

全生讲中医

乳腺癌(new)

编者按：全生讲中医专栏的目的是普及中医知识，弘扬中医文化，介绍中医进展，传授专家经验，提高人们养生及防治疾病的能力。如果你热爱健康，喜欢养生，那就静下心来，和全生讲中医一起，探索中医奥秘，见证中医神奇，分享名医经验，寻找济世良方吧。

乳腺癌是妇科常见的一种恶性肿瘤。全世界每年约有120万妇女患乳腺癌，50万人死于乳腺癌。乳癌主要发生于青春期以后的成年妇女，35~55岁为好发年龄，约占全部患者的75%。有关乳腺癌的确切病因迄今为止尚不完全清楚，但一般认为与卵巢功能、遗传因素、婚育及哺乳、不良生活方式等因素有密切关系。

手术、放化疗、内分泌治疗以及中医中药等治疗方法，让40-50%的乳腺癌得以治愈。随着现代科学的进展，新的治疗方法，如

基因疗法将逐渐出现，越来越多的乳腺癌病人将得以治愈。当前，乳腺癌的治疗可采取手术、放化疗联合中医药的中西医结合治疗模式。手术、放化疗在乳腺癌的早期治疗中应用较为广泛，但中西医结合治疗模式比任何单一治疗模式效果都好。

中医药在乳腺癌的治疗过程中，显示出非常广阔的应用前景。乳腺癌中医治疗因疗效明确，具有毒副作用小、应用方便、长期疗效稳定，患者易于接受等特点，有很大的优势，近年来已成为治疗乳腺癌的重要方法。目前中医研究认为，阴阳平衡失调是乳腺癌的病机关键，调摄阴阳，扶正祛邪为乳腺癌的中医治疗原则。临床根据分期和辩证，有四种治疗模式：祛邪、祛邪扶正、祛邪增效、扶正减毒。如扶正减毒模式，就是指运用中药调补气血、阴阳的作用，减少放疗、化疗的毒副作用，达到消瘤健身的目的。

乳腺癌患者接受放化疗的为数甚多，在治疗过程中对骨髓、胃肠、肝脏、肾脏都会产生一定的损害。中医认为放化疗使热毒伤阴，损耗脏器，导致五脏虚损，治疗时需要扶正固本、强身解毒达到自我防护的目的。

此外，采用中医药益气养血、补肝肾等方法，可升高白细胞、血小板等，改善患者的胃肠功能紊乱，减轻恶心、呕吐、腹胀等症状，增进患者的食欲，同时用一些健脾、舒肝的中药降低对肝脏的损害，减少化疗引起的脱发等副作用。中医治疗远期效果好，在改善生存质量，延长生存期方面有明显的作用。

当发现患有乳腺癌后，不要惊慌失措，要保持良好的精神状态和平和的心态；要相信乳腺癌是很普遍的，而且是可以治愈的；同时让你以后更加注意自己的身体，活的更健康。健康运动计划和平衡饮食是维护你健康的一条捷径，同时

也是远离乳腺癌的法宝。在健身方面，你只要每天进行10-15分钟的快步走就会把你患乳腺癌的几率降低20%，如果你每周大量运动的时间达到3至4小时，那么你患病的风险就会降低50%。

据研究发现，大约有三分之一的癌症发病与饮食有关。食品合理搭配，既有预防癌症作用，又对患了病有一定辅助治疗作用。食用高纤维、低脂肪的食物，同时食用大量的果蔬，会给你的健康带来无限益处。比如富含维生素A和β胡萝卜素的胡萝卜、菠菜和甘薯，可以把患乳腺癌的风险降低20%，维生素D和钙也是预防乳腺癌的重要物质。鲑鱼、鳕鱼、沙丁鱼含日常所需的维生素D，至于钙、牛奶、酸奶、奶酪，和像花椰菜和芥兰这样的蔬菜，也有保护乳腺、抑制癌症生长的作用。

下期敬请关注全生讲中医—宫颈癌。更多全生讲中医，敬请访问卢全生中西医结合博士的网站



卢全生医师，北京中医药大学中医硕士，中国中医科学院中西医结合博士，美国乔治城大学医学院博士后，河南中医学院客座教授。

www.wholelifeherb.com, 或直接拨打中文热线电话 301-919-9898 约诊。全生中医针灸医疗中心地址：416 Hungerford Dr, Suite 300, Rockville, MD 20850. 或 5022 Dorsey Hall Dr, Suite 101, Ellicott City, MD 21042. 交通方便，免费停车。

胆囊息肉的诊断和治疗

胆囊息肉是胆囊壁粘膜的一种生长物，往往在做超声波时偶然发现。其临床意义主要取决于它是否会发展成恶性生长物。大多数超声波的阳性发现都不是恶性肿瘤，而仅仅是一些粘膜增生或胆固醇沉积。但是，仅靠超声波的特征有时并不十分特异，因而很难排除胆囊癌或癌前期腺瘤的可能。

(一) 危险因素和分类：

在一项研究报告中，没有发现胆囊息肉与年龄，性别，体重，是否用激素替代疗法相关。胆囊息肉主要分为良性和恶性两种。最常见的良性息肉是腺瘤，最常见的非肿瘤性息肉是胆固醇沉积，其次是腺肌瘤和炎症性息肉，而最常见的恶

性病变是腺癌。

(二) 临床表现和诊断：

通常胆囊息肉是在做其它腹部超声或放射线检查时偶然发现，有时也会表现为右上腹痛，消化不良，恶心，呕吐等等。诊断的方法包括腹部超声波，CT扫描，食道超声波检查等。

(三) 治疗：

确定的治疗方法是胆囊切除。一般对于有症状和同时并发胆结石的患者都应考虑胆囊切除。另外如果胆囊息肉并发胆管硬化症或胰腺炎时也应进行胆囊切除。对于没有上述情况的患者来说，是否进行胆囊切除主要取决于胆囊息肉的大小。(1). 息肉直径大于18至20毫米，通常是恶性

息肉，应该切除；(2). 息肉直径在10至20毫米之间，发生恶性癌症的机率在25%到77%之间，应考虑内窥镜胆囊切除；(3). 息肉直径在5至10毫米之间，应当严密随访，如定期重复超声波检查等。如果息肉增大则应当手术。(4). 息肉直径小于5毫米，通常是良性的，也应当在6到12个月之间重复超声波检查以观察是否有任何变化。

隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com. 欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师 乔治城大学医学院 家庭医学科临床助理教授

全生中医针灸 中医内科 中医妇科 主治：各种关节疼痛，过敏，抑郁症，心脑血管病：高血压，冠心病，高血脂，肥胖，中风偏瘫等。 3-002 接受保险及车祸工伤 www.wholelifeherb.com

爱平诊所 Gaithersburg Family Medicine 美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员 隋爱平医师 Aiping Sui MD 徐唯医师 Wei Xu MD 各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

中华堂中医馆 中医门诊 针灸 中药 推拿 刮痧 拔罐 中医养生 中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

United Primary Care, LLC. 张宇 内科医师 Michael Zhang, M.D. 24年在美执业经验 医术精湛 服务全面 耐心周到 3-120 提供：健康年检、学生体检、移民体检、肿瘤普查 全面接受新病人，接受各种医疗保险和自费

医生专版 陈智松 博士 301-820-2528 接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 www.chenmac.com

首都中医针灸 Capital Acupuncture & Herbal Care 陈智松 博士 301-820-2528 接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险 www.chenmac.com