

关于乳腺癌的五大流言，你信了吗

□ 胡忠东

科学辟谣
科普中国·中国科协
中国科协
中国科协



自从近日在单位组织的体检中查出乳腺结节，38岁的秦女士就特别焦虑，总担心未来的某天，乳腺结节会变成乳腺癌。

乳腺癌是指发生于乳腺上皮组织的恶性肿瘤，是女性常见的恶性肿瘤之一，癌细胞可以通过淋巴液或血液向全身播散转移，最常见转移至骨、肺、肝、脑等重要脏器。

关于乳腺癌，人们有以下五大大误区。

流言一：乳腺有结节一定就是得了乳腺癌

真相：不一定，有结节不代表得了乳腺癌。

乳腺结节是指乳房内结构不同于正常乳腺组织的包块，在没搞清楚具体是什么疾病之前统称为乳腺结节。许多乳腺疾病如乳腺囊肿、乳腺纤维瘤、乳腺癌等都可能表现为乳腺结节。

乳腺囊肿主要分为单纯囊肿和积乳囊肿，一般用乳腺超声来判断囊实性。

乳腺纤维瘤为无痛性肿块，其大小与月经周期无关，一般生长比较缓慢，多发于青年女性。

乳腺癌在初期多为无痛性肿块，通常几个月甚至几年无任何疼痛感，一般质地较

开栏的话 乳腺有结节就一定得乳腺癌？喝红糖水、吃菠菜能补铁？瘦人就不会得脂肪肝？生活中，类似这样的流言广泛流传。为提升公众健康科学素养，提高鉴别流言真伪的能力，本报与科普中国联合开设“科学辟谣”栏目，邀请行业专家对网络流言和谣言进行科学辟谣，让谣言止于智者，让科学跑赢流言。同时，对各类流言的产生规律进行剖析，揭示其产生、传播路径和规律，让公众对流言的产生能有系统认知，并内化为自觉抵御流言的能力。

硬，多数单发，活动度差，有些可以与皮肤粘连，一段时间内可迅速发展。肿块与月经、情绪无关。

流言二：乳腺癌有早期典型症状

真相：不准确，乳腺癌没有早期典型症状。

乳腺癌早期不易被患者发现，常通过体检或乳腺筛查发现。以下为乳腺癌的典型体征，但多在癌症中期和晚期出现。

乳腺肿块：80%的乳腺癌患者以乳腺肿块为首诊。大多数乳腺癌为无痛性肿块，仅少数伴有不同程度的隐痛或刺痛。

乳头溢液：非妊娠期从乳头流出血液、浆液、乳汁、脓液，或停止哺乳半年以上仍有乳汁流出。

皮肤改变：最常见的是肿瘤侵犯乳房悬韧带（又称库珀韧带）后与皮肤粘连，出现酒窝征。若癌细胞阻塞了真皮淋巴管，则会出现橘皮样改变。后期可能出现乳头回缩，乳头皮肤瘙痒、糜烂、破溃、结痂、脱屑伴灼痛，同时可能伴有腋窝淋巴结肿大。

乳腺癌的诊断和鉴别诊断应当结合患者的临床表现、体格检查、影像学检查和组织病理学等进行。

流言三：没有乳腺癌家族史就不会得乳腺癌

真相：并非如此，没有乳腺癌家族史也可能得乳腺癌。

乳腺癌和遗传确实有一定关系。但对于乳腺癌患者来说，有家族史的人群只是一小部分。有乳腺癌家族史的女性，患病风险会比正常人更高，需要定期检查，做好预防。没有家族史的乳腺癌患者，生病多是由于不良生活环境和生活方式引起的。

《中国女性乳腺癌筛查指南（2022年版）》对于乳腺癌高风险人群的定义是“携带乳腺癌易感基因的人群或存在下列情况之一者”：直系亲属如父母、子女及兄弟、姐妹有乳腺癌家族史；有乳腺癌病史的女性；有胸部放疗史；40岁以前被诊断为小叶原位癌、乳腺导管上皮不典型增生或小叶不典型增生的女性。

除了有乳腺癌家族史，或者有卵巢癌家族史的人群是高危人群之外，以下人群也有患癌风险：长期吸烟、嗜酒；作息紊乱，睡眠不足；肥胖人群、高脂饮食；从未生育或者生第一个孩子时年龄超过30岁，未哺乳；情绪不稳定、焦虑不安；月经初潮在12岁之前和绝经晚于55岁的女性；绝经后长期服用激素补充剂高于5年以上的女性。

流言四：只有女性才会得乳腺癌

真相：不正确，男性也会患乳腺癌。

男性乳腺癌占有所有乳腺癌的比例不到1%。但近年来其发病率呈现逐年上升的趋势。最新研究数据表明，男性乳腺癌的发病率约为1.2/10万，确诊的平均年龄为67岁。同时，男性乳腺癌患者死亡率比女性高出19%。

流言五：乳腺癌手术5年后不会复发

真相：不一定，乳腺癌手术5年后，患

者的复发转移风险逐年递减，但是依然有复发转移的可能。

早期乳腺癌患者的5年生存率高达90%，经过前5年的危险期后，大部分患者能够获得长生存。在迈过5年这道坎后，有些乳腺癌患者完全放下戒心，没有定期复查，这也给了癌细胞可乘之机。

乳腺癌患者发生远期复发转移的原因与患病年龄、是否绝经、是否新辅助化疗、是否术后辅助治疗，以及淋巴结转移数目等信息相关。

规范治疗是预防远期复发转移的第一关。建议乳腺癌患者术后最初2年，每3—6个月复查随访1次，其后3年每6个月1次，5年后每年1次复查随访。

（作者系注册营养师、健康管理师、健康中国行动宣讲员）

相关链接

普通人群从40岁开始筛查

对于乳腺癌来说，最重要的是要积极预防。生活中，应当做到早睡早起，不熬夜；坚持运动，多锻炼；乐观心态，少生气；控制体重，管住嘴，控制高脂、高盐、高糖、高能食品的摄取，戒烟限酒。另外，也要避免长期使用避孕药；早生育，多哺乳，忌多次人工流产；关注部分乳腺良性疾病，并定期随访，积极治疗。

此外，建议一般风险人群在40岁后，每年进行1次乳腺影像学筛查。对于高危女性，根据患病风险的不同，需要提前进行影像筛查：携带高危外显突变基因的健康女性，筛查起始年龄应提前至25岁；具有小叶原位癌、乳腺导管上皮不典型增生或小叶不典型增生病史的女性，从确诊这些疾病的年龄开始筛查；有乳腺癌家族史的高危女性，开始筛查年龄应比家庭中确诊为乳腺癌时年龄最小者小10岁，但要大于等于25岁。

炎炎夏日，也是心血管疾病的高发期，速效救心丸因其具有缓解心绞痛的功效，成为许多心血管病患者的常备用药。

速效救心丸由川芎和冰片组成

速效救心丸，出自《中国药典》，由川芎、冰片组成，为棕黄色的滴丸，气凉，味微苦。有行气活血、祛瘀止痛、增加冠脉血流量，缓解心绞痛之功。用于气滞血瘀型冠心病，心绞痛等。通常含服，一次4—6粒，一日3次；急性发作时，一次可服用10—15粒。

速效救心丸中的川芎，为伞形科多年生草本植物川芎的根茎。中医认为，川芎性味辛、温，归肝、胆、心包经，有活血行气、祛瘀止痛之功，适用于气滞血瘀所致的各种疼痛。川芎辛香温散、温通血脉，既能活血祛瘀以调经，又能行气开郁而止痛，能通达气血，为“血中之气药”，适用于气滞血瘀诸症，如胸肋作痛、胸膈心痛、月经不調、痛经、闭经、难产、产后瘀阻腹痛、跌打损伤、疮痍作痛等。药理研究表明，川芎含生物碱等，能扩张冠状动脉，增加冠脉血流量，改善微循环，抑制血小板聚集。川芎中的物质川芎嗪能透过血脑屏障，因此也有利于中枢神经系统及脑血管疾患。

速效救心丸中的冰片，为龙脑香科常绿乔木植物龙脑香的树脂加工品。中医认为，冰片性味辛、苦、微寒，入心、脾、肺经，有开窍醒神、清热止痛、祛风止痒之功，适用于热病神昏、痉厥、中风痰厥、气厥、中暑昏仆、口疮、咽喉肿痛、目赤，耳道流脓、疮疡肿毒等症。中药三宝“安宫牛黄丸”“至宝丹”中均含有冰片。冰片味辛气香，有开窍醒神之功。药理研究表明，冰片有耐缺氧、镇静、止痛作用。由于其吸收迅速，且辛香走窜之性可助川芎药力迅速吸收、快速起效，起到活血化痰、理气宽胸、除痰止痛的效果。

服用时需要注意体位和方式

速效救心丸使用时取药丸含服，放在舌下。舌下有丰富的毛细血管网，有利于药物迅速吸收而发挥治疗作用。服用时应注意以下几点：

体位。服用速效救心丸时应取坐位或半卧位，不要选用站位或者侧卧位。站立时服用本品会因头部位置过高，药物的扩张血管作用而使血压下降，易出现头晕眼花、心慌，甚者晕厥等现象。卧位时心脏位置降低，回心血量增加，心脏负担加重，伴有慢性心功能不全者易出现心力衰竭现象。而坐位或半卧位能确保回心血量相对减少，心脏负担得以减轻，确保药物发挥治疗效果。

部位。速效救心丸强调舌下含服。一般舌下给药3—8分钟后，药物的有效成分即可通过血液循环到达心脏，比静脉注射要快。有时为使药物更快发挥药效，可将药物嚼碎后再含到舌下。心脏病救治研究快捷、速效、高效，口中舌下的其他部位有舌苔及角质层，难以使药物迅速吸收而发挥治疗作用。口腔干燥时，药物也不易吸收，此时可加含少许白开水湿润口腔，有助药物吸收。服用时不可吞服，也不宜用水送服。

速效救心丸因其作用迅速，能快速有效地缓解病人胸痛胸闷诸症，具有高效、快捷的特点，既可用于胸痛急救，又可长期服用缓解临床症状，减少胸痛、胸痛发作，为全国中医医院急诊室必备的15种急救药之一。

需要注意的是，速效救心丸用于急救时，若用药5分钟后症状仍未缓解，可再含服一次；再次服用后症状仍未见明显缓解时，应考虑急性心肌梗死的可能，需要立即拨打120或999急救电话，或立即送医院救治。

（作者系湖北省第一批知名中医、主任医师）

三伏“四防”保安康

□ 宁蔚夏

7月11日是今年入伏第一天，意味着迎来了今年最热的一段时间。酷暑三伏，赤日炎炎，此时天阳下济，地热上蒸，雨水不断，外界气温高，气压低，空气湿度大，而人体新陈代谢加快，出汗增多，睡眠及饮食减少，以致抵抗力下降。如同三九一样，三伏也是健康的关口，稍有不慎，即会生病。对老弱病残来说，三伏甚至可危及生命，故要格外小心，加强以下“四防”。

防中暑

伏天阳气鼎盛，气候炎热为四季之最。在热浪的袭击下，人体产热增加，散热减少，极易因体温调节失衡而发生中暑。因此，要合理安排作息时间，做好防暑降温工作，注意不要在烈日下曝晒或在高温环境中久留，外出应备有遮阳伞、帽、太阳镜，中午要保证午睡。

伏天要及时补充水分，正确的方法是经常、主动、少量地饮水，不要等口渴了再喝，也不可一次暴饮。宜多喝淡盐开水、绿茶、绿豆汤以及各种清凉饮料。

若出现头晕、心悸、恶心、呕吐等中暑先兆，应迅速至阴凉通风处，解开衣服，冷敷头部，并服用人丹、十滴水等解暑药。遇有中暑昏倒者，须立即进行现场抢救，并拨打120急救。

防受寒

在暑热蒸腾的伏天，人体毛孔开放，汗出不断，阳气大泄，卫外不固，



视觉中国供图

风寒之邪极易乘虚而入。因此，在预防中暑的同时，切忌贪凉过度，不然会走向另一个极端，引起感冒。

三伏感冒亦称“热伤风”，由于为“因暑取凉”所致，故主要表现为发热，甚至持续高热不退。着凉后还可诱发支气管炎、肺炎等。

伏天淋雨后要及时更衣；出汗过多时，尽量避免吹过堂风；要合理使用电

风扇和冷气空调，吹风或降温不可过猛；室内外温差不可过大，大汗淋漓时不要立即吹风或进入冷气房间；夜晚睡眠时，应盖好腹部。伏天空调使用不当，还可导致“冷气病”及“空调病”，要注意防范。

防伤湿

三伏之时适逢古代所称长夏季节，

此时阳热下降，雨水增多，氤氲蒸腾，水气上腾，湿气极盛。湿邪最易伤脾，高温、低压、高湿度常使人感到头目昏重、胸中闷闷、四肢无力，即所谓疰夏，又称苦夏。

此时要注意饮食清淡、富有营养又易于消化，不宜大量食用生冷及油腻食物，可在绿豆、荷叶粥中加入扁豆、薏苡仁等健脾利湿之品。亦可用鲜藿香、佩兰各10克，飞滑石、焦大麦各20克，甘草3克，水煎代茶饮。就清热利湿而言，瓜、豆堪称首屈一指的“济世良药”，在暑热难当且潮湿多雨的伏天，可多加选用。

防疫病

三伏天，人体消化功能及胃肠抗病能力下降，湿热的气候又给致病微生物的生长繁殖创造了条件，饮食稍有不慎，极易发生肠炎、痢疾等肠道疾病和消化道传染病。

为防“病从口入”，一定要注意饮食卫生，食品最好现吃现买，并妥善保存；购买包装食品时一定要认清保质期；剩饭剩菜要加盖罩，或放入冰箱，谨防污染，再次食用时必须经过加热；对腐烂变质的食物切莫心慈手软，要及时处理；生吃蔬果一定要洗净，带皮的应加消毒；各种餐具如碗、筷和厨具如刀、菜板等，要定期消毒。同时，也要养成饭前便后洗手的习惯，不要用生手抓食物，也不要喝生水。

（作者系成都市第二人民医院副主任医师）

外出野营，当心蜱虫叮咬

□ 秦良清 朱春晖

脾胃虚弱的人不宜多喝绿豆汤

科普时报记者 罗朝淑

近日，京津冀地区连续高温，喝绿豆汤成为不少家庭解暑的选择。喝绿豆汤有什么好处？又有哪些需要注意的事项？记者为此采访了成都中医药大学附属医院药剂科主管中药师吴萍。

吴萍说，绿豆富含赖氨酸、亮氨酸、苏氨酸、维生素B₁、维生素B₂，以及钙、磷、铁等多种矿物质，营养价值较高。同时，绿豆还含有相当数量的低聚糖如戊聚糖、半乳聚糖等。这些低聚糖因人体胃肠道没有相应的水解酶系统而很难被消化吸收，对于肥胖者和糖尿病患者有辅助治疗的作用。由于绿豆性寒，可以解热毒，因此夏天饮用绿豆汤可以消暑止渴，清热解暑。

喝绿豆汤有哪些注意事项？吴萍告诉记者，绿豆性寒，脾胃虚弱的人不宜多吃。当感冒出现恶寒发热，腹痛、腹泻，痛经，关节冷痛、麻木、活动不利等虚寒症时，也不宜喝绿豆汤。

对于服中药时能否食用绿豆或绿豆汤，吴萍认为需要根据所服中药的药性来判断。在服用含黄芩、黄柏、板蓝根、金银花等清热类中药时，可与绿豆同服，起到相辅相成的作用；在服用人参、黄芪、肉桂、高良姜等温补类中药及桂枝、干姜、细辛等温经散寒类中药时，未经医生同意，不要擅自食用绿豆，以免降低药效，影响治疗效果。

吴萍说，绿豆中的多酚类物质能与铁发生化学反应，形成络合物，因此熬绿豆汤时不宜用铁锅；绿豆不宜煮得过烂，以免有机酸和维生素遭到破坏，降低清热解暑功效；未煮熟的绿豆腥味强烈，食后易导致恶心、呕吐等，一定要煮熟后食用。另外，熬绿豆汤时可适量添加姜片，能起到缓和绿豆寒性的作用。



轻松扫码 科普一下

近日，新华社报道，日本研究机构最新研究表明，该国去年夏天死亡的一名患者，其死因是一种叫做O₂病毒的新病毒所导致的心肌炎。这是全球首例人感染O₂病毒并死亡的病例。据介绍，O₂病毒是一种RNA病毒，2018年首次从日本的龟甲形钝眼蜱体内分离出来。

蜱虫叮咬虽然全年都可发生，但每年4—9月是蜱虫活跃期，被蜱虫叮咬后则导致皮肤红肿，重则致命。因此，喜欢夏季带孩子进行野外露营的家长，需要提高警惕。

夏季是蜱虫疾病的高发期

蜱虫是仅次于蚊子的第二大自然疫源性疾病的传播媒介，其携带的病原体可以超过上百种。夏季是蜱虫疾病的高发期。

蜱虫属于寄螨目、蜱总科，是一种吸血虫，它除了自身带有毒液，体内还携带多种病毒。蜱虫虫体呈椭圆形，未吸血时腹背扁平，小小一只很难被发现，像是普通的小虫子；吸饱血后身体胀大如蚕豆或蓖麻子状。被蜱虫叮咬后可引起局部皮肤充血、水肿，引起急性炎症反应；不及时处理会出现发热、乏力的症状；处理不当的话，还容易让它的口器遗留在伤口里，造成感染和二次伤害。有些蜱虫在叮咬过程中分泌的神经毒素可引起上行性肌肉麻痹，严重时导致患者呼吸衰竭而死亡，被称为蜱瘫痪。

除了之外，携带病原体的蜱虫叮咬人后，还可以传染相关疾病，如森林脑炎、发热伴血小板减少综合征、莱姆病、Q热、蜱传斑疹伤寒等。

被叮咬后需及时去除并消毒

蜱虫喜欢寻找人或动物的隐蔽部位，人的颈部、耳后、肚脐、脚趾缝、腿部这些部位，都容易被蜱虫叮咬；动物则主要集中在耳朵、颈部、四肢肢内侧、尾巴和肛周这些柔软部位。

如何判断是否被蜱虫叮咬了？一是外出游玩后注意查看皮肤有没有突然出现类似黑痣的突起。被蜱虫叮咬后，蜱虫的前肢和口器会叮在皮肤上不松口，只露一个黑色的尾部在皮肤外边，叮咬处的皮肤看上去就像突然长了一颗黑痣。二是观察裸露在外的皮肤有无明显红肿。蜱虫会咬噬皮肤和吞噬血液、表皮细胞和皮屑，所以蜱虫叮咬的周围会出现红肿。三是注意检查有没有出现慢性游走性红斑，慢性游走性红斑是莱姆病的一个特征。另外，由于蜱虫属于甲壳虫性质，蜱虫藏匿处的皮肤摸上去感觉是硬硬的。

一旦发现被蜱虫叮咬，可以先用烟头烫虫体或者用酒精对着蜱虫喷洒、涂抹，这样处理后，一般蜱虫都会自行退出。如果不行，可以拿一个镊子或其他类似物夹住蜱虫，缓慢将它往上拔出来，拔出后仔细观察一

服用救心丸，这样才能「速效」

□ 胡献国