



近日，美国影星安吉丽娜·茱莉在《纽约时报》撰文说她因携带BRCA1突变基因，预防性切除双侧乳腺，再次引发人们对女性乳房健康以及对预防乳腺癌的普遍关注。那么，茱莉的选择是否正确？国内和她有类似情况的人，又该如何选择？预防性切除是否是高危人群预防乳腺癌的唯一途径？

# 高危人群防乳腺癌未必只能切乳腺

## 患乳腺癌高危人群

1.有遗传性家族史的人。这是指患者的家族成员中肿瘤的发病情况，如在一二级亲属中，如母亲、姐妹、女儿，有乳腺癌病史的女性发生乳腺癌的机会比正常人高。

2.一侧患乳腺癌后，对侧患乳腺癌的几率比一般首次患乳腺癌的人要高。

3.通过基因检测有BRCA基因突变的人，比不突变的发病率高。

## 国内未大面积开展基因检测

安吉丽娜·茱莉选择切除双侧乳腺，是因为她“有卵巢癌家族史”，而医生给她进行了基因检测，结果显示其BRCA1（乳腺癌1号基因）呈阳性，并据此判断她患乳腺癌的风险为87%。

中国医学科学院肿瘤医院内科主任徐兵河介绍，BRCA1是一种直接与遗传性乳腺癌有关的基因，命名为乳腺癌1号基因。研究显示，有BRCA1基因突变者，患乳腺癌风险是50%~85%。

目前在国内，BRCA1基因检测技术多用于实验研究阶段，在大部分医院尚未提供给普通人群使用。

国外已有几个模型来评价乳腺癌的危险因素，其中最常用的模型之一是盖尔(Gail)模型。虽然对经常普查的白种妇女来说是一个很好的预测危险因素的方法，但是不适合中国

人，尚无数据支撑。

不过，据了解，目前北京协和医院已提供这一基因检测，主要是通过抽血检测完成，一例的价格在3000元左右。

## 手术切除并非一劳永逸

通过基因检测技术检测患乳腺癌的几率，进行提前切除乳腺，从而大大降低患癌几率，这对于有乳腺癌家族遗传史，特别是家族一级亲属（如母亲、姐妹等）患过乳腺癌的高危人群来说，的确是不错的选择。

不过，如果认为手术切除乳腺后，就可以杜绝患乳腺癌的几率则是空想。正如茱莉在公开发表的文章中所言，通过手术切除乳腺，她患乳腺癌的几率可以从先前的87%下降到5%，也就是说，由于手术切除的组织可能有残留，而且乳头还在保留，仍有部分乳腺组织存在，因此患乳腺癌的可能性还是存在的。

而且，目前虽然能够通过技术手段检测到诱发乳腺癌的BRCA1和BRCA2的基因突变，但是也不能准确地判断出哪些人有乳腺癌发病风险。因此，有基因突变的人要进行密切监测，做到早发现、早治疗。

## 药物预防也可降低患癌风险

目前，预防性切除乳腺在国内仍极少

开展，原因一是由于国内还没有广泛开展BRCA1/2基因突变的检查，二是国人的观念还不能接受切除乳腺。另外，还与许多医院缺乏有经验的整形外科医生，乳房再造技术发展不平衡等原因有关。其实，预防性切除并不是高危人群预防乳腺癌的唯一方式。在欧美等发达国家，这种预防性切除方法也是有争议的。研究显示，随着诊断和治疗水平的提高，如果早期发现，有70~80%甚至更高的患者可以通过手术和规范的全身治疗达到治愈。

专家建议，用全乳超声检查和乳腺X线（钼靶）相结合的方法，可以发现早期的乳腺癌。一般40~50岁的女性每隔一年至一年半做一次这种乳腺专科规范的查体和B超检查，做钼靶的频率要听从专业医生的建议。而50岁以上的女性，应每年做一次B超和钼靶的检查；随着年龄增加如70岁以上，检查的频率会下降；20~40岁的女性也应每2~3年检查一次。通过这种密切监测，基本上可以发现早期的乳腺癌。

此外，药物预防也是高危人群可选的方式之一。目前，已有一些药物规范服用可以有效降低高危人群患乳腺癌的几率。专家提醒，运动、少饮酒、避免过度肥胖、少食油炸和高脂肪的食物，都可降低患乳腺癌风险。

（北商）

## 敷面膜需限量

光鲜亮丽的女明星一旦公布一个美容“小秘密”，总会引发众人效仿，比如近日敷着面膜给粉丝签名的女星范冰冰。事实上，在公开场合透露“每日敷面膜来保养肌肤”这一秘方的女星还真不少。不过，天天敷面膜到底是否可取？是否每日敷面膜就一定胜过万千保养品？

### 每日敷面膜负担过重

对于“每日敷面膜保养”的做法，台湾美容医学会常务理事暨教育长、台北医学大学医科校友会理事宋奉宜医师在接受记者采访时直言：“很清楚地说：绝对错！”

宋奉宜解释，何谓面膜，“面膜的意思就是强制给予”。众所周知，面膜的原理正是利用覆盖在脸部的短暂停间，暂时隔离外界的空气，提高肌肤温度，皮肤的毛孔扩张，促进汗腺分泌与新陈代谢，也促进面膜中的护肤成分渗入表皮的角质层。

在宋奉宜看来，敷面膜就是在短时间内强制、大量、重复地给予皮肤面膜中所含的护肤成分。

然而，肌肤每天所需的营养并没有那么多，如果每天都敷面膜，肌肤必然要承受过量的营养，这样一来，一则肌肤无法吸收，二则过量营养给肌肤带来负担，严重的甚至会诱发皮肤问题，如痘痘暴发等。

### 频繁敷面膜潜藏风险

无论市场上面膜的概念多么丰富，或者在宣传时使用的“天然”、“植物”等字眼有多诱人，不可否认的是，作为化妆品的一员，很多市售面膜中都含有防腐剂。

此前，香港对30款面膜进行抽查，发现17款含有防腐剂，其中不乏一些大品牌。

在市场上转上一圈，仔细阅读面膜成分表，不难发现，很多面膜成分表中，对羟基苯甲酸酯（或简称“羟苯甲酯”）赫然在列。清华大学第一附属医院皮肤科主任王昕表示，一般来说，出于保存的需要，化妆品不大可能不含防腐剂，区别只在于添加的品类和剂量。面膜中防腐剂含量在国家规定的标准内，相对来说是安全的，发生皮肤过敏的可能性比较低。如果防腐剂含量超标，发生皮肤过敏的可能性高。

如果每日敷面膜，宋奉宜强调，不仅仅是保湿成分、美白成分等营养成分对于肌肤来说是过量的，防腐剂等化学成分也必然是过量的，这样一来更是增加了皮肤过敏的风险。

### 敷面膜的次数需严控

面膜的确可以称作护肤品中的“大餐”，但这也正意味着这一“大餐”是不能天天吃的。

专家强调，无论何种面膜，都很难避免添加一些化学成分，为了安全起见，做过敏测试和限量使用是关键。

王昕表示，在门诊中曾遇到过一些因大量使用面膜引起过敏的病例，他建议在使用前最好能在颈部和面部侧面做过敏测试。

宋奉宜表示，一般来说，保养品成分的好坏对于肌肤影响甚大，特别是面膜。由于各款面膜中所含的成分不一，他建议在选购面膜时注意看标签，避开防腐剂含量较高的产品和一些容易致敏的成分。

至于具体使用频次，专家建议根据各人肤质和所选择的面膜来决定，最好一周不要超过三次。

此外，有些面膜中所含的乳液较多，有的人会选择敷面时间长一些，感觉面膜纸变干才取下，然而这种方式可能增加了面膜中防腐剂渗入皮肤的风险，专家建议最好敷面时间控制在15分钟左右。（朱瑞娟）