

爱喝咖啡的更年期女性易得乳腺癌

早查乳腺癌 B超+钼靶 X光片最靠谱



直系亲属中有乳腺癌疾病史的人。

有一位近亲患乳腺癌，则患病危险性增加1.5-3倍；有两位近亲患乳腺癌，患病率将增加7倍



初潮太早、绝经太晚者。

十一二岁前就已有月经初潮、52岁以后才绝经的，雌激素在体内存在的时间比较长，容易引发乳腺癌。



35岁以上未育、未哺乳者。

乳腺的发育需要妊娠的过程，而超过半年的母乳喂养，可完成乳腺的发育。如果不育、不哺乳，乳腺就无法发育成熟，患病风险就大。



含激素药物、保养品的不正确使用。

长期大剂量使用雌激素的替代疗法，使用含激素的药物和美容产品，也有高风险，尤其是更年期女性。



频繁流产。

反复人工流产，或18岁以前多次做人工流产者，易引发乳腺疾病，增加患乳腺癌的风险。



嗜酒者。

无论红酒、烈酒还是啤酒，只要每天喝到3杯（1杯约等于250毫升）以上，女性患乳腺癌的风险都会增加30%！



爱喝咖啡的更年期女性。

哈佛大学22年的随访发现，绝经后的女性，每天喝咖啡超过4杯以上，会增加罹患乳腺癌6%的风险。



精神压力大、熬夜者。

长期受不良情绪刺激，压力大、熬夜都会导致内分泌系统功能失调，易发生癌肿。



过度肥胖增加乳腺癌风险。

肥胖者乳腺癌等癌症的发病率是正常人的3.45倍。

从《好声音》出来的女歌手姚贝娜因乳腺癌复发离开了我们，引发了网络、微信朋友圈、微博疯狂刷屏表示惋惜和悼念。纵观我国，每年新增乳腺癌患者达20万人，其中4万人死于乳腺癌！谁都不希望自己是被乳腺癌瞄上的不幸的那位。那么，要预防乳腺癌，到底该怎么做呢？

乳腺癌复发与类型、术后治疗等相关

有数据显示，30%~40%的乳腺癌患者会出现复发，80%的转移和复发发生在根治术后3年之内。

广州市第一人民医院甲乳外科主任医师徐波表示，越来越多的乳腺癌患者早发现并接受了手术治疗，但她们很多没做到“坚持治疗”。“即使切除了乳房或乳腺，也不能保证绝对不会再发生癌变，因为乳腺组织可能有少量残留。”

“有的类型的乳腺癌，如三阴性乳腺癌是最凶险的乳腺癌，治疗方案有限，局部复发和远处转移率高。”广东省人民医院乳腺科廖宁教授表示，姚贝娜患的就是三阴性乳腺癌。

年轻也可能是姚贝娜乳腺癌复发的重要原因之一，发病越早（35岁以前），乳腺癌复发的几率相对较高。乳腺癌与雌激素水平相关，越年轻，雌激素的分泌越旺盛。

早查乳腺癌，B超+钼靶最靠谱

一期乳腺癌5年生存率超过90%，二期80%，三期60%。因此，定期检查乳腺、早发现乳腺癌很有必要。

广东药学院新天生殖医院妇科副主任医师张宝屏表示，不管是年轻的还是年长的女性，平时有条件的话最好定期做检查，积极治疗乳腺疾病，在生活上养成良好的生活和饮食习惯，防患于未然。

看形状、摸手感、挤溢液，乳房自检一直被推崇。但是廖宁表示，提倡彩超、钼靶X光、核磁共振等检查，乳腺自检可行，但并不是关键性筛查方法。发现异常，还应尽早到医院检查。

中山大学附属肿瘤医院肿瘤防治中心乳腺癌首席专家杨名添教授指出，东方女性乳房较小、乳腺细密，应以彩色B超为主、钼靶为辅。他建议，40岁前每年都用彩色B超检查，40岁以后再加上钼靶X光照片。彩色B超和钼靶X光照片都没发现问题的，可两三年后再用钼靶检查一次。

乳腺癌知识问答

大胸部的女性更容易得乳腺癌吗？

女性乳腺大、胸部脂肪多，并不会增加患乳腺癌的风险。但如果是全身过胖、皮下脂肪过多，则另当别论。

在乳房自检时摸到疑似肿块，过两天又摸不到了，到底是有问题还是没问题？

杨名添指出，这可能三个原因：一是时机不对，乳房自检的时间应该是月经干净后7天左右；二是手法错误；应四指并拢地摸而不是抓；三是没有在不平躺状态下摸。（新快）