

为积极响应市委、市政府推进“健康盐城”建设号召,充分发挥名院、名科、名医的优质医疗资源和专家人才优势,进一步增强群众健康获得感、幸福感、安全感,盐阜大众报业集团联合市卫健委和市政府驻上海联络处,定期邀请上海盐城医疗专业协会专家全面系统地进行健康知识科普,敬请关注。

名院名医健康科普专栏  
栏目主持人:姜琰  
接轨上海 健康同行  
特约刊登:上海衡道医学病理诊断中心

# 守护乳腺健康的第一道防线

## 名医名片



陈力,教授,复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科副主任医师,博士,师从乳腺癌专家邵志敏教授。

临床方向:乳腺癌的综合治疗、全程管理及药物临床研究,科研方向:乳腺癌的临床及基础转化研究,主持及参与多项国家自然科学基金及省部级基金,以第一作者发表SCI收录论文十余篇,收录《JAMA》《Clinical Cancer Research》《Nature Communications》《Molecular Cancer》《Journal of Experimental & Clinical Cancer Research》《Cancer Communications》《Annals of Oncology》。

乳房,是女性身体的重要组成部分,也是需要长期悉心呵护的器官。如今,乳腺癌已成为全球高发的恶性肿瘤之一,是女性健康的“头号杀手”,但其早筛早诊后的治疗效果却十分可观——早期乳腺癌患者五年生存率超90%,临床治愈的可能性极大。而乳腺自检,就是我们能亲手掌握的、守护乳腺健康的第一道防线,无需专业设备,仅需5~10分钟,就能为自己的健康增添一份实实在在的安全感。

虽然有研究表明单纯自检无法降低乳腺癌死亡率,但乳腺自检仍然是很重要的自我守护方式。自检的核心价值从不是替代专业体检,而是搭建起健康意识的基础。定期自检能让我们熟悉自己乳房的正常外观与触感,对微小变化保持敏感;更重要的是,有自检习惯的女性,会更主动地坚持专业筛查,让自检与医疗检查形成完整的乳腺健康防护网。美国癌症协会也明确指出,自检虽是了解自身乳房状况的重要手段,却需与临床体检、超声钼靶等辅助检查相结合。

### 自检的最佳时机

做好乳腺自检,选对时间能让结果更准确、更有参考价值。育龄期女性乳房会随月经周期发生生理性变化,经期前后体内激素波动,乳腺会出现增生、充血、水肿,此时触摸容易将正常增生组织误判为异常肿块,干扰判断。因此,月经结束后7~10天是最佳自检时间,此时激素水平趋于平稳,乳腺组织松弛,异常病灶更容易被察觉。绝经后女性

无周期性激素变化,无需计算日期,只需固定每月同一天自检,养成长期规律的健康习惯即可。

### 自检的核心技巧

乳腺自检的核心技巧浓缩为三个动作:看、摸、挤,步骤清晰、操作简单,在家就能轻松完成,关键在于细致和坚持。

“看”是自检第一步,建议在光线充足的镜子前完成。先双臂自然下垂,观察双侧乳房的位置、形状、大小,重点看是否出现新发不对称;再观察乳头状态,是否突然内陷、偏移、皮肤破溃或有异常分泌物。随后双臂缓慢上举过头,观察乳房轮廓是否流畅,皮肤有无凹陷、皱缩、橘皮样改变、红肿、皮疹或静脉曲张;最后双手用力叉腰,绷紧胸肌,再次确认上述变化。健康女性乳房本身多为轻微不对称,不必追求绝对对称,关键是识别近期新出现、持续存在的异常改变。

“摸”是触诊的核心,建议平躺时进行,此时乳腺组织能更均匀地贴附于胸壁,避免漏检。检查左侧乳房时,抬起左臂,用右手食指、中指、无名指的指腹按画圈或上下滑动的方式由浅入深检查,确保覆盖全部乳腺组织,包括腋下的延伸部分;触摸时要变换压力,感受不同深度组织的情况。完成左侧检查后,用左手以同样方法检查右侧乳房。

“挤”主要排查乳头溢液问题,站立或平躺姿势均可。用拇指和食指轻轻挤压乳头根部,观察是否有液体溢出,非哺乳期的乳头溢液需要提高警惕,及时就医明确溢液原因;同

时自检时要留意溢液的颜色,是清亮、乳白色还是血色,血色溢液需要排除恶性可能。

### 自检不能代替专业筛查

乳腺自检是发现异常的重要线索,而非诊断疾病的依据。如果自检中出现这些情况,务必立即就医:新出现且持续不消失的肿块、乳房皮肤出现酒窝征或橘皮样变、乳头反复糜烂破溃、出现血性溢液、乳头突然内陷或方向改变、腋窝摸到肿大淋巴结、与月经无关的持续性乳房疼痛等。

我们更要清晰认识到,自检永远不能替代专业筛查。很多早期乳腺癌体积小、位置深,手感不明显,只能通过超声、钼靶等影像检查发现。无论自检有无异常,都要坚持定期专业体检:一般女性18~39岁建议每月“自检+每年临床触诊+乳腺超声”;40岁以上建议每年完成“乳腺超声+钼靶”联合检查;有乳腺癌家族史、月经初潮早、绝经晚、未生育未哺乳等高危人群,应提前至35岁开始规律筛查,必要时增加乳腺磁共振检查。真正的乳腺防护,是“自检不松懈,体检不偷懒”,让自我守护与专业检查相辅相成。

乳腺自检,是一场与自己身体温柔对话的日常约会,它简单、无创、普惠,藏着女性对自己最真切的关爱。每月花上短短几分钟,坚持规范自检,配合定期专业筛查,把“早筛、早诊、早治疗”的健康理念融入生活。这份亲手建立的健康习惯,能让我们及时捕捉身体信号、守住健康先机,用微小而持续的行动,为自己的乳腺健康筑牢坚实防线,收获踏实、长久的健康安全感。

## 寻医问药

特约刊登:盐城市中医院

### 健康小贴士

**家住市区金庭苑的居民韩奶奶**  
来电咨询:最近总是乳房不适,自己摸着有硬块,请问有什么治疗方法?

**省名中医、市中医院主任中医师徐兆山答:**很多人认为,女性绝经后就不会再得乳腺疾病,乳腺癌也会比较少见,这其实是一个误区。事实上,绝经后中老年女性正是乳腺疾病和乳腺癌的高发人群。随着年龄增长,身体机能下降,加上长期慢性增生、体质等因素,乳腺问题依然会困扰老年女性。

**乳房自检与定期检查:**乳房自检是老年女性乳腺健康的重要防线。建议每月选择固定的日子,自己触摸乳房,检查有无异常肿块、疼痛或皮肤改变,发现异常立即就医。定期到正规医院进行乳腺检查,乳腺超声和乳腺钼靶检查是常用的乳腺检查手段,可以及时发现病变。

**合理的生活习惯:**饮食调整:老年女性应避免摄入过多激素含量高的营养品,减少外源性激素的摄入;作息规律:保证充足的睡眠时间,避免熬夜劳累;情绪管理:保持心情乐观开朗,避免精神刺激和过度疲劳。

**防与治疗并重:**早期发现:对于乳腺癌高危人群,应提高警惕,定期进行乳腺检查;积极治疗:一旦确诊乳腺疾病,应遵医嘱规范治疗,不拖延、不盲目相信偏方。多数良性乳腺问题通过调理、药物即可缓解,即使是恶性病变,早诊早治效果也非常好。

老年女性的健康需要家庭和社会共同关心。重视乳腺健康、早检查、早干预,才能真正提高晚年生活质量,守护身体健康。