

# 肿瘤防治宣教手册

## 乳腺肿瘤篇



# 关爱乳腺 关爱健康

## 乳腺癌治疗

乳腺癌的治疗方法有哪些？

乳腺癌多采用综合治疗的方式，外科手术是其主要治疗手段，根据不同情况辅以化疗、放疗、内分泌治疗及其它治疗方法：

1.手术治疗：手术治疗是乳腺癌的主要治疗手段，又分根治性手术和保乳术。

2.放疗：通过射线杀死一定范围内的肿瘤细胞，多在高危患者与保乳手术后采用。

3.化疗：化疗是一种重要的辅助疗法，可用在术前和术后，杀灭隐匿的微小病灶，避免肿瘤细胞通过血液播散。同时还能使原发病灶缩小，为手术创造条件。

4.内分泌治疗：癌细胞中激素受体检测呈阳性的乳腺癌患者，应用雌激素拮抗药物可以的较好的抑癌效果。

### 手术治疗乳腺癌

手术是 I、II 期和部分 III 期乳腺癌的主要治疗手段，可分为根治性手术、保乳术和姑息术三种。

- 根治性手术包括根治术和改良根治术，通常在肿块比较大或者发现乳房有多个病灶时采用。

- 保乳术，切除范围较小，保留胸肌，术后外观较好。

## 放射治疗乳腺癌

放射治疗是使用一定剂量的 X 射线对肿瘤所在区域进行照射的治疗，放射性射线能杀死手术区域内残存的癌细胞，通常每日照射，持续 4~6 周。

放疗是一种局部治疗手段，它对射线照射范围之外的病灶无效，不能用于治疗晚期和转移的乳腺癌，同时放疗过程中射线可能也会杀伤正常的组织细胞。

## 化疗治疗乳腺癌

随着现代医学的快速发展，人们发现乳腺癌从一个细胞发展到直径 1 厘米大小的肿块，会有很长一段时间，在此过程中癌细胞随时都有可能通过血液播散。化疗是一种全身治疗手段，能杀死全身体各处的肿瘤细胞。即使这些病灶只有 1 毫米大小，摸不着、查不到。因此，乳腺癌是化疗在确诊后的多个阶段都发挥着非常重要的作用。

术前化疗：可以使肿瘤和局部转移淋巴结缩小，使本来不能手术切除的肿瘤获得手术机会，使本来不能做保乳手术的患者获得保乳机会。

术后化疗：消灭残存病灶，防止复发和转移，提高 5 年生存率。

对手术无效的晚期和转移乳腺癌：阻止病情发展，缓解症状提高患者生活质量。

## 内分泌治疗乳腺癌

内分泌治疗是乳腺癌综合治疗的重要部分。内分泌治疗的原理是通过抑制或减少雌激素的分泌，降低其水平或者阻断雌激素的作用途径，从而阻断肿瘤赖以生存的“养分”来源。中国的乳腺癌患者约70%都表现为激素受体阳性，对这类患者而言，内分泌治疗是降低复发和转移风险最为重要且优先考虑的手段之一。临床效果表明，内分泌治疗效果相当好，能将五年生存率提高10%左右。而且，内分泌治疗一般只需口服药物，使用方便，虽然需要长时间用药，但其副作用比化疗、放疗要小很多。

目前内分泌治疗药物主要有三苯氧胺和芳香酶抑制剂两大类。这两种药物都有一定的副作用，如三苯氧胺治疗有可能导致子宫内膜癌、血栓栓塞等，芳香酶抑制剂则容易导致骨质疏松等。但患者千万不能因为对后续治疗不良反应的恐惧而放弃治疗，因为患者从中所获得的益处要远远大于不良反应。

## 术后随访

### 为什么术后要随访？

乳腺癌手术完成以后，并不是“一劳永逸”，还是有复发的可能。术后复查是确保疾病痊愈的重要环节，因此定期随访是非常必要的。随着医疗技术的不断提高，乳腺癌长期生存者数量也逐渐增多，对这些术后患者进行专科随访和长期的健康管理显得尤为重要。

一方面，通过手术后随访复查可以及时发现是否有肿瘤的转移或复发，以便采取早期的积极措施，提高治愈率；另一方面，通过随访

复查，医生与患者能很好地进行沟通，可以随时了解病情变化，采取相应措施，促进术后的康复。

### **随访需要做什么？**

病史回顾、体格检查和患者复发病状的监测是随访中最基本的检查项目。

随访通常可以达到一下目的：

- 检查手术伤口愈合情况
- 监督术后化疗、放疗等辅助主料的实施情况
- 检查有无复发或转移病灶
- 新药、新治疗方案的疗效评估等

随访问期的建议如下：

- 前 2 年，每 3 个月随访一次
- 后 3 年，每 6 个月随访一次
- 5 年后，每年随访一次

### **要拿出毅力来配合医生治疗**

1、治疗癌症一般会有些副作用，有时副作用还很大，需要有精神准备，也需要有毅力，手术要流血、有些痛，化疗和放疗会有头晕、乏力、恶心、呕吐、脱发等全身都会感到不舒服，没有坚强的毅力，没有充足的信心，而使治疗半途而废，无疑是征服不了癌症的。

2、有毅力并不等于于让大家无限制的忍受，把有些症状看作是治疗

中的必然反应，治疗过程中出现一些异常反应，治疗过程出现一些异常反应要及时与医护人员沟通，以得到及时、有效的治疗。

## 乳腺癌容易复发吗？

由于肿瘤细胞可能经血液循环和淋巴系统播散到机体的其他组织和器官，因此复发的风险随时存在。有时单个癌细胞可能在术前就已经播散，但手术的时候还没有办法切除。因此，即使在切除乳腺后，仍可能复发。数据表明，乳腺癌复发的危险性在诊断后的最初 1~3 年内最高，但并非所有患者都会复发。通常肿瘤病期越早，发生复发机会就越少，肿瘤病期越晚，复发机会就越多，因而必须重视随访复查，早发现，早治疗。

## 如何尽早发现复发？

复发即乳腺癌再次出现，而不是新的癌症。它可能会出现在同一个部位，也可能出现在与首次病发部位没有直接关系的位置，这就是所谓的“转移”。依据肿瘤复发的部位，分为三种类型：局部复发（如原乳房部位的皮肤或胸壁）、区域性复发（乳房周围的淋巴结）和远处转移（其他身体 远隔部位）。

超过半数的乳腺癌患者复发时，都是有症状的。尽早发现复发不仅需要专业的复检手段，更有赖于患者对疾病的重视和对自身状况的警惕，患者在出现 以下症状时应及时就珍：

- 身体任何部位出现新的肿块

- 局部疼痛，包括骨痛、胸痛、腹痛或持续性头痛
- 呼吸困难

## 乳腺癌复发后应该怎么办？

复发不代表第一次治疗是失败的，也不意味着肿瘤不能控制，复发以后经过合理的治疗依然可以达到控制疾病的目的。

目前对于复发和转移性乳腺癌首选的化疗药物包括蒽环类、紫杉类以及卡培他滨等，即使出现全身转移，也不应放弃治疗，只要化疗药物选用得当，合理的治疗可以缓解病情发展，减轻症状，高质量地延长生命。

## 为什么乳腺癌会转移？

乳腺癌细胞具有很强的侵袭和转移能力，随血液或淋巴液等播散全身。在经过一段“潜伏期”后开始分裂，形成新的肿瘤病灶。

乳腺癌转移常见的部位是肺、骨、肝等器官，因此，在乳腺癌术后随访过程中，要定期检查乳腺癌常见的转移部位，做 B 超或 X 线等检查，了解有无转移病灶。

## 心理护理

### 乳腺癌不是绝症

世界卫生组织提示，1/3 的患者可以治愈，还有 1/3 的患者可以通过治疗提高生活质量，延长生命，所以说癌症是绝症缺乏科学依据。

事实上，随着医药科技的进步，乳腺癌的死亡率近年来呈现下降趋势，全球平均 72% 乳腺癌患者的生存期可达到 5 年以上。家人的支持，朋友的关爱以及自我心理调节，都有助于您以积极乐观的心态去争取疾病的痊愈。

## **应当振作精神、战胜恐惧**

精神的好坏与治疗效果有直接关系，有资料指出，许多癌症发生与亲人死亡、自然灾害等引起精神创伤的三年之内，说明精神状况和癌症有甚为密切的关系。许多动物实验也证明了这一点，让受试动物长期处于精神紧张、恐惧、不安、失眠等状态下，就比安静自如的动物容易患癌症。对人来说，患癌以后精神过于悲观，苦闷绝望，必然有害于神经体液调节，而神经体液的调节又是人体代谢的生命线，指挥不利，代谢紊乱，免疫功能下降，则人体与癌症抗争的各种力量便会下降，癌便就要乘虚而入了。

那么应做到以下几点：

**1、获得家人的支持：**家人永远是我们最坚强的后盾，与家人开诚布公的交谈，不要被动地等他们问我们才说。让身边的人清楚地了解我们的状况和需要。不要假装心情很好，也不要因为害怕伤害到别人而将自己最真实感受隐藏起来，尽量将我们的不安情绪告诉我们的家人。比如要求家人戒烟，应当振作精神、战胜恐惧或者希望家人在买菜或做饭时更多考虑您的饮食需要。总之，要告诉家人，我们希

望他们做哪些改变来支持我们。

**2、跟朋友敞开心扉：**生病期间您或许会和我们的朋友们失去联系，有时候是我们自己太疲倦，无法与他们保持联系，也可能一些朋友因为觉得乳腺癌太恐怖或担心说错话而不敢造访或打电话给我们。但朋友总会带给我们真心的关怀，请尝试用电话或短信来打破沉默，我们主动发出邀请，保持和他们的联系，坦诚地述说我们的疾病、治疗方法和我们的感受，然后询问朋友的感受。向知心朋友敞开心扉，让大家为我们一起加油鼓劲。

**3、战胜恐惧：**对疾病的恐惧从确诊那一天起就一直折磨着我们。我们担心手术失败，担心化疗带来的痛苦，担心复发等，阴霾的恐惧情绪始终挥之不去，那我们怎么才能战胜自己的恐惧呢？

**正视恐惧：**恐惧并没有错，惧怕死亡和疾病是非常健康的心理，但不要过分关注惧怕本身，我们应该追求有意义的生活。

**珍惜生命，认认真真的好好生活：**曾经很重要的事物现在可能不再重要了，反之亦然。成功克服恐惧感的患者常将疾病视作重获新生，珍惜时光，更加认真对待生活中的每一天。

**分散注意力，保持好心情：**做一些对自己有益的事情，比如我们的业余爱好，或者简简单单只是洗一个热水澡，也可以一扫郁闷的心情，任何可以使我们精神愉悦的活动都可以尽量去尝试。

**知己知彼，知识将帮助您战胜恐惧：**对疾病的不了解会引起恐惧。在做出任何和治疗相关的决定和改变时，我们可以多咨询主治医生。积极地学习疾病治疗知识，有助于心理健康，增强信心和安全感。应

当振作精神、战胜恐惧

**4、与爱人共同战胜癌症：**由于身心受创，乳腺癌很容易对夫妻关系造成了一定的影响。我们会因为自卑，对丈夫采取讨好的态度，但这样并不能令丈夫真正满意，自己也不会愉快。有时，我们也会对丈夫有一种愤怒的情绪，尤其是当丈夫不能足够体贴时，会因爱成恨。其实夫妻相处本就是一种平等的关系，病后更应该注重相互间的情感交流，丈夫应该从我们身上发现更多的美，学会从另一个角度欣赏我们，甚至更爱惜我们。而我们也要珍惜自己，更好地面对婚姻，与爱人共同战胜病魔。应当振作精神、战胜恐惧

**5、积极参加并有活动：**我们不仅可以与家人、朋友沟通自己的想法，也可以向病友倾诉，更可以选择积极地参加病友团体的活动，去听听其他患者的抗癌经历。当我们融入了并有团体的活动，受到病友交流感染的感染，我们自然也会敞开心扉，和他们交流我们的感受，坦述我们内心最真切的想法。这都能更好地帮助我们理解和处理好对疾病的恐惧，让我们如释重负，轻松面对生活，得到家人和朋友更多的关爱和支持。

## 康复

要安排好自己的饮食起居

1、健康的作息时间对于每一个人都是十分重要的，患了癌症生活更要规律，睡眠要充足，但要按时起床、锻炼（做操、散步等）。但锻炼不要过于劳累，运动时间不能过久，却要持之以恒。

2、患者居住的房间要整洁安静，空气新鲜，阳光充足，温度适宜，最好每天参加合适的文化娱乐活动。

3、合理的饮食非常重要，有人担心吃的太好会使肿瘤生长太快，这种想法是片面的。如果营养不良，抵抗力下降，不能坚持治疗，肿瘤便乘虚而入，情况会更糟。因此，适当的增加营养是必要的，但要适度，经常测体重，保持体重平衡，体重过快增加或者迅速下降都是不正常的现象。如今癌症患者有许多减轻病痛忧伤的选择，这些措施，不但可以延长生命，更能改善生活质量，关键在您自己怎样掌握。

4、可以写写康复日志，整理心情。