘱服用。 记者 庞锦燕 通讯员 庞赞

## 宁波博视眼科近视防控科普宣讲进校园

今年6月6日是全国第29个爱眼日,主题是“关注普遍的眼健康”,宁波博视眼科医院积极响应国家关于青少年近视防控的号召,基于医校近视防控圈共建合作协议,医院专家团队来到宁波市实验学校、宁波市海曙外国语学校(青林湾校区)、宁波市海曙区集士港镇广德学校三所学校,开展了一系列科普爱眼进校园活动。此次活动旨在增进青少年学生爱眼护眼意识,降低近视发生率,保护学生视力健康。

宁波博视眼科医院专家团队走进校园,为宁波市实验学校、宁波市海曙区集士港镇广德学校、宁波市海曙外国

语学校(青林湾校区)约500名师生带来了一场场生动有趣的眼健康知识讲座。

在活动中,宁波博视眼科医院史金霞医生以专业的视角,跟同学们分享了日常生活中的爱眼科普小知识。史医生的讲解深入浅出,让学生们在轻松愉快的氛围中了解了更多关于眼健康的知识。

全国爱眼日是一个提醒大家关注眼健康的重要日子,史金霞希望这些科普知识对于引导学生们形成正确的用眼习惯、预防近视有所帮助:

1.保持适当的距离可以减少眼睛的

调节压力,预防近视;

2.避免长时间连续用眼,每用眼40分钟左右应休息5-10分钟;

3.避免在光线昏暗或过度刺眼的环境下阅读或学习;

4.多摄取富含维生素A、C、E和omega-3脂肪酸等营养素的食物,如胡萝卜、绿叶蔬菜、坚果、鱼类等;

5.建议每年至少进行一次视力检查,早发现并纠正视力问题,有助于保护眼睛健康,预防近视等眼部疾病。

宁波博视眼科医院通过此次科普爱眼进校园,让学生们意识到保护视力的重要性。我们期待更多的学校、学



史金霞医生(左)分享爱眼小知识。

生、社会组织能够加入到近视防控的行列中来,共同守护青少年的视力健康。

记者 陆麒雯 通讯员 江晴