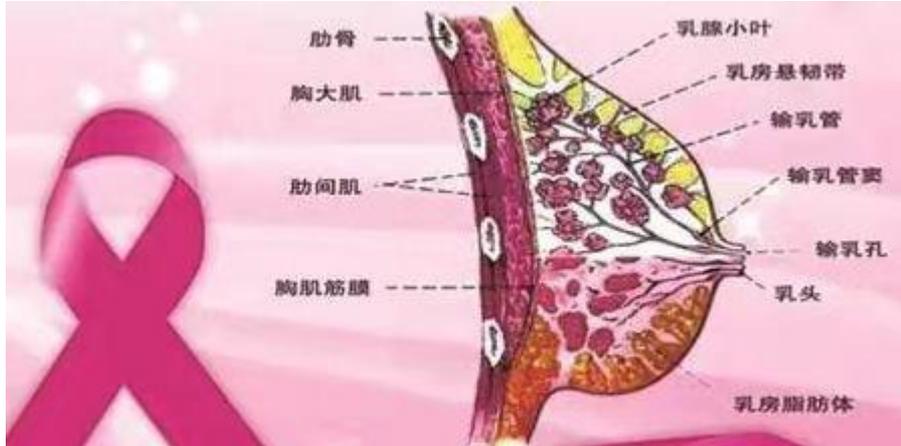


乳腺癌的早期发现及预防

乳腺癌



乳腺癌是女性的常见恶性肿瘤之一，主要发生在乳腺组织，与内分泌关系密切，其好发年龄为40~60岁，我国35岁以上发病者占96%。目前，我国每年大约有20多万妇女罹患乳腺癌，乳腺癌已成为我国城市女性的“第一杀手”，但乳腺癌的病死率却逐年下降，是治疗效果相对较好的癌症。因此，要重视早期发现和预防，做到早发现早治疗。

如何早发现

一 接受专业检查：

按乳腺癌筛查及早诊早治指南要求，成年女性具体需要进行以下检查：
一、临床体检，二、X线检查，三、超声检查。20-39岁的女性每3年由乳腺专科医生查1次乳腺，包括乳腺外部的观察与触摸；40岁以上的女性每年由乳腺专科医生查1次乳腺，每年查1次乳腺钼靶。一旦发现自己患有纤维囊性乳腺病，就应立即治疗，不要拖延治疗时机。

二 预防乳腺癌法则：

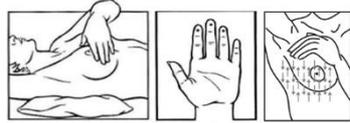
众所周知，乳腺癌已成为危害女性健康的“第一杀手”，但也不能谈“癌”色变。据专家指出，乳腺癌不但能防，且有很大预防空间，有70%的乳腺癌是可以通过自身努力来预防的，具体可遵循以下法则：

- 1、注意饮食，多食用植物油，多吃鱼肉、水果和蔬菜。
- 2、注意生活习惯，避免过量吸烟和过量饮酒。进行身体锻炼。体育锻炼

可以避免造成免疫功能下降的肥胖、激素失衡等。

3、慎用药物。遵守自然节律，避免用药物催产；避免过量服用和长期服用一些可能造成致癌危险的药物，如抗抑郁药、抗组胺药、利尿剂、止吐药、降压药和安眠药等；避免经常服用避孕药。

4、每月自查一次。自查乳房对早期发现极为关键，详细参照自查方法。



三、乳房自检：

20 岁以上的女性都可以通过自己观察和触摸检查乳腺。

35 岁以上女性朋友，在知晓乳腺癌早期症状的情况下，应坚持每月进行一次自我乳腺检查。月经正常的女性可选择月经来潮后第 9~11 天之间进行；已经绝经的女性，可自行确定每月的合适时间。具体检查方法如下：

第一步：站立镜前，两手下垂，然后举起双手，观察两侧乳房是否对称，乳房皮肤和乳头有无异常。

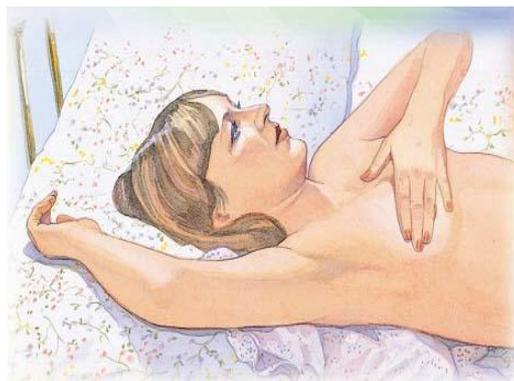
第二步：双手叉腰，看皮肤有无“桔皮样”改变。左手用力叉腰，用右手推动左侧乳房，观察乳房活动性有否受限。



第三步：再用同法检查右侧乳房。

第四步：取仰卧位于床上，用手掌和手指触摸对侧乳房，可按顺时针方向，由浅入深地检查乳房各部位有无肿块，并观察其大小、硬度及活动度。

仰卧平躺，肩部稍高，举起右手臂，
用手触摸对侧腋下、乳房尾叶有无肿块



用拇指和食指挤压乳头检查流出液体：

正常：透明或白色的液体

不正常：铁锈色或脓性液体

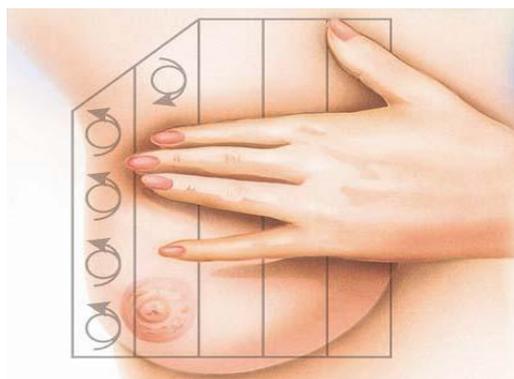


用手触摸双侧乳房，转小圈，尽量覆盖所有的区域，轻压感觉皮肤下的改变，重压感觉深部乳房组织的改变。

“嘴唇”：正常的乳腺组织手感就像嘴唇

“鼻头”：小叶增生组织摸上去就像鼻头
有点韧但很有弹性

“额头”：肿块摸起来就像额头，硬硬的
不易推动



检查乳房时，只能用手指触摸，而不可用手指抓捏，因为抓捏容易误把腺体组织当成肿瘤。在自我检查中，如发现异常或可疑，应去医院就诊并进一步检查。对于乳腺疾病做到早发现早治疗。