

乳腺是女性健康的晴雨表 乳腺癌先精准分型再治疗

母亲节虽然刚过，但对所有已成母亲和未成为母亲的女性，关爱都不可少。女性健康中最受人关注的就是乳腺和生殖系统的健康，乳腺癌的防治是重点之一。专家表示，个体化精准分型和治疗是治疗方向，包括术前术后的新辅助治疗和辅助治疗，也要建立在精准分型上。日前公布的《中国临床肿瘤学会(CSCO)乳腺癌诊疗指南2017.V1》就做了细致的规范。

长期乳腺炎影响健康

“不少妈妈尤其是新手妈妈容易出现哺乳期乳腺炎，这多是由于对自己乳腺不了解、乳汁淤积没有及时处理导致的。”专家对记者表示，长期乳腺炎可能导致出现肉芽肿，形成慢性炎症，要提防就要尽早清理淤积乳汁并保持干爽清洁。不过，目前没有证据证明乳腺炎会导致乳腺癌。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤，严重威胁女性生命健

康。据2012年WHO(世界卫生组织)公布的数据，全世界范围内女性乳腺癌新发和死亡均位居女性恶性肿瘤的第一位。每4例女性肿瘤患者中，就有一例乳腺癌患者。

尽管全球乳腺癌的发病率居高不下，但是其死亡率却不断下降，其原因不仅得益于女性乳腺癌筛查和早诊制度的建立，更得益于近年来不断发展的诊疗水平和医药技术的提高。

乳腺癌新指南 规范各类型乳腺癌治疗

个体化精准分型和治疗是治疗方向。廖宁介绍，精准的分子分型包括LUMINAL型、三阴性、HER2阳性乳腺癌等。其中，HER2阳性乳腺癌由于疾病进展速度更快，恶性程度更高，更易复发和转移。HER2全称是人类表皮生长因子受体，它调控细胞的正常生长和分裂。当癌细胞表面HER2蛋白过度表达即HER2阳性时，癌细胞就会疯狂生长和增殖。

“25%的乳腺癌患者为HER2阳性，但目前只有不到20%的确诊患者接受了抗HER2的治疗。”专家称，广东省人民医院肿瘤中心数据库数据显示，抗HER2靶向药物曲妥珠单抗能够有效提升HER2阳性乳腺癌患者的生存获益。

今年4月7日，中国临床肿瘤学会(CSCO)公布了《中国临床肿瘤学会(CSCO)乳腺癌诊疗指南2017.V1》，这是CSCO推

出的第一部指南。“指南提出，一旦确认是HER2阳性的乳腺癌，一开始就要用上靶向药物，而不是以前那样可用可不用。”专家表示。

即使是早期乳腺癌可手术切除，也考虑在某些情况下术前需要新辅助药物治疗，只要满足以下条件之一时就可进行：肿块较大(>5cm)、腋窝淋巴结转移、HER2阳性、三阴性及有保乳意愿但肿瘤大小与乳房体积比例大难以保乳者。术前新辅助药物治疗有术前化疗、靶向治疗和内分泌治疗三类，如HER2阳性，术前治疗基本策略应考虑含曲妥珠单抗的方案，优先选择靶向治疗结合化疗；如果是激素受体阳性，术前应进行内分泌治疗。术前新辅助药物治疗的目的是使肿块缩小，及早杀灭看不见的转移细胞，以利于后续的手术、放疗等治疗。

日常应避免滥用雌激素，要多运动、规律作息

“月经初潮到第一次足月妊娠这个阶段是乳腺细胞分化成熟度最快的时期，期间经历的所有不良因素，都会累积影响乳腺健康。”专家表示，因此，预防乳腺癌是从年轻时就要开始。目前证实对乳腺癌有预防作用的是运动、减肥、缓解焦虑情绪、避免滥用雌激素、健康饮食、规律的作息时间等。

专家指出，每周至少保持4个小时的运动可以降低患乳腺癌的几率；不要过度肥

胖；缺乏周期性的睡眠，患乳腺癌的风险会增高，缺睡引发的焦虑也是一个独立的致病因素。

有些人会到美容院做丰胸按摩，使用的产品很可能含雌激素。而乳腺是雌激素的靶器官，吸收雌激素的能力强于其他部位，长此以往会让体内雌激素紊乱，更易患上乳腺癌。

地中海饮食、彩虹饮食有助防癌

怎么吃能防癌？专家认为欧洲的地中海饮食和美国的“彩虹饮食”是值得提倡的健康饮食方式。地中海饮食以蔬菜水果、鱼类、五谷杂粮、豆类和橄榄油为主的饮食；“彩虹饮食”是美国癌症协会推荐的饮食方法，即多进食多种色彩的水果和蔬菜。

喝豆浆对乳腺癌是致癌还是防癌？“致癌说”认为豆制品含有大量的植物雌激素，而雌激素偏高正是乳腺癌的高风险因素之一；“防癌说”认为豆浆中的植物雌激素和诱

发乳腺癌的人雌激素是不一样的，大豆反而能发挥治疗乳腺癌及预防乳腺癌的作用。专家表示，自己认同“防癌说”，但是，由于靠喝豆浆的方式，其大豆异黄酮的量远远达不到起效的量，不足以改变癌细胞。所以，喝与不喝对乳腺癌防治来说没有很大的差别。而市面上大豆异黄酮的保健品是否有益？专家不建议随便吃，即便要吃，也要在妇产科医生的指导下服用。

(梁瑜)

