

每年10月是“世界乳腺癌防治月”(又称“粉红丝带月”),乳腺癌作为常见的女性恶性肿瘤,常被称为“粉红杀手”,严重威胁女性健康。羊城晚报健康周刊特推出此策划,帮助读者做好健康管理,拥抱美好人生。



“粉红丝带月”特别策划

# 乳此健康 远离凶腺

文/羊城晚报记者 陈辉  
通讯员 刘艾婷 刘庆钧 翁俊彦

作为一名乳腺科医生,广州中医药大学第一附属医院乳腺科黄梅主任经常被乳腺癌患者问及:医生,我应该怎么做才能把病治好?乳腺癌的治疗除了手术、放化疗等外,患者做好自身的管理也能显著提高治疗效果,自身管理应该重点关注以下方面。

## 情绪管理:抑郁增加复发转移风险

长期处于不良情绪状态是导致乳腺癌发生的重要原因,同时也是促进乳腺癌复发转移的不良因素。德国一项研究表明,与情绪正

常的乳腺癌患者相比,抑郁情绪的患者复发转移机会最高可以增加80%,可见管理好情绪所带来的好处甚至比药物治疗还要多。

## 睡眠管理:睡不好增加患癌风险

2017年诺贝尔医学奖的得主指出了睡眠对保持健康的重要性。睡眠障碍人群恶性肿瘤发病率明显高于正常人,乳腺癌也不例外,同时睡眠障碍也

会增加乳腺癌复发转移的机会。睡个好觉的好处远远超出你的想象,因此请大家务必养成早睡(23时前)早起(7时前)的好习惯。

# 家里有人得乳腺癌,我也会得吗?

文/羊城晚报记者 刘欣宇 通讯员 杜光宗 魏彤

若家族里有恶性肿瘤患者,女性患乳腺癌的风险会增加吗?有家族史的女性一定会患乳腺癌吗?怎样预防乳腺癌?广州医科大学附属肿瘤医院乳腺外科专家李洪胜、周婕为大家一一解答。

## 有母系、一级亲属家族史风险更高

“乳腺癌家族史”是指家族中一级或二级亲属具有患癌的病史。一级亲属,包括父母、兄弟、姐妹、子女;而二级亲属,包括祖父母、阿姨、叔叔、堂兄弟、堂姐妹等。“家族性乳腺癌”则指的是在一个家族中有2个或2个以上具有血缘关系的成员患有乳腺癌,呈现出一定家族聚集性的乳腺癌。“遗传性乳腺癌”是指携带乳腺癌遗传易感相关基因的突变(如BRCA基因)。遗传性乳腺癌占家族性乳腺癌的55%—60%,其余的是由于非遗传的因素,如相同的饮食习惯、生活压力、性格特征及情绪状态等导致的。

一般来说,母系家族史(例如姥姥、姨妈)比父系家族史(比如奶奶、姑妈)具有更高的罹患风险;一级亲属(例如亲姐妹、母亲、女儿)比二级亲属(例如姥姥、姨妈、表姐妹)具有更高罹患风险。

## 做好早筛,改变不良生活方式

专家介绍,直系亲属中患乳腺癌的人数越多,患病风险相应越大。如有一位直系亲属患乳腺癌,则患病的危险性增加1.5—3倍;如有两位直系亲属患乳腺癌,则患病率将增加7倍;具有遗传性乳癌基因检测为BRCA1、BRCA2基因突变的患者,患乳腺癌、卵巢癌和其他恶性肿瘤的风险增加,对于BRCA1突变携带者,≤70岁时乳腺癌累积风险为55%—70%,BRCA2突变携带者的相应累积风险为45%—70%;尽管上述数据表明有乳腺癌家族史的女性患乳腺癌概率成倍增加,但临床上有乳腺癌家族史的并不一定患乳腺癌。据相关统计,仅15%—20%的乳腺癌女性患者有家族史。

对于具有乳腺癌家族史,即具备以下任意一项的女性,为乳腺癌高风险人群,应密切关注乳腺健康,可适当提高筛查频率:一级亲属(母亲、女儿以及姐妹)有乳腺癌或卵巢癌史;二级亲属(姑、姨、祖母和外祖母)中,2人及以上50岁前患乳腺癌;二级亲属中,2人及以上50岁前患卵巢癌;至少1位一级亲属携带已知BRCA1/2基因致病性遗传突变,或自身携带BRCA1/2基因致病性遗传突变。

此外,除了小部分乳腺癌是

## 饮食及体重管理:更易患上代谢综合征

乳腺癌患者由于治疗等原因,与健康人相比更容易患上代谢综合征(包括高血脂、高血糖、高血压等),除了导致心脑血管疾病的发病率增加外,最新的研究还表明,代谢综合征及肥胖等可以使乳腺癌的发生风险提高17%。复发风险增加3倍,死亡风险增加2倍。可见管理饮食和体重的重要性不亚于药物治疗。

## 治疗安全性管理:医患合作确保完成预定计划

乳腺癌的治疗是一个比较漫长的过程,一系列的治疗手段可能会导致心血管事件、骨安全事件、肝肾功能损伤等不良反应,这些不良反应会影响患者生活质量,甚至导致治疗中断。因此患者应该与医生一起合作,做好治疗安全性管理,才能轻松、足疗程地完成预定的治疗计划,获得良好的治疗效果。

## “红肉”与“白肉”哪个更好?

建议:红、白肉适当搭配,限制牛、羊、鹿等红肉及其相应的油炸加工食品,建议每人每周食用红肉不要超过500克。适当提高食用深海鱼、贝类等白肉比例,同时尽量多采用蒸、煮的烹饪方式,少用油炸煎炸,以达到健康均衡饮食的目的。

## 所有水果蔬菜都能吃吗?

依据《中国乳腺癌患者生活方式指南》推荐,每天摄入5份蔬菜水果(每份相当于150克)将有助于提高生存率。由此可见,较高的蔬菜水果摄入量能让患者得到生存获益,但需要注意的是,这里的摄入是指直接食用,而非鲜榨果汁。水果中富含的多酚和维生素C等物质,其暴露于空气中极易氧化失效,常见的就是切开后的苹果会氧化变黑。

建议:大家多吃新鲜蔬菜水果,尤其是绿叶蔬菜和十字花科蔬菜,如白菜、上海青、花菜、花椰菜、西兰花等,均有利于提高乳腺癌患者的总体生存期。同时应避免食用含呋喃香豆素的水果,如西柚、柚子等,会影响药物代谢,导致药物在体内大量蓄积。

## 粗粮与细粮该怎么吃?

粗粮具有提高免疫力、抗氧化、抑制癌症的作用。但并非吃得越多越好,食用过多粗粮,会影响蛋白质的吸收,影响免疫功能,尤其是化疗期间的患者,会加重胃肠道不良反应。

建议:食用粗、细粮的比例可以维持在7:3左右,但乳腺癌患者更应结合自身胃肠功能等情况来调整合适的饮食,争取摄入的全谷物含量高于精制谷物。

知多D

乳腺癌患者如何吃?

图/视觉中国

# 乳房发育 男性也会遇到

文/羊城晚报记者 薛仁政 通讯员 白皓

乳腺疾病并非女性的“专利”,有些男性可能也会经历乳房发育的过程。生活中的“大胸”男性可能是胸肌发达,也可能是单纯的肥胖,还可能是乳房发育了。

## 男性乳房发育?小伙羞于治疗直接回家

半年前,21岁的广州小伙小刘突然右侧“乳房发育”了,前往广州医科大学附属第三医院乳腺外科进行乳腺彩超后提示“右侧乳房可见乳腺回声,考虑男性乳房发育”……

小刘当时的心情复杂,没有治疗就回家了。

回家后,小刘右侧乳房继续增大,于是近日他便再次回医院乳腺外科就诊。这一次,医生将他收治入院。乳腺外科

副主任医师黄隽为小刘进行了“右乳腺切除+乳头乳晕成形术”,术后病理显示,小刘乳腺发育但没有恶性病变只需要在术后一周拆除弹性胸衣即可。

男性也可能乳房发育?黄隽介绍,男性乳房发育症又称男性乳腺增生症,是指男性乳腺组织异常增生、发育。“通俗的解释就是:正常男性乳房只有脂肪和肌肉,男性乳房发育症的男性乳房里还有乳腺腺体。”

## 男性乳腺发育有三个阶段居然是正常的?

据了解,男性乳腺发育症是男性乳房最常见的病变,可在任何年龄发生。

“在男性发育过程中,有三个阶段出现的乳房增大可以看作是生理性的。”黄隽介绍,第一阶段见于新生儿时期,由母体内高雄二酮和孕激素刺激产生,可在出生后持续数周,其间产生少量的乳腺分泌物又叫“新生儿乳”。

第二阶段是青春期,青春期的乳腺增生多呈双侧性,通常在3年内消失。乳腺增生症的男孩体内雌激素/雌激素正常男孩低,且皮肤成纤维细胞的芳香化酶活性更高。

第三阶段是老年期,常发生在>60岁的老年男性。主要原

因包括睾丸功能下降,雌激素/雄激素比例增高,男性性激素结合球蛋白随年龄逐渐增高。

黄隽建议,“大胸”男性可以通过观察乳房是否增大、轻触乳房是否存在软块、按压乳房是否感到酸痛或疼痛,来判断自己是否患上男性乳房发育症。

“通常来讲,男性乳房发育症发生在新生儿和青春期是短暂的,而且是良性的;但是发生在青春期前、青年、中年时则被认为是不正常的,需要进一步检查排除乳腺癌或其他乳房疾病。”黄隽提醒,有研究表明,男性乳房发育患者经常并发抑郁和焦虑,青少年患者表现尤为突出。因此,对男性乳房发育症患者需要进行及时治疗。



德叔  
医古系列  
386



广州中医药大学副校长、广东省中医院院长 张忠德教授

## 不吃不睡不长个,肝脾同治“补霜降”

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中

### 医案 小悦,2岁,胃口差睡眠差有1年了

小悦今年2岁,但不爱喝奶、不爱吃辅食已经1年了,一到吃饭时间就哭闹,容易发脾气,睡觉时翻来覆去睡不安稳,每天大便三四次,大多都不成形,常夹杂着没消化完的食物残渣。这一年来,身高、

体重也没怎么增长,面色青黄,和同龄小朋友在一起时也总是最瘦小的那一个。小悦妈妈带小悦到处求医,吃完西药吃中药,但胃口差、睡眠差、拉肚子仍不见好转,便向德叔求助。

### 德叔解谜 喂养不当,脾虚肝旺

德叔认为,引起小悦生病的根本原因在于脾虚肝旺。婴儿时期脾胃偏弱,喂养稍有不当地,就容易损伤脾胃,小悦正是如此。脾胃受伤后胃口差,不爱吃饭、喝奶;脾胃虚则肝相对偏旺,肝主人体的气机疏泄,肝气旺盛,便会引起肺气大、睡不好;脾胃的功能是运化食物,将食物转变成气血,供给人体生

长发育。肝旺后容易克伐脾胃,加重脾胃损伤,造成气血不足,容易引起拉肚子、生长发育迟缓等问题。治疗时,德叔强调一定要肝脾同治,在健脾补脾的同时要柔肝平肝,从根本上恢复人体生成气血的能力。气血充足,孩子才能长得高、长得壮。经过大半年努力,小悦长高了4厘米,重了5斤多。

### 预防保健 冬病夏治,温养阳气

霜降时节已是深秋,但燥邪并未完全消退,肃杀之气常随寒冷一同袭来。民间有“冬补不如补霜降”的说法,但德叔提醒,此时养生要注意“平补为主,健脾养胃,养阴润燥”。尤其是小朋友,在饮食上可适当进食山药、南瓜、小米、白扁豆、泥鳅、鲢鱼、猪肚、鲫鱼、鸡肉、牛肉等健脾养胃食物,以及莲藕、银耳、南杏仁、白萝卜、雪梨、马蹄、葡萄等养阴润燥食物。此外,还可

用补脾经、清胃经、掐揉四横纹穴的小儿推拿法来健脾消食。

**补脾经:**脾经在宝宝拇指外侧,家长用拇指,由宝宝拇指外侧的指端向指根方向推动100—500次,隔日一次。

**清胃经:**胃经在宝宝拇指及鱼际的内外侧边缘,家长用食指、中指指腹,由腕横纹至拇指根部方向直推100—500次,隔日一次。

**掐揉四横纹:**使小儿掌心向上,家长用拇指依次掐揉食指至小指第1指间关节横纹处3—5次,隔日1次。

### 德叔养生药膳房 健脾猪肚鸡

材料:鸡肉250克,猪肚100克,麦芽10克,独脚金5克,精盐适量。

功效:健脾消食除疳。

烹制方法:鸡肉切成小块,放入沸水中焯水;猪肚切条状;上述食材一起放入锅中,加入清水1500毫升(约6碗水量),武火煮沸后改为文火煲1.5小时,加入适量精盐调味即可。此为两三人量。



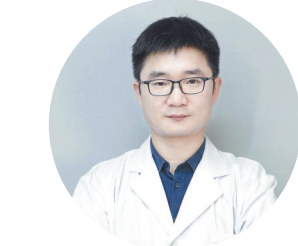
有问题  
问德叔?  
扫码添加  
羊城晚报  
羊乐后  
入群提问。

## 风湿闰月说

文/黄闰月

# 类风湿性关节炎VS普通骨关节炎 到底有啥不一样?

我们大多数人对于类风湿性关节炎和骨关节炎之间的区别不是很清楚,导致以错误的方式进行治疗,造成病情延误。



黄闰月 广东省中医院中医结合临床医学教授、主任医师、博士生导师

## 两者致病原因不同

骨关节炎是一种慢性退行性疾病,多与衰老、遗传、创伤、劳损等有关。随着岁月的流逝,关节软骨会逐渐退化,表面也会变得粗糙不平,甚至可能完全磨损。由于失去软骨的润滑和缓冲功能,关节在活动时会产生疼痛,同时人体的自我保护机制会导致骨质增生,进一步刺激周围组织和神经,造成关节损害。

中医认为骨关节炎的主要发病病机在于肝肾亏虚、筋骨失养、风寒湿邪侵袭等,临床上以补益肝肾、祛风湿除痹等治疗为主。

类风湿性关节炎是一种原因不明的全身性自体免疫性疾病,以关节滑膜慢性炎症、关节的进行性破坏为特征。中医将其归属“痹病”等范畴。临床上以祛风湿为主,辅以活血通络。

## 两者临床症状不同

骨关节炎患者可能会感到关节持续酸痛,尤其在活动增加时疼痛加重,但休息后会有所缓解。晨僵小于半小时,休息后疼痛往往会减轻。

类风湿性关节炎经常伴有有关节外器官受累及血清类风湿因子阳性,临床上以对称性多关节炎为主要表现,严重时可导致关节畸形及功能丧失,晨僵可能持续30—60分钟或更长时间。其症状包括发热、疲劳乏力、食欲减退、体重减轻、晨僵、关节疼痛肿胀、关节畸形等,但不具有特异性。

患者福利

黄闰月教授团队正在开展类风湿关节炎筛查活动,有双手关节痛、风湿家族史的朋友可以前往门诊初步评估。

门诊信息:逢周二上午、周四下午和晚上、周五下午均在广东省中医院各分院门诊出诊;周日白天和周一晚上在广东省中医院联合风湿慢病科研工作站(筹)技术指导。

预约方式:通过“闰月医话”或者“风湿闰月说”公众号搜索医生姓名挂号。

# 蜂王浆会否“吃”出乳腺癌

文/羊城晚报记者 林清清 通讯员 查冠琳

吃蜂王浆、燕窝会导致乳腺癌吗?辅酶Q10对乳腺癌治疗有帮助吗?保健品能辅助治疗吗?乳腺癌已经成为全球第一大癌,日常饮食中会否“吃”出乳腺癌是许多人的疑问。广东省中医院乳腺病专科医院、大学城医院乳腺科主任许锐回答读者关注的热门问题。

## 热问1:蜂王浆会“吃”出乳腺癌吗?

许锐:这个说法目前尚缺乏可靠的流行病学依据。

从成分来看,蜂王浆主要成分包括蛋白质、脂肪、糖类、维生素等,其中蛋白质约占50%,糖类占20%—30%,而雌激素含量低于一般动物性食品,如牛肉、羊肉等。从临床试验来看,江苏省疾病预防控制中心对照研究结果表明,服用蜂王浆未增加乳腺癌的发生风险。而日本是世界上人均蜂王浆消费最多的国

家,但日本的乳腺癌和卵巢癌发生率远低于欧美国家。

## 热问2:燕窝含有雌激素,能放心吃吗?

许锐:燕窝的主要成分包括50%蛋白质和20%碳水化合物,可以减轻高脂肪饮食带来的不良影响。从动物试验来看,控制食用量,摄入的动物雌激素水平并不会高。因此,喜欢吃的话,适量食用是可以的。没有充分临床证据表明乳腺癌患者绝对不能食用,但营养价值不如鸡蛋和牛奶。

## 热问3:辅酶Q10能辅助抗癌吗?

许锐:对于有宣传称:“化疗期间服用辅酶Q10可增加化疗耐受性。”目前临床研究显示,服用辅酶Q10对患者肿瘤治疗期间出现的乏力等相关症状改善没有帮助,对心力衰竭也没有改善。相反,辅酶Q10具有促凝活性,因此可能干扰抗凝药物作用。

## 热问4:乳腺癌治疗期能否服用保健食品?

许锐:首先要明确保健品的定位,保健食品适用于特定人群食用,但不以治疗疾病为目的,它不是药品,更不能代替药品。如果吃了保健品而拒绝治疗,得不偿失。

其次,要避免乱用、滥用保健品,干扰身体其他营养物质的吸收代谢,对肿瘤治疗产生不良影响。目前,有研究表明,辅酶Q10、维生素A、C、E、类胡萝卜素等抗氧化剂,以及维生素B12则有可能降低化疗药物的疗效,提高癌症复发风险。

因此,应慎重选择适合、正规的保健品,应在专业指导下选择。作为乳腺科医生,我更推荐乳腺癌患者尽量从饮食中获取必要的营养。如果临床症状或生化指标提示营养缺乏,才需要考虑服用营养素补充剂。当患者无法从食物中摄取足够的营养素,摄入量仅为推荐量的2/3时,可以考虑服用营养素补充剂。而此类诊断应由专业营养师进行。