

扫一扫
健康正好

乳房有肿块会不会是癌症？

衡阳市中心医院乳甲外科主任尹军表示,乳房肿块不一定是乳腺癌,也可能是乳腺纤维腺瘤

■朱嘉林

专家简介



尹军,乳甲外科主任,主任医师。衡阳市医学会普通外科专业委员会乳甲学组主任委员、中华医学会普通外科专业委员会乳甲学组湖南省委员、湖南健康管理学会乳腺甲状腺健康管理专委会湖南省副主委、中国预防医学会乳腺甲状腺疾病防治委员会湖南省常务委员、中国抗癌协会甲状腺癌专业委员会湖南省委员、衡阳市抗癌协会常务理事。曾获评衡阳市中心医院首届“仁济名医”、2016年湖南省“雷锋式健康卫士”、2017年全国卫生计生系统先进工作者、2018年衡阳市政协“四有委员”,并受到2019年衡阳市政府“建国70年,衡阳风华70人”表彰。

对乳腺,甲状腺疾病有较高的诊治水平,尤其擅长乳腺癌的综合治疗,Ⅰ、Ⅱ期乳腺癌的Ⅰ期乳腺再造术及保乳手术,乳腺良性肿块的微创切除;甲状腺良恶性肿瘤的手术治疗,甲状腺癌功能性颈淋巴结清扫+多功能保留术及巨大胸骨后甲状腺肿切除术等手术。

出诊时间:每周一(院本部),周二(华新院区)

1 乳腺纤维腺瘤能小范围移动,被称为乳房“老鼠”

27岁的雷女士刚生完孩子不久,一次体检的胸部彩超检查中,显示其一侧乳房长了一颗6mm×4mm的肿瘤。一看到这个“肿瘤”二字,可把雷女士吓得不轻。近日,她来到衡阳市中心医院乳甲外科就诊。

通过B超各项数据,尹军判断此肿瘤是乳腺纤维腺瘤。“这是一种最常见的乳房良性肿瘤。”尹军介绍,这种疾病在20—30岁的年轻女性中较多见,也可发生于青春期后任何年龄的女性,好发于生

育期女性。

尹军透露,患有乳腺纤维腺瘤的女性平常生活中几乎察觉不到异样,既不会疼痛,也不会出血,所以,绝大部分患者都是体检中发现。伴随乳腺纤维腺瘤的增大,当直径达到10mm以上时,患者可在不经意时自测发现异常。乳腺纤维腺瘤一般比正常的乳腺组织要硬一些,边界清晰、活动度好,乳腺纤维腺瘤在局部可以小范围移动,因此也有人称它为乳房“老鼠”。

绝大多数乳腺纤维腺瘤不会长得太快,生长期内的乳腺纤维腺瘤每年生长0.5—1厘米,尹军说,当患者检查或发现自己乳房长了乳腺纤维腺瘤也不要惊慌,通常情况下,这种良性肿瘤对于患者的危害不大,转化成乳腺癌的概率较低。

尹军提醒,患了乳腺纤维瘤,不必过于紧张,特别是18岁左右的年轻女性,更没必要为乳腺纤维腺瘤而苦恼,定期进行乳腺检查密切观察即可。如果短时间内生长较快,才要引起注意。

2 乳腺结节、乳腺纤维腺瘤元凶都是它

据了解,乳腺癌的表现就是无痛的肿块。“结节其实也是一种肿块,体积小的医学上称之为结节,体积大的则称之为肿块。”尹军介绍,结节和肿块都可通过专科医生体检、彩超、钼靶和核磁共振四种方式检查出来,乳腺纤维腺瘤也是肿块的一种。

尹军指出,乳腺纤维腺瘤、乳腺结节的发生元凶都是它——雌激素。这两种疾病之所以会产生,大多是由于患者暴露在雌激素的时间比较长。尹军解释说,女性的月经周期是雌激素水平周期性改变的过程,前半周期雌激素水平较高,后半周期雌激素水平较低,在这样反复刺激下乳腺腺体很容易“生病”,一些初潮年龄早、绝经年龄晚的女性,暴露在雌激素的时间也比较久,就容易引发乳腺癌。此外,乳

腺纤维腺瘤的发生还与遗传、肥胖和电离辐射等原因有关。

如何预防乳腺纤维腺瘤?尹军建议,首先要控制自身体重,研究表明,肥胖的人雌激素水平比较高;其次,不要食用过多含有雌激素的保健食品,尽量少用含雌激素的化妆品,男性和女性不要交叉使用化妆品,不仅是女性,男性也会因为体内摄入过多雌激素导致乳腺发育甚至长出乳腺纤维腺瘤。此外,要保持内分泌正常,女性月经失调时,内分泌紊乱,雌激素、孕激素水平失调,很容易刺激女性乳腺,适当进行有氧运动对女性的乳房健康至关重要。合理膳食,豆浆等植物雌激素可以适当补充,至于蜂王浆、蜂蜜等动物雌激素,本身雌激素水平较高的人建议不要食

用,以免增加致癌风险,应多吃蔬菜、时令水果。

去年,衡阳有一位50岁的乳腺肿瘤患者,在该院确诊为恶性肿瘤。尹军仔细询证,才知道该女子为了防止进入更年期后皮肤松弛,长年服用含雌激素的保健药物,结果导致体内雌激素长期失衡,继而引起癌变。

尹军提醒进入更年期后的女性,切勿自行补充含雌激素的保健品与药物,迄今都未能证实保健品能够改善癌症患者的预后,相反还可能增加死亡风险,应尽量从饮食中获取必要的营养素,在临床表现或生化指标提示营养素缺乏时,才需要考虑服用营养素补充剂;一定要在专业医生评估身体情况与激素水平后,在医生指导下补充此类保健品。

3 不当按摩可能会造成恶性肿瘤细胞扩散

尹军曾接诊过56岁的患者高女士,来院时通过乳腺X线检查时,发现里面全部都是细如沙子一样的钙化灶,布满整个乳腺。为进一步确诊,高女士接受了乳腺核磁共振检查,活检病理确诊为乳腺浸润性癌。

为寻找病因,尹军详细询问其此前身体是否有异样。高女士一一否定,并自称一向注重保养,常年一直在保健养生馆做精油推拿按摩,保养胸部。一听,尹军分析出极有可能是按摩师用力不当损伤了腺叶乳管,导致乳腺出现坏死性细点状钙化。

尹军在此也提醒所有女性,如果出现严重的乳房胀痛不适,应当及时到正规医院找医生诊治,不能盲目接受按摩治疗。如果有乳房纤维腺瘤一定要先去专业医院

进行诊断,确认肿瘤的性质,如果是产后没有奶,比较常见的原因是由于乳管不通造成,这时如果通过物理的方法,比如按摩等,确实能达到让乳管通畅、乳汁能顺利排出的作用。如果是恶性肿瘤,则切忌按摩,按摩后肿瘤细胞会获得更多的营养,长得更快,增加了恶性肿瘤细胞侵犯血管和淋巴管的危险,导致肿块增大甚至乳腺癌疾病的恶化。

尹军还建议女性们每日洗澡、睡觉时都可通过自测检测乳房内是否存在纤维腺瘤。另外,对于35—60岁的高发年龄人群,建议定期到专科医生处通过B超等设备仪器体检。

“乳房纤维腺瘤虽然是良性病变,但必须密切观察。”尹军指出,做到早

发现、早诊断、早治疗,是能够防止纤维腺瘤癌变并及时消除恶性肿瘤的。

尹军告诉我们,目前乳房肿瘤的疾病是以切除为主的手术治疗,有两个手术关键期——怀孕以前、35岁以后。这个年龄段雌激素较其他时间而言稳定一些,因此在这期间通过乳腺彩超或钼靶检测怀疑有恶性肿瘤的时候,一定要马上进行手术治疗。在该科,乳房恶性肿瘤切除手术都是根据分子分型、病理分型、组织分型等,综合制定相应的规范化个体化诊治,效果非常好,总体5年生存率达到83%,且该科开展的乳房微创手术只要一个4mm的切口就能在B超下彻底清除恶性肿瘤细胞,手术更全面、安全,还能保留乳腺外形不受影响。