

乳腺癌有哪些征兆？ 患者要远离豆浆吗？

如何应对“粉红杀手”？专家教你远离“胸”险

10月18日是世界乳腺癌宣传日。乳腺癌被称为“粉红杀手”。乳腺结节和乳腺癌有什么关系？怎样才能远离乳腺癌？

近日，宁波市第二医院乳腺外科主任、市医学重点学科(乳腺外科)学科带头人李旭军和市医学重点学科(乳腺外科)后备学科带头人、乳腺外科副主任医师张威做客“甬上健康大讲堂”，教大家如何远离“胸”险。



李旭军(中)和张威(左一)做客“甬上健康大讲堂”。

1 乳腺增生不是病

李旭军介绍，从20岁左右的年轻女性到90多岁的老年女性都可能罹患乳腺癌，近年来，乳腺癌年轻化趋势也比较明显。

李旭军的患者中，最年轻的是一名17岁的高三女生。在高考体检

中发现一处直径两厘米的乳房肿块前来就诊，接受了手术切除，病理诊断结果为乳腺癌。

张威说，门诊中，很多女性以乳腺增生和结节为主诉来就诊，为此担心不已。她介绍：乳腺增生不是疾

病，是复旧不良引起的增生，往往伴有乳房胀痛、刺痛等表现。乳腺结节则是一个大的范畴。如果是增生型结节，不需要临床干预。如果是乳腺肿瘤型结节，需要根据良性、恶性等，再做进一步区分、干预。

2 不痛不痒的乳腺肿块更凶险？

乳腺癌有哪些征兆呢？李旭军介绍，乳腺癌在早期往往没有明显表现，更多地是在体检、筛查中发现。乳腺癌发展到一定阶段，往往有乳头溢血、溢液现象。和其他情况的乳房肿块比，乳腺癌的肿块往往质地比较硬，边界不太清晰。

传言不痛不痒的乳房肿块更要

引起重视，更有可能是乳腺癌？李旭军表示，不痛的乳房肿块确实乳腺癌的一大表现，但是也有部分乳腺癌的肿块会引起疼痛。总的来说，是否引起疼痛和乳腺恶性肿瘤没有必然联系。和这些自测手段比，定期接受体检、筛查，能更有效识别乳腺疾病。

张威介绍，乳腺癌的治愈率和

疾病进展期关系密切。一般来说，在定期体检、筛查中发现的乳腺癌往往处于早期阶段，表现为局部乳房肿块和钙化，没有淋巴结转移，治愈率在95%以上。相反，如果乳腺癌已经到了发生远处转移的晚期，就丧失了临床治愈的机会，患者需要终身和恶性肿瘤抗争。

3 体检报告4级要引起高度重视

有人看到体检报告上的乳腺BI-RADS分级，会一头雾水。这意味着什么呢？李旭军解释，乳腺癌的BI-RADS分级往往分为6级。0级往往意味着通过这一检查无法分级，需要通过其他手段做进一步评估；2级是良性增生；3级意味着乳腺癌的风险小于2%；如果体检报告上BI-RADS分级为4级或以上，则要非常重视。比如，4B

级意味着乳腺癌的风险在10%—50%。

李旭军提醒，BI-RADS分级是一个影像学的诊断，受仪器、检查水平影响较大。如果B超检查结果是BI-RADS4级，要引起高度重视，尽快到正规医院的专科复查。医生会根据年龄等情况，再安排做钼靶等进一步检查，进行明确。

张威介绍，乳腺癌的一个重要

高危因素是遗传性和家族聚集性。在临床上，姐姐或母亲确诊了乳腺癌，妹妹或女儿往往在陪诊过程中也被发现有乳腺癌。因此，如果家族中有亲人罹患乳腺癌的话，更要引起警惕。

另外，月经来得过早或结束得过后，晚婚、晚育、不生育、不哺乳、不良生活习惯、精神因素都会是乳腺癌的高危因素。

4 定期体检、筛查很重要

怎么可以预防并及时识别乳腺癌呢？张威表示，定期的体检、筛查是早期发现乳腺癌的重要手段。这远比网上流行的各种自测方法更有效。生活中，保持心情舒畅，做到生活作息规律，膳食合理也有利于预防乳腺癌。

如果确诊乳腺癌，就需要切除乳房吗？李旭军表示，目前在中心，乳腺癌患者的保乳率在50%左右。医生的治疗理念是，在患者有保乳意愿的前提下，能保尽保。因为病情，不得不切除乳房的话，也可以采取乳房再造等方式。

有网友关心，确诊乳腺癌的话，饮食上有哪些注意事项，需要远离豆浆吗？对此，李旭军表示，可以继续喝豆浆，豆浆也是植物蛋白丰富的优秀食物。个人建议少吃雪蛤、蜂皇浆等雌激素含量高的食物。

记者 王颖 通讯员 郑轲

如何 和颈肩腰腿痛 说“拜拜”？

明天13:30

骨科专家刘祖德

做客“甬上健康大讲堂”

脊柱是人体的“支柱”，也是每个人的“第二生命线”。它好比人体信息传递的“高速公路”，内部有联通大脑和四肢以及五脏六腑的脊髓和周围神经。近年来，随着生活方式的改变，脊柱疾病的发生率逐年攀升，尤其是颈椎和腰椎的问题最为突出。

腰腿痛的“幕后黑手”都有哪些？腰肌劳损和椎间盘突出有什么区别？生活中，我们该如何保护好脊柱？

10月25日13:30，“甬上健康大讲堂”邀请上海交大医学院附属仁济医院骨科主任，上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院(宁波市杭州湾医院)骨科主任刘祖德教授来到直播间，为大家科普脊柱健康的相关知识。感兴趣的市民可提前下载甬派新闻客户端观看。

记者 庞锦燕

●专家介绍

刘祖德 主任医师，上海交通大学医学院附属仁济医院骨科主任，上海交通大学医学院附属仁济医院宁波医院(宁波市杭州湾医院)骨科主任，从事骨科专业二十余年，对骨科、特别是脊柱外科、常见疾病和疑难杂症的诊治积累了丰富的临床和基础治疗经验，专业特色是颈椎、胸腰椎退变性疾病，以及脊柱创伤、肿瘤、感染和脊柱畸形的诊治。长期从事脊柱外科临床工作，在脊柱侧弯、脊柱后凸等脊柱畸形疾病，颈椎病、颈椎后纵韧带骨化症、腰椎间盘突出症、腰椎管狭窄症、胸椎黄韧带骨化症等脊柱退变性疾病，脊柱脊髓损伤等方面积累了丰富的诊断和治疗经验，尤其在脊柱侧、后凸等脊柱畸形的矫形领域有很深的造诣。

