

3. 我认为最能帮助我的方式为

- A. 更多的文字资料
- B. 推荐阅读
- C. 网络资源
- D. 患者网络和病友群交流
- E. 社区服务和社会工作者的帮助
- F. 肿瘤专家的门诊服务
- G. 其他, 请注明:

4. 哪些朋友可以更好的帮助我

- A. 西医肿瘤专家
- B. 中医专家
- C. 心理咨询师
- D. 康复师
- E. 营养师
- F. 护士
- G. 社会工作者
- H. 病友
- I. 家人

6. 缓解压力, 管理情绪

目前尚没有医学证据, 可以证明压力可直接导致乳腺癌的发生, 但是压力过大的女性, 患乳腺癌的机率相对增高, 特别是暴躁的情绪。虽然在平时生活中, 很难做到一点压力也没有, 但积极进行调整很重要, 找到属于自己的缓解压力的方法。可坚持运动、和朋友聚会、开发自己的兴趣爱好等, 通过这些活动缓解压力, 可能有助于预防乳腺癌。

7. 请戒烟

目前, 还没有确切的证据证明, 吸烟或间接吸烟对增加乳腺癌的发病风险有直接影响。但是, 报道显示吸烟女性比不吸烟的女性乳腺癌发病率高。香烟会诱发多种疾病, 因此为了您的健康, 请戒烟。

8. 避免挑食、暴饮暴食, 均衡摄取多种饮食

没有哪种特定的饮食, 可明确预防乳腺癌。但是, 为了避免肥胖, 维持适当的体重, 请不要偏食。应每天保持摄取均衡的营养, 减少脂肪含量高或含糖量过高的饮食。应均衡适量摄取水果、蔬菜、谷物和肉类等。

9. 有乳腺癌遗传风险或高危人群, 需向专科医生咨询

特定基因突然变异会提高乳腺癌的发病风险。与乳腺癌相关的代表性遗传基因有 BRCA1 和 BRCA2。带有该基因突变的女性乳腺癌的发病风险会增加, 可能在较年轻时患上乳腺癌。但是, 这种遗传性乳腺癌在整个乳腺癌患者中仅占 5-10%, 并不常见。如果家庭成员在 40 岁以前得了乳腺癌, 或者家人中有两名以上乳腺癌或卵巢癌患者, 家人中有男性乳腺癌患者时, 可以考虑检查乳腺癌相关基因突变。此外, 即便带有乳腺癌遗传基因, 也不代表一定会发病, 请咨询专科医生制定预防乳腺癌的方案。

10. 早期发现最重要

乳腺癌如果能够早期发现, 治愈率会更高, 因此正常人定期接受乳腺癌筛查非常重要。可以通过自我检查, 乳房 X 光, 乳房超声检查, 乳房核磁共振影像等多种方法实施检查或根据自身的情况咨询专家接受检查。但是, 即便如此极少数的误诊和漏诊也在所难免, 因此更应重视在平时养成健康的生活习惯, 积极预防乳腺癌的发生。

制作: 北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
三星医疗中心
高盛回馈慈善基金

本书由三星医疗中心编写, 并由北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部改编为中文版, 作为乳腺癌防治意识教育与培训项目的一部分, 针对中国乳腺癌患者和广大公众开发, 在中国境内发放。本项目由高盛回馈慈善基金出资完成。

版权声明 用户在使用本材料时, 必须遵循中华人民共和国有关的版权法, 仅为个人学习、研究、教学或欣赏之用, 不得直接用于以盈利为目的的活动中。本资料版权归北京大学肿瘤医院和和睦家国际医疗部所有, 未经作者允许不得任意翻印、转载本书内容。

发行年度: 2015年 6月

乳腺癌预防的 10点建议

预防乳腺癌最重要的是降低乳腺癌的发病风险，并通过筛查做到及早发现。但是，由于乳腺癌发病因素非常复杂，目前还没有可以百分之百预防或阻止乳腺癌发生的方法。但是，营养均衡的饮食、维持标准体重、有规律的运动、戒烟戒酒等，维持良好的生活习惯，将有助于降低患乳腺癌的风险。需要指出的是，以下建议很多是基于医生的经验和非直接的临床证据做出的，很多建议实际上并不仅针对预防乳腺癌，同时也是普通人健康生活应该遵循的指导意见。

乳腺癌发病目前能够明确的高危因素只有遗传因素，其他因素的致病机理还在进一步研究中，不能完全做到下列建议并不会明显增加某一特定个体发生乳腺癌的风险。

那么，下面我们就来了解一下，在日常生活中可以实践的预防乳腺癌发生的可靠方法。



1. 预防肥胖，维持标准体重

有报道表明，肥胖对于不接受激素治疗的闭经后女性来说，会提高乳腺癌的发病率。因此，维持体重指数 (BMI) 在 18.5 到 23.9 之间为佳。虽然是否能通过减轻体重降低乳腺癌的发病风险，还没有确切的研究结果，但是一般来说，为了能预防乳腺癌建议您维持标准体重。

• 体重指数 (BMI) 计算方法
BMI= 现在体重 (kg) / 身高 (m) X 身高 (m)

	低体重	正常	超重	肥胖
BMI	≤18.5	18.6-23.9	24-27.9	≥28

2. 坚持每周运动 3-5 次以上

有些研究提示，适当运动可以降低乳腺癌的发病风险。特别是每周运动 4 小时以上时，就能收到良好预防乳腺癌的效果。与不进行运动的人相比，风险可以降低 30~40%。对于处于闭经期之前、体重正常的女性来说，运动的效果更为明显。应避免进行可能导致身体受伤或带来损伤的剧烈运动，持续进行适合自身的适当运动，可能有助于预防乳腺癌。

3. 节制饮酒

饮酒对健康存在确切的危害。有报道提示每天摄入酒精过量的人群，乳腺癌发病率呈上升趋势。酒中的酒精 (乙醇) 成分可以衍生致癌物或促进癌细胞的增殖，可提高体内雌激素水平。因此，减少饮酒量或者彻底戒酒，可能有助于预防乳腺癌。如无法戒酒，建议单次饮酒低度酒不超过一瓶 (750ml)，高度酒不超过 30-50ml。

4. 坚持母乳喂养

母乳喂养有助于预防乳腺癌。授乳时女性体内的雌激素浓度将维持较低水平，从而减少女性暴露在高激素水平影响下的时间。但是，报道称只有坚持母乳喂养 6 个月以上才能收到效果。因此，如果有怀孕计划，应考虑尽可能延长母乳喂养时间至 6 个月以上，这将有助于预防乳腺癌。

5. 应慎重选择闭经后的雌激素治疗

事实证明，长期实施雌激素治疗，会提高乳腺癌的发病风险。因此，考虑到激素治疗的必要性和乳腺癌发病的危险性，请与专业医疗团队进行商议后进行。

反馈信息:

积极的参与和反馈可以帮助我们完善现有的系统和材料，您的反馈对我们至关重要，因此，无论您如何看待本书请从今天做起，为像您一样需要帮助的朋友提供力所能及的服务。

我们的反馈邮箱:

patienteducation@ufh.com.cn

请邮寄此反馈页至:

北京大学肿瘤医院·和睦家国际医疗部
中国北京市朝阳区将台西路 9-11 号 100015

1. 我面临的问题是:

-
-
-
-

2. 我需要在本册的哪些部分了解更多

近来，网络等媒体上错误的医学知识和错误的癌症预防方法呈蔓延趋势。请有效筛选，不要去依赖这些不切实际的信息，建议您通过向专科医生咨询，保持健康的生活方式，并定期进行体检。祝您永葆健康与美丽!