
患者自我管理指导问与答

问题 1：日常生活中如何早期发现乳腺癌？

答：以下是一些日常生活中的自我检查和筛查方法：

(1) 乳房自检：每月进行一次乳房自我检查，最好在月经结束后几天进行。熟悉乳房正常状态，及时发现异常。

(2) 定期体检：定期到医院进行临床乳房检查，每年由医生进行一次，特别是 40 岁以上的女性；定期进行影像学检查，如乳腺超声、钼靶检查（乳腺 X 线摄影）。

(3) 关注异常情况：关注异常症状如乳房肿块、乳头内陷、乳头有无溢液、皮肤凹陷、橘皮样改变、乳房疼痛等。

(4) 高风险人群的筛查：有乳腺癌家族史的女性应更早开始筛查。

问题 2：如何进行乳房自我检查？

答：乳房自我检查是预防乳腺癌的重要措施，建议女性在月经结束后 7~10 天进行，此时乳房处于最松弛状态，便于检查。绝经女性可选择每月固定日期进行检查。检查方法包括视诊和触诊两部分：

(1) 视诊：检查时站在镜前，观察双侧乳房的大小是否对称，查看乳房形状、皮肤是否有凹陷、红肿、橘皮样改变或乳头异常，同时注意乳头是否有内陷或异常分泌物。

(2) 触诊：平躺或站立，用指腹轻压乳房，按顺时针方向从外向内逐步检查是否有肿块、增厚或硬结，特别注意乳房外上象限，因为这些部位是乳腺癌的高发区域，最后轻捏乳头，观察是否有分泌物，并检查腋窝区域是否有肿块或淋巴结肿大。

问题 3：乳腺增生和乳腺癌有什么区别？

答：乳腺增生和乳腺癌是两种不同的乳腺疾病，乳腺增生本身并不会直接导致乳腺癌，但它可能与乳腺癌的风险有一定关联。乳腺增生是一种常见的良性乳腺疾病，主要表现为乳腺组织增生和结构紊乱，常伴有乳房胀痛、结节或肿块，症状常随月经周期变化。大多数乳腺增生是良性的，不会发展为乳腺癌。病理性增生，如囊性增生，属于癌前病变，可能增加乳腺癌的风险，需要密切随访。通过定期检查、健康生活方式和密切随访，可以有效管理乳腺增生并降低乳腺癌风险。如有异常症状，应及时就医。

问题 4：乳腺癌有哪些高危因素，如何预防乳腺癌？

答：乳腺癌的危险因素可分为不可控和可控两类。不可控因素包括家族遗传史、月经初潮时间较早、绝经时间较晚等。可控因素则涉及生活习惯和环境因素，如长期吸烟饮酒、摄入过多高脂肪食物、体重超标、睡眠不足以及长期处于负面情绪状态。此外，长期使用含雌激素的药物或保健品，例如口服避孕药，也可能增加患病风险。

为了有效预防乳腺癌，建议采取以下策略：

(1) 倡导健康的生活方式：例如保持均衡饮食、坚持适量运动、控制体重、戒烟限酒，避免熬夜、缓解心理压力，这些措施有助于降低患病风险。

(2) 定期筛查：40 岁以上女性每年进行一次筛查，如果家族中有多位乳腺癌患者，应尽早开始筛查，也可进行基因检测，评估患病风险。

(3) 避免长期使用激素替代疗法。

(4) 要做好宣传普及工作。通过社区开展讲座、义诊活动等形式，向妇女普及乳房健康知识。利用电视、媒体等平台，发布乳房自查的科普视频和图文资料。在医院、社区卫生服务中心等场所张贴宣传海报，发放自查手册。虽然乳腺癌多发于中老年女性，年轻女性也应养成自查习惯，关注乳房健康。帮助女性掌握乳房自查方法，提供心理咨询服务。

(5) 制定个体化乳腺癌预防、筛查和风险管理方案。

问题 5：手术切除了乳腺肿瘤，为何还要化疗、放疗？会加速衰老吗？

答：手术只能切除肉眼可见的肿瘤，但无法完全清除可能残留的微小癌细胞或已经扩散到其他部位的癌细胞。通过化疗或放疗杀灭可能残留的癌细胞，降低复发风险。但化疗药物也可能对正常细胞造成损伤，导致一些副作用，如脱发、免疫力下降等。部分化疗药物可能对卵巢功能造成影响，导致提前绝经或激素水平下降，从而出现类似

衰老的症状（如皮肤干燥、骨质疏松等）。放疗主要针对局部区域，可能引起皮肤红肿、疲劳等短期副作用，但对全身的影响较小。长期来看，放疗可能对局部组织造成纤维化或影响乳房外观，但通常不会显著加速全身衰老。化疗和放疗可能会引起一些类似衰老的副作用，但这些通常是可逆的或可以通过后续治疗缓解，通常不会显著加速衰老。