

# 浅析乳腺癌的病因及预防措施

乳腺癌是目前影响女性身体健康的重要肿瘤疾病,若不及时进行治疗任由疾病发展,会严重危及到患者的生命安全,所以人们需要提高对乳腺癌发生病因的重视,若发现自身患有乳腺癌的症状,不要慌张,可以运用自检方法进行检测,在排除其他因素的干扰,仍然显示为阳性,那么建议去医院进行专业检测。当乳房受到放射线以及外伤的刺激后,就有可能形成相应的乳腺疾病,导致人们的身体免疫功能降低,所以也就降低了对癌变的免疫功能,诱发乳腺癌疾病。乳腺癌是女性中发病率极高的一种恶性肿瘤,若疾病发展到了晚期,那么根治的几率极低。为了提升女性的身体健康水平,需要做好乳腺癌的预防。想要有效预防乳腺癌的发生,那么就需要先对乳腺癌进行了解,明确引发乳腺癌的相关因素。

## 1. 引起乳腺癌的相关因素

### 1.1 月经初潮早,绝经较晚

研究发现月经初潮的年龄过小在12岁之前,比17岁之后出现月经的女性更加容易患得乳腺癌并且发生的几率在2.2倍。除此之外,绝经的年龄过大在55岁以后的女性比45岁绝经的女性发生乳腺癌的几率更高,在1倍左右,所以月经初潮早,绝经较晚是诱发乳腺癌的重要因素。

### 1.2 遗传因素

通过研究发现母亲在绝经之前患有双侧乳腺癌的女性,那么自身发生乳腺癌的几率是正常女性的9倍。有乳腺癌患者的后代,发生乳腺癌的几率较高,疾病发生通常比正常人群提前十年左右。如果你的至亲姐妹中有人患有乳腺癌,那么你发生乳腺癌的几率是正常人群的3倍。需要特别注意的是乳腺癌并不是直接遗传的,而是一种癌症体质。有乳腺癌患者的亲属不一定会得乳腺癌,只是发生乳腺癌的几率比正常人大。

### 1.3 生育

通过研究发现,女性在结婚后不生育或是第一胎在30岁以后,都是引发乳腺癌的重要因素,而且未婚者发生乳腺癌的几率是已婚者的两

倍。专家研究发现,生育对女性乳腺具有一定的保护作用,但该作用只限于在30岁以前进行生产的女性。并且在近几年的研究中发现,母乳喂养也能够有效的保护女性乳腺。

### 1.4 电离辐射

乳腺对于电离辐射等物质比较敏感。在年纪较小时,乳腺有丝分裂活动是对电离辐射等物质最为敏感的阶段。并且电离辐射是具有累积性的,就比如说,一次大剂量的暴露同多次小剂量暴露,危险程度是相同的。在日本原子弹爆炸中幸存的人类,其发生乳腺癌的几率明显提升。并且在青少年或儿童时期,接受过胸部放疗的人群,在成年后患得乳腺癌的几率也会较大。

### 1.5 不健康的生活方式

由于社会发展较部分人群的工作压力较大,部分女性长期从事办公室工作,活动较少,并且与阳光接触的几率较低,导致自身免疫能力较低。所以不健康的生活方式,也是诱发乳腺癌的重要因素之一。

### 1.6 不健康的饮食习惯

研究发现不健康的饮食习惯,也是导致乳腺癌发病率上升的重要因素之一。乳腺癌的发生与人均消化脂肪量有着密切联系,部分人群由于收入水平较高,所以在饮食上做出了相应的改变,部分人群喜好,海鲜、肉类等产品,所以逐渐出现了酸性的体质。并且部分人群由于饮食习惯的不健康,导致长期暴饮暴食、喜好高脂肪、高热量的食物,造成发生乳腺癌的几率较大。

### 2. 乳腺癌的早期信号

(1)乳头溢液。女性非哺乳期乳头出现了淡黄色、乳白色或是棕色的液状物。尤其是血性溢液,那么可能就是乳腺癌发生的早期信号。女性乳头溢出乳汁样的分泌物,也可能是因为内分泌失调导致的。研究发现,乳头溢液不一定是乳腺癌引发的,也可能是乳房炎症造成。经研究统计发现。在单侧乳头溢液中,大概有12%到25%是乳腺癌疾病的早期征兆。(2)乳房肿块。在乳腺的外上象限是乳腺癌比较容易发生的地方,大部分不会出现症状,多表现为多

个或是单个不规则的肿块,该肿块可移动,女性群体可以在洗澡时进行自我检查。(3)乳头改变。除了乳房肿块和乳头溢液,乳头改变同样是乳腺癌发生的重要预警之一,由于受到肿瘤的影响,患者的乳头会出现改变例如:凹陷、回缩、偏歪等。(4)淋巴结肿大。部分病人在乳腺期间还会出现腋窝处淋巴结肿大。(5)两侧乳房不对称。由于肿瘤的侵袭或是与胸壁出现粘连,乳房就可能出现外表形态的变化。(6)局部皮肤改变。受到肿瘤疾病的影响,患者乳房的表面皮肤会出现橘皮样,并且皮肤毛孔有比较明显的凹陷或是皮肤水肿,在临床中被称之为“酒窝”,同时也可以表现为皮肤下出现多个小结。除此之外,炎性乳腺癌在早期还可以表现为,乳腺表面皮肤出现湿疹样变化。(7)乳房疼痛。比较少的患者在发生乳腺癌后会出现不同程度的乳房刺痛、隐痛、钝痛、胀痛。

## 3. 怎样自查乳腺癌

实施乳腺癌自我检查是尽早发现乳房肿瘤的有效手段。建议女性在月经来潮第9到11天再进行自我检查。检查时需要采取平卧位或是站立位,在站立时可以面对镜子检查乳房的皮肤以及乳头有无异常,将双手上举观察乳房是否出现形状的变化,或运用一只手臂叉腰另一只手触摸乳房。在检查时需要注意,切忌捏抓,将四肢伸平、从外向内、从上向下进行触摸,仔细观察乳房有无肿块或是固定肿块。在乳房两侧检查完成检查后,还可以采取仰卧位用双手触摸对侧的乳房,运用顺时针的方向对乳房的周围逐渐向乳晕区进行检查。在检查的过程中不需要过于用力用手进行按压,这样检查效果不明显,此外使用适当力度进行检查也是为了防止肿瘤出现破损、出血等情况。最后自己可以对腋窝旁进行检查,查看是否存在淋巴结肿大。若不确定自我检查的结果还可以来医院进行专业医疗设备的检查,其中有CT检查、X线检查、细胞学、超声检查、乳管镜检查以及近红外线扫描等。

## 4. 怎样预防乳腺癌

(1)减少食盐的摄入量。在日常饮食中尽量降低食用盐的摄入量,例如:少吃香肠、腌制肉类、辣椒、

麻辣豆腐、薯片等。(2)早晚各一杯牛奶。若想要乳房的形态和发育正常,建议早晚各一杯牛奶,乳房的形状好坏还是由自身的脂肪含量决定的。研究发现女性每天食用一定量的乳制品,能够降低乳腺癌的发生几率,所以每天早晚喝牛奶,能够为身体提供基本营养,同时也有利于乳房的健康。(3)每天饮用足够的水。不同的人对水的需求量不同,所以建议每天摄入足量水,在外出运动锻炼的时候带上水瓶,确保水量的及时补充。(4)多食用新鲜瓜果蔬菜。在蔬菜中含有足够的膳食纤维、维生素以及矿物质,所以多吃新鲜蔬果,能够有效的抗氧化,帮助自身机体抵抗相应的疾病。(5)粗细粮混合食用。在粗粮中有人体所需的纤维素,为了促进肠道的蠕动,帮助自身机体有效地排毒,有效控制干扰甘油三酯的水平,建议粗细粮搭配食用,有效延迟在饭后对葡萄糖的吸收。(6)每天都食用豆制品。在豆类食品中含有一定的植物异黄酮,该物质能够有效预防肿瘤的生长,对预防乳腺癌具有良好的作用。(7)将坚果当做零食。在坚果类食品中还有丰富的抗氧化剂,该物质能够起到良好的抗癌作用,并且食用坚果食品能够有效提升人体维生素E的摄入,维生素E能够有效提升乳房的弹性,但是要注意减少食盐的摄入。(8)定期吃海带。在紫菜和海带中存在缓解乳腺增生的物质,在海带中的碘能够有效调节女性内分泌失调,有效降低乳腺癌的发生几率,同时建议常吃芒果进行乳腺癌的预防。(9)在日常生活中需要加强饮食的平衡,在摄入蛋白质以及脂肪等物质后,还需要进行适当的运动和锻炼,防止脂肪堆积。(10)建议母乳喂养。在女性生产后建议尽量进行母乳喂养,加强对乳房的保护作用。(11)避免辐射。在日常生活以及工作中都尽量避免电离辐射。(12)对于乳腺的良性病变需要积极配合治疗。

## 5. 结语

建议在40岁以上的女性应当尽量学会乳腺癌的自查方法,对于45岁以上具有危险因素影响的女性建立定期进行健康体检,若出现了异常现象应及时来院治疗。(霍邱县第一人民医院 尚雪梅)

# 浅谈如何应对产妇月子期间产生的身心问题

孕妇在度过一个漫长的十月怀胎,再跨过分娩的“鬼门关”后,才能成为一名新晋的新手妈妈。在成为新手妈妈后,身体和心理都会因为激素水平短期内剧烈变化而造成一系列的影响,最严重的变化属心理改变,严重的心理变化容易导致产后抑郁,我国产后抑郁发病率记载约11.38~13.5%,最近国内学者最新流行病学调查曾统计出高达75%的发病率。因为严重的产后抑郁症导致的自杀事件层出不穷。本文将浅析产妇月子期间出现的生理上和心理学上的问题和应对措施以及相关注意事项。

## 1. 如何缓解产后疼痛?

刚刚经历分娩的妈妈,还没缓口气来,就得面临产后各种疼痛,这些轻重不一、持续不断的疼痛会让产妇的心情非常烦躁,家人的积极帮助和心理上的安抚,在一定程度上能够有效缓解产妇在出现疼痛时心理上的感受。首先产后痛分为以下情况:(1)剖宫产术后刀口痛或者自然分娩后会阴切口痛;(2)产妇产后宫缩痛;(3)泌初乳时的涨奶痛;(4)新手妈妈哺乳姿势不当导致的乳头皲裂痛。缓解以上的疼痛,可以通过以下三个措施。

### 1.1 药物减轻疼痛

剖宫产切口疼痛现在的医学技术已经能很好地解决了,大多数剖宫产产妇术后选择使用带有麻醉药物的镇痛泵来减轻疼痛,使原来的7~9级的疼痛降低为1~3级。自然分娩后的会阴切口痛48小时内可以选择使用50%硫酸镁进行冷敷,效果也是不错的。

### 1.2 多措施解决涨奶痛

奶量特别充沛的妈妈泌初乳时会有胀奶,俗称“下爆奶”。这种涨奶的疼痛是持续性波动样的胀痛,出现这种情况时先让宝宝尽量吸空乳房里的乳汁,然后对有硬结部位热敷再用吸奶器进一步吸空,必要时也可以请专业的乳房按摩师辅助按摩。另外在分娩后的第一周尽量避免饮用汤类,以免泌乳量暴增加重涨奶痛。

### 1.3 喂奶姿势要正确

因为新手妈妈喂奶姿势不正确,新生儿吸吮奶头时,未将乳头及乳晕均含入口腔中而导致

奶头皲裂,皲裂的奶头再被新生儿反复吸吮加重病情,严重时不仅疼痛甚至会出血。出现皲裂时可以在喂完奶后挤一点乳汁涂抹在上面,严重时可以用红霉素软膏或百多邦涂抹。为了避免这种情况出现,喂奶时要求哺乳姿势正确,记住一句口诀:胸贴胸,腹贴腹,下颌对乳房,C型手法托乳房(非剪刀式),小宝宝深含乳。

## 2. 坐月子不能洗澡、必须卧床?

过去房屋不密封,没有供暖设备,没有大量便捷的热水资源,为了不让产妇和新生儿生病设置了很多限制,所以为了避免产妇及新生儿患病,过去习俗要求产妇和新生儿在密不透风的房间坐月子,产妇不能洗头洗澡甚至不能刷牙,必须在床上躺够一个月方可下床。对于中国几千年的传统习俗,我们要辩证地看待,它有正确的地方,也有错误的地方。

### 2.1 坐月子期间要适度通风

从中医上来说,风为六淫之首,百病之长。刚刚生完孩子,全身的毛孔都是张开的,这时候吹风容易风寒入体导致一系列后遗症,所以坐月子要求适当的保暖,避免得月子病。过去的习俗产妇不仅不能吹风,而且主张捂,殊不知产妇本身散热出汗就较多,如果在热天再过度的捂就容易导致中暑。这个“捂”得摒弃,但是也不可贪凉对着风扇吹,必须使用空调时注意温度和风向。为了保持屋内空气清新,所以产后坐月子房间不仅要温度湿度适宜的同时也要恰当通风。

### 2.2 坐月子期间可适当洗澡

因为产妇产后需要排恶露,而且会有产褥汗,容易有异味以及滋生细菌导致感染,所以月子期间也是需要洗澡的。在月子期间洗澡也是有讲究的,剖宫产产妇在手术切口没有问题情况下,产后10天就可以洗澡,而自然分娩产妇产后即可洗澡。产妇洗澡的注意事项:只能淋浴不能盆浴,在寒冷季节尤其注意沐浴过程中注意保暖,沐浴后及时吹干头发,避免着凉生病。

### 2.3 坐月子期间要适量运动

对于坐月子必须绝对卧床这条陋习也是要摒弃的,因为产妇的血液是在高凝状态的,这种状

态是孕期为分娩时预防产后出血准备的,是机体的自我改变。因为产后机体需要时间恢复正常,在这种高凝状态未恢复时,长时间卧床不活动容易导致静脉栓塞,一旦栓脱落形成大面积肺栓会引起猝死的。所以月子期间建议充分休息,但要适当活动,不能绝对卧床。

## 3. 月子里该怎么吃?

因为过去社会物资贫乏,老一辈人观念里坐月子期间一天三餐,持续1个多月里不变换地配餐,大多以鸡汤面条、面疙瘩或者红糖水打鸡蛋等高碳水饮食为主。加上月子期间极少的运动量,会导致月子期间体重持续增加,不利产后体型恢复,这种饮食方式是不正确的。正确的饮食方式是:一日三餐,少食多餐,应予以低盐低脂低碳优质蛋白饮食,均衡搭配,忌生、冷、辛、辣食物,忌过饱、过饿。产后饮食要分阶段配餐,在刚刚分娩后的第一周饮食要清淡易消化,因为胃肠功能未完全恢复,太油腻的食物会导致腹泻,太难消化的食物容易导致胃肠痉挛性疼痛,可以进食易消化的稀饭、面条等之类。一周后需要改变饮食要追求营养均衡,以优质蛋白为主,多食用纯奶,鸡蛋、牛、鸡、鸭、鹅之类的瘦肉,虾等等;要碳水控制量,减少所有谷物主食、水果、含淀粉粉份高的食物;增加维生素摄入,多吃蔬菜和配合口服复合维生素类保健品,如果奶量不足辅以汤类帮助下奶,这种饮食方式能让月子里产妇摄入足够的营养同时提高母乳的质量,也利于月子期间体型的恢复。

## 4. 你了解产后抑郁症吗?

产后需要恢复的不仅仅是产妇的身体各项机能,还有心理的恢复。刚刚分娩完的新升级妈妈,因为产后雌孕激素水平的急剧下降,再加上面对一个新生儿不定时地哭闹,手足无措,不知如何处理,新手妈妈情绪波动会很大。这个时候如果没有家人的帮助及安慰,极容易导致一个非常无助沮丧的心理问题——产后抑郁症。出现产后抑郁症倾向的产妇,有的会出现不可控制的持续哭泣行为;有的会出现过度焦虑,对新生儿各种情况焦虑;有的脾气暴躁不能控制,和家人争吵不休;有的不能正常入睡,严重失眠,甚至饭量及体

重骤减等。在产妇出现一些与平时不同的极端行为和情绪时,家人要注意观察并及时给予心理安慰,必要时求助心理医生,以免发展为重度产后抑郁症。因为重度产后抑郁症会有自杀和杀婴的可能,近年来因重度产后抑郁症自杀和杀婴案件时有发生,成为一个家庭毁灭性的灾难。

## 5. 产后康复运动

现在女性很在意自己的体型,在分娩后面对自己臃肿的身材,会丧失信心,尽快地恢复身材是每个新手妈妈的迫切希望。适度的锻炼可以有助恢复。

### 5.1 凯格尔运动

顺产的妈妈如果会阴完整可以在产后24小时尝试做凯格尔运动,会阴有伤口的在伤口恢复后可以开始尝试凯格尔运动。剖宫产的术后1周可以开始训练,凯格尔运动能帮助在孕期和分娩期承受巨大压力而松弛的盆地肌肉恢复紧致,减少产后漏尿情况的发生。

### 5.2 瑜伽运动

近年来,瑜伽运动比较流行,瑜伽运动是循序渐进的锻炼,比起跑步、跳绳、体操等剧烈的运动,这个运动比较舒缓更适合产后。顺产可以在产褥期42天结束产后检查一切正常后开始剖宫产可以在产后3个月开始。每日练习的时长也要控制,循序渐进每周逐渐增加时长。瑜伽运动可以锻炼身体、塑形、能舒缓心情,恰当地锻炼对身体是有好处的。但是锻炼瑜伽时也有很多注意事项,不能在空腹和饭后立即进行,并且要从简单的动作开始,动作要轻柔,量力而行,不可追求极致动作,禁止过度拉伸、暴力拉伸,避免出现拉伤引起躯体功能障碍。患有严重心脏病、高血压等慢性疾病的妈妈不建议练习瑜伽,避免加重病情出现意外。每个妈妈在练习的过程中,如果出现躯体疼痛或者不适,一定要注意中断练习或者适当休息后再进行,有条件的可以在专业瑜伽老师指导下练习。

## 6. 总结

所以,不仅产妇本身要学会如何在月子期间调整自己,家人也要学会如何在月子中帮助产妇恢复。(淮北市人民医院妇产科 张媛艳)