



乳腺结节会变成乳腺癌吗

听听滨医附院乳腺外科医生怎么说



滨医附院乳腺外科主治医师 孙雪

□晚报记者 刘飞
通讯员 董坤 张莹莹

据相关数据统计,乳腺癌在我国的发生率位居女性恶性肿瘤的首位,且呈现年轻化、城市化的趋势,是威胁女性健康的一个重要因素。

日常生活中,很多女性被乳腺疾病所困扰,比如在日常体检中经常被提及的一个名词——乳腺结节,很多女性朋友有所担忧:乳腺结节找上自己,是不是意味着有患乳腺癌的风险?也有很多说法让女性很担忧:生气、饮食不当会不会增加患乳腺疾病的风险……

乳腺结节会演变成乳腺癌吗?生气会增加患乳腺疾病的风险吗?有了乳腺结节必须去看医生吗?听听滨医附院乳腺外科主治医师孙雪怎么说。

乳腺结节会变成乳腺癌吗?

很多女性朋友都有这样的体验:在体检过程中,彩超医生提示乳腺有结节了。遇到这样的情况,一些女性朋友便不由联想到乳腺癌,焦虑感便油然而生。

“乳腺结节到底是什么?乳腺结节会不会演变成乳腺癌?”滨医附院乳腺外科主治医师孙雪给出解答。

据统计,约有70%到80%的女性存在不同程度的乳腺增生,在乳腺外科门诊,孙雪也经常会遇到带着疑虑前来咨询的女性朋友。

“要了解乳腺结节,首先我们需要了解乳房的结构,乳房内部主要是由脂肪组织和乳腺构成的,乳腺又由15到

20个腺叶组成。”孙雪解释,乳腺出状况的主要表现,一是乳腺增生,另外就是长出乳腺结节。

而绝大多数乳腺增生属于生理性变化,是由于女性体内雌激素与孕激素周期性波动所致,尤其是月经前后乳房胀痛、组织增厚等现象,通常是良性的,并不算真正意义上的疾病,也与乳腺癌没有直接因果关系。

乳腺结节是一种影像学上的描述,泛指乳腺内的小肿块。“很多女性朋友体检都会检查出乳腺结节,无需过分担忧。”孙雪表示,乳腺结节90%以上为良性,如乳腺增生、囊肿或纤维腺瘤,这些通常不会癌变。

但孙雪也提示女性朋友,有了乳腺结节,也不可掉以轻心,因为有5%到10%的结节可能为恶性,即乳腺癌,也有少数良性结节可能会发展为恶性,具体风险取决于结节类型、影像学特征、病理结果以及个人健康状况等因素。

“判断结节性质需结合超声、钼靶等影像学检查及其BI-RADS分类,必要时进行穿刺活检。”孙雪说。

乳腺结节是“气出来”的吗?

生活中,很多女性朋友都有乳腺结节,一些女性认为,乳腺疾病是被“气出来”的,事实真是这样吗?

“结节出现更多是激素水平、遗传、生活习惯、环境等多种因素的结果。”孙雪称,我们平时所说的情绪波动比如生气,可能是通过影响人体内激素水平间接刺激乳腺,“但这并非直接病因,我们也不能将

乳腺结节的发生简单归因于单一情绪因素。”

“虽然乳腺结节的发生不能直接归结为情绪,但情绪不好会对乳腺产生不良影响,比如腺体组织增生等。”孙雪提示,日常生活中,女性朋友保持心情愉悦更有益于身体健康。

一些网络社交平台也有说法称吃豆制品(豆浆、豆腐)易得乳腺癌,对此,孙雪表示,豆制品中的大豆异黄酮是植物雌激素,具有“遇低而补,遇高而抗”的双向调节作用,吃豆制品容易得乳腺疾病的说法并不可靠。

另外,孙雪还提醒男性市民,乳腺疾病并不是女性的专属病,男性同样有乳腺组织,虽发病率远低于女性,但仍有可能患病,不可忽视。

患上乳腺结节必须看医生吗?

现实生活中,也有些女性朋友对自己体检报告上的乳腺结节不甚在意,认为很多女性朋友都有,只要做彩超时彩超医生没有提示去复检就可以放心了。对此,孙雪提醒广大市民,任何时候都不可以忽视自己的乳腺健康。

女性朋友拿到体检报告后,发现自己长了乳腺结节,可以咨询专业医生,特别是关注报告上的BI-RADS分级:

分级提示1级到2级:通常为良性,常规年度复查即可;分级提示3级:大概率良性,但需缩短复查间隔(如3-6个月),密切观察变化;如果分级提示4级及以上:有恶性可能,需遵医嘱尽快进行下一步诊断或治疗。

“在彩超检查中,一旦医

生提示自己的结节形态不规则、边界不清晰,内部有血流信号时,应该及时前往医院专科进行进一步检查。”孙雪说,很多女性朋友咨询,日常生活中,是否可以采用乳腺自检的方式发现病变,乳腺自查不能替代医学检查,因为徒手能摸到的肿块通常较大,且许多早期病变摸不到。

但每月一次的自我触摸熟悉乳房状态,有助于及时发现“新出现”或“改变中”的异常,如新发肿块、皮肤凹陷、乳头回缩、溢液(尤其是血性)、乳头湿疹样改变等,一旦出现这些信号,应立即就医。

日常生活中,我们又该如何预防乳腺疾病的发生呢?

“均衡饮食,减少高脂、油炸食品摄入,保持健康体重,避免肥胖;限制饮酒,避免吸烟,坚持规律运动;保持乐观平和心态。”孙雪表示,这些都助于保持身心健康。

另外,每年的乳腺超声检查十分重要,孙雪建议,40岁以下女性,每年应该有一次乳腺超声,40岁以上女性,每年可以有1次到2次乳腺超声与钼靶检查。

“特别是一些乳腺癌高危人群,比如有乳腺癌家族史,特别是直系亲属有患乳腺癌经历的,另外,长期雌激素暴露比如初潮早、绝经晚、未生育的女性,需要更早开始并更频繁地进行乳腺筛查。”孙雪说,建议咨询医生,评估风险,制定个性化的检查方案。

一旦发现问题,务必到正规医疗机构就诊,遵循医生的专业建议进行诊断和治疗。

乳腺病变十大预警

乳腺健康是女性健康的重要组成部分,早期识别乳腺病变的特征,对于及时干预和治疗至关重要。甲乳外科医生提醒,以下是乳腺病变的常见特征:

1. 乳房肿块。乳房出现肿块是乳腺病变最常见的表现之一。肿块可大可小,质地或硬或软,边界或清晰或模糊。多数情况下,乳腺癌引起的肿块质地较硬,边界不清晰,活动度差,且多为无痛性;而乳腺增生导致的肿块常伴有疼痛,且大小会随月经周期变化。

2. 乳房疼痛。疼痛类型多样,包括胀痛、刺痛、隐痛等。生理性疼痛常与月经周期相关,如经前乳房胀痛,月经结束后疼痛减轻或消失。若疼痛持续不缓解,或与月经周期无关,需警惕病理性因素,如乳腺炎、乳腺增生症,甚至乳腺癌在进展期也可能出现疼痛。

3. 乳头溢液。非妊娠期和非哺乳期,乳头出现溢液需高度关注。溢液颜色有多种,乳白色溢液常见于生理性情况或乳腺导管扩张症;淡黄色或棕色溢液可能与乳腺增生有关;而血性溢液,尤其是单孔血性溢液,可能提示导管内乳头状瘤或乳腺癌。

4. 乳头乳晕异常。乳头回缩、凹陷,原本凸出的乳头逐渐内陷,可能是乳头下方或周围病变牵拉所致;乳晕皮肤瘙痒、糜烂、结痂、脱屑,经久不愈,需警惕乳头湿疹样乳腺癌,这是一种特殊类型的乳腺癌。

5. 腋窝淋巴结肿大。乳房的淋巴液大部分会引流到腋窝淋巴结。乳腺发生病变,尤其是出现乳腺癌,癌细胞可能转移至腋窝淋巴结,引起淋巴结肿大。初期淋巴结可能较小、质地较软,随着病情进展,淋巴结逐渐增大、变硬,甚至相互融合固定。

6. 乳房皮肤温度及颜色改变。乳腺炎发作时,局部皮肤温度升高,颜色发红,伴有肿胀、疼痛,触诊时皮温明显高于周围正常皮肤;某些特殊类型的乳腺癌,如炎性乳腺癌,也会出现乳房皮肤红肿、发热,类似炎症表现,但病情进展迅速。

7. 乳房皮肤浅表静脉曲张。一般情况下,乳房皮肤浅表静脉不明显。当乳腺出现病变,尤其是较大的肿瘤,可能导致乳房血液循环改变,使浅表静脉扩张、显露,在乳房表面可见明显的蓝色或紫色迂曲静脉,常见于生长迅速的乳腺肿瘤。

需要注意的是,出现上述特征并不一定意味着患有严重的乳腺疾病,但应引起足够重视,及时就医检查。

(泉州晚报)