

乳腺癌成为全球第一大癌！请远离这些不良因素，男性也不例外

随着新闻上很多名人因为患乳腺癌而去世，乳腺癌这一疾病得到了更多人的了解和关注。近年来，女性乳腺问题日益普遍，人们越来越重视自己的乳房健康，从饮食、生活习惯、美容保养以及内衣穿搭等方面，都在特别留意。然而，网络上也流传着一些关于乳腺癌危险因素的说法，让不少人忧心忡忡。对于女性而言，乳腺癌是一场噩梦，她们一旦摸到乳房里有包块或肿块，更是担心不已，唯恐是癌症。

乳腺癌取代肺癌，成为全球第一大癌

前不久，世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）发布了2020年全球最新癌症负担数据。之前，肺癌一直是全球发病率最高的癌症，而此次数据显示，乳腺癌新增人数达226万，肺癌为220万，乳腺癌正式取代肺癌，成为全球第一大癌症，而肺癌紧跟其后。

2020年全球女性新发病例数第一的癌症是乳腺癌；2020年全球女性癌症死亡人数第一的癌症也是乳腺癌。

2020年中国女性癌症新发病例数第一的癌症是乳腺癌；乳腺癌居2020年中国女性癌症死亡病例数的第四位。

近日，国家癌症中心赫捷院士团队发表了题为“2015年中国癌症发病与死亡统计”的文章，权威发布了中国最新癌症流行病学数据。数据显示，在中国发病率居第二位的癌症是乳腺癌，第一位是肺癌。乳腺癌居中国女性癌症发病率第一位，乳腺癌居中国女性癌症死亡人数的第四位。

毫无疑问，乳腺癌是威胁全球女性健康的“大内第一杀手”。它的发病率与死亡率逐年上升，发病年龄由老年妇女向中青年女性逐步渗透，让我们普罗大众不得不提高警惕。

基于此，“百年协和讲堂”特邀中国医学科学院肿瘤医院肿瘤外科教研室副主任、乳腺外科副主任医师王昕教授，让他来告诉你关于乳腺癌的那些你应该知道的真相~

什么是乳腺癌？

乳腺癌是指生长在乳腺腺体组织上的恶性肿瘤。乳腺癌是发生在乳腺上的一个坏东西，它不仅是在局部可能会长大，而且还会去身体的其他部位，甚至会威胁到我们的生命，所以很多女性就觉得特别恐惧。

乳腺癌的发病因素有哪些？

遗传因素

流行病学调查显示，5%~10%的乳腺癌是家族性的。有研究发现，如果其母亲在绝经前曾患双侧乳癌，那么她们自身患乳腺癌的危险性为一般妇女的9倍，而且乳腺癌病人的第二代出现乳腺癌的平均年龄约比一般人提早10年左右。此外，姐妹当中有患乳癌的女性危险性为常人的3倍。需要强调的是，乳腺癌病人的亲属并非一定患乳腺癌，只是比一般人患乳腺癌的可能性要大。

年龄

任何年龄都可能发生乳腺癌，两三岁的婴儿会得，年逾花甲、百岁以上的人也会得。年龄越大患乳腺癌的风险越高。<24岁的女性患乳腺癌概率较低；24岁以后患病率逐渐上升；45-55岁最高，此时女性体内激素水平变化大，内分泌功能紊乱，容易引发包括乳腺癌在内的各种疾病；55岁以后呈下降趋势。3/4的乳腺癌确诊时的年龄超过50岁。我国年轻女性罹患乳腺癌的比例，要明显高于西方国家。而且这些年轻女性多集中于白领、大学生等都市知识分子。

性别

乳腺癌不是女性特有的疾病，99%发生在女性，男性仅占1%。从理论上来说，乳腺癌的发生是因为乳房细胞内出现了恶变，男性也有乳房细胞，所以也有可能患上乳腺癌。由于男性对自身乳腺关注度不高，及时发现早期症状也不能及时就诊容易延误病情。因此，要加强对高危男性的乳腺癌检查，以免造成漏诊。

肥胖

胖子伤不起，肥胖也是乳腺癌的危险因素之一，胖女性的乳腺癌发病率要比常人高3.45倍！发胖年龄越早，乳腺癌患病风险越高。绝经后肥胖也容易导致乳腺癌。对于绝经后的妇女，雌激素的主要来源已不再是功能发生衰竭的卵巢，而是脂肪组织。过量的脂肪为雌激素的合成提供



了足量的原料，这些激素将刺激乳腺组织导致乳腺癌的发生。

情绪差、压力大

情绪消极、精神抑郁的女性，易得乳腺癌。长期在高压下生活，也是导致乳癌发生的高危因素。研究发现，早期乳腺癌患者在就诊前5年有较多的负性生活事件经历，并较多地应用消极的应对方式，从而使不良情绪增多，心理压力增大，对早期乳腺癌发病有促进作用。

熬夜

熬夜的女性易得乳腺癌，夜班工作总体上提高了5.7%的乳腺癌发病率。虽然机体褪黑素的水平与乳腺癌发病风险的关系尚未明确，但可能是因为夜间轮班作业引起昼夜节律改变，可以抑制褪黑素的分泌，降低的褪黑素能够增加诱导雌激素的分泌。同时，越来越多的证据提示夜间光照暴露可能会增加乳腺癌风险。

月经

月经初潮早和绝经晚都使乳腺受雌激素作用的时间偏长，容易诱发乳腺癌。月经初潮年龄小于12岁与大于17岁相比，乳腺癌发生的相对危险增加2.2倍。闭经年龄大于55岁比小于45岁者发生乳腺癌的危险性增加1倍。同时，月经周期短、月经期不规律的妇女患乳腺癌的概率相对较大。

婚育、母乳喂养

女性未婚或虽婚而不育、生育的年龄过小或者生育的年龄过大、流产次数或妊娠次数过多、40岁以上不曾哺乳都会导致患乳腺癌的风险更大。未婚者发生乳癌的危险为婚者的2倍。针对年轻育龄女性而言，生的越多，患乳腺癌风险越低。但对于初产>35岁的女性而言，多生则增加绝经后的患癌风险。此外，母乳喂养是预防乳腺癌发生的重要方式，通常可以降低大约百分之三十乳腺癌发生的几率。哺乳对乳腺有保护作用，可能是由于哺乳期卵巢激素水平下降，细胞分裂诱导性降低，患乳腺癌的风险降低。在生育之后没有进行母乳喂养或喂养的时间较短，也提示乳腺癌的发病率有一个明显的增加。

缺乏运动

与符合国际运动推荐标准的女性相比，不运动女性患乳腺癌的风险增加71%。缺乏运动，容易导致肥胖，而肥胖容易诱发乳腺癌。坚持运动，运动减脂，控制体重。75%的乳腺癌发生在超过50岁的女性身上，就因为这个年龄段的女性特别容易发胖。所以，不要发胖，坚持锻炼很有必要。

过度暴露于放射线或致癌物质

1、放射线与乳腺癌

2000年，国际癌症研究中心将x-和γ-辐射归类为致癌剂，并有充分的证据表明大量电离辐射与乳腺癌的发病有关，一般认为大量辐射暴露可以增加60%乳腺癌的患病概率。研究结果指出，医疗放射暴露也可能增加乳腺癌的患病风险，但风险的大小取决于辐射量及辐射时的年龄，如在乳腺发育的青春辐射暴露，风险极其高；接触辐射10年及以上患病风险也明显升高。人体过量暴露于射线中，尤其是儿童时期接触胸部照射，会增加患乳腺癌的几率。乳腺是对电离辐射致癌活性较敏感的组织，年轻时为乳腺有丝分裂活动阶段，对电离辐射致癌效应最敏感，而电离

辐射的效应有累加性，多次小剂量暴露与一次大剂量暴露的危险程度相同，具有剂量-效应关系。此外，长时间接触放射性物质也会增加患乳腺癌的几率。

2、农药与乳腺癌

研究结果显示，PCBs（多氯联苯）、DDT（二氯二苯三氯乙烷）和DDE（二氯二苯二氯乙烯）、有机氯化物（OCPs）、Ops（有机磷酸酯）可以增加乳腺癌的患病风险。氨基甲酸酯类杀菌剂苯诺米酯和合成拟除虫菊酯可能是乳腺癌的危险因素。

外源性雌激素

长期大量使用外源性雌激素，如过量服用激素含量超标的保健品、人工合成雌激素药物（绝经后使用的雌激素替代产品及激素类避孕药），会导致乳腺组织癌变。这是因为雌激素水平的升高及长时间的暴露与乳腺癌发病密切相关，并且雌激素暴露时间的延长比雌激素水平的升高在乳腺癌的发病中更重要！

绝经后女性联合应用雌激素和孕激素会使患病风险增加25%。有研究显示，正在服用或最近服用过激素类避孕药的女性，患乳腺癌的风险高于从未服用激素类避孕药的女性，服用激素类避孕药超过10年的女性患乳腺癌风险显著高于服用激素类避孕药不到1年的女性，并且患癌风险会随着服用时间的延长而增加。

以往有些孕妇为了保胎接受了一种叫做己烯雌酚（DES）的雌激素样药物治疗。这些女性患乳腺癌的风险会有所增加；母亲在怀孕期间服用DES的女性患乳腺癌的风险也会稍有增加。

不健康的饮食习惯

长期蔬菜水果吃的少及爱吃高热量、高蛋白、高脂肪、高糖食物等，也是导致乳癌发生的高危因素。

烟酒嗜好

长期吸烟、饮酒的女性，都易得乳腺癌。2011年《美国医学会杂志》曾发表文章，每周饮酒3杯~6杯的女性乳腺癌患病风险增加15%；每天平均饮酒（包括红酒）两杯以上者，乳腺癌患病风险增加51%。

维生素D的缺失

研究显示，乳腺癌患者体内维生素D水平仅为11ng/mL，而健康人群维生素D水平通常高于30ng/mL，由此可得出，人体维生素D的缺失可能是乳腺癌发生的关键因素之一。研究结果显示，对具备乳腺癌高危因素的中老年人群进行筛查可早期发现疾病，对于此类患者，给予维生素D干预可减缓疾病发展，但其对乳腺癌发生的干预效果还需长期的临床研究。

环境因素

环境因素对肿瘤发生的影响随年龄增加而增大。国际癌症研究中心确认的苯并芘是人类致癌物，它广泛存在于多种环境介质中，如烟草、烟雾、内燃机尾气及烹饪油烟等，可经皮肤黏膜、呼吸道进入体内，有致癌的作用。随着交通工具及现代工业的发展，多环芳烃（PAHs）在空气中的含量逐步增加。研究表明，PAHs等污染物的增多与乳腺癌发生率的上升存在一定的相关性。PAHs主要是通过不完全燃烧含碳物质，包括煤、原油、木材、汽油、食品和香烟产生的。

职业因素

长期从事美容、制药、化学、油漆工、理发师、溶剂等工作的女性发生乳腺癌的危险性增加。在一些职业中，如消防员和焦炉、铝和铸造工人，对多环芳烃的接触较高。现有流行病学资料显示，金属为乳腺癌的危险因素。接触镉会增加患乳腺癌的风险。

乳腺疾病

乳腺导管上皮细胞重度不典型性增生及乳腺导管内乳头状瘤与乳腺癌的发生相关。而乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺腺病、囊腺瘤、乳腺炎等疾病则与乳腺癌的发生关系不大。

其他

如病毒感染。

需要说明的是，乳腺癌的发病率与季节无明确关系。以上乳腺癌高危人群应该定期做乳腺癌筛查，做到癌症的早发现早诊断早治疗。

女性胸越大，越容易患乳腺癌？

一句话，胸大易患乳腺癌并没有科学依据。

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成，绝大部分乳腺癌发生在乳腺导管系统，而我们平时所说的胸大胸小，也就是乳房体积的不同主要是由脂肪组织决定的，胸部脂肪越多，女性乳房就越大，但脂肪组织是不会产生癌变的。

胸小的女性可能患乳腺癌的风险更高。

从整体的角度来看，乳腺癌最大的危险因素，其实是致密腺体的多少。乳房致密腺体组织较多者的乳腺癌发生率高于乳房脂肪组织较多者。而胸小的女性致密性乳腺的概率更高，从这个角度来看，胸小女性患乳腺癌的风险更高，但这也不是绝对的。

不过，如果乳房较大，可能会掩盖某些深部肿物，导致乳腺癌不易被察觉，从这个角度来说，乳房小的女性更容易及早发现乳腺癌，治疗效果也就比较好。

吃豆制品会增加乳腺癌风险？

有很多人认为：大豆制品中含有大豆异黄酮，这些植物性雌激素可以造成人体内雌激素偏高，增加患乳腺癌的风险。

其实，大豆制品不会增加患乳腺癌风险，相反还会降低患乳腺癌风险！经常摄入豆制品是乳腺癌发生的保护性因素。流行病学研究发现，豆制品摄入量较高的亚洲国家妇女乳腺癌发病率显著低于欧美发达国家。经常摄入豆制品的人群乳腺癌发生风险比偶然或不摄入豆制品的人群要低20%。而且具有高摄入蔬菜、水果、鱼类、豆制品其中两项或两项以上为特征的膳食模式为乳腺癌发病的保护因素。

植物性雌激素是一类天然存在于植物中的非甾体类化合物，因为生物活性类似于雌激素而得名，大豆异黄酮就属于其中的一种。大豆异黄酮的结构和人体内雌激素的结构相似，可以和雌激素受体结合而发挥类似雌激素的作用。但它的活性较低，发挥的雌激素样作用很弱。大豆异黄酮的类雌激素样作用对女性体内雌激素水平起到的是双向调节作用。当体内雌激素不足的时候，吃到体内的大豆异黄酮可以结合雌激素受体而发挥雌激素作用，起到补充雌激素的作用；当体内雌激素水平过高时，大豆异黄酮可以与雌激素竞争，同雌激素受体结合，从而阻止雌激素发挥作用，也就降低了患乳腺癌、子宫内膜癌等疾病的危险。

戴文胸可增加乳腺癌风险？

不一定。穿戴文胸并不是患乳腺癌的危险因素，合适的文胸对乳房是起保护作用的。当站立或剧烈运动时，文胸可以减少运动时对乳房韧带的过度拉扯，减少乳房下垂的发生率。但长时间、甚至睡觉时都穿戴文胸，胸部局部血液循环会受影响，虽然不会增加乳腺癌患病风险，但是并不利于乳腺健康。如果文胸穿戴过紧，可能引发局部无菌性炎症、造成乳头分泌功能受损等，甚至可能因导致乳房淋巴液流通受阻，不能及时排出有害物质，从而导致正常细胞发生癌变。

假体丰胸会增加患癌的风险？

基本不会。假体丰胸材料硅凝胶已通过严格的安全性试验，现广泛应用医学不同学科。因此不用过分担心假体丰胸会增加乳腺肿瘤的发生率。并且，到目前为止，也没有文献或病例报告认为乳房其他整形手术与乳腺肿瘤有关系。