



关于乳癌的 25 个误解 (25 Breast Cancer Myths)

认清乳癌，走出误解，可能可以救您一命。这里将介绍25个有关乳癌的常见误解。

1 我的家族没有人患有癌症，所以我不会患上乳癌。

少于15%的乳癌源自于基因遗传，因此没有家庭病史并不会减低患上乳癌的风险。

2 只有中年妇女才会患上乳癌。

任何年龄的妇女都有可能患上乳癌。虽然多数乳癌患者的年龄介于50岁和60岁之间，但40岁以下或年长妇女同样有可能患上这类癌症。在新加坡的乳癌患者当中，13%的病人的年龄不到40岁，15%的病人则在70岁以上。虽然如此，研究显示，只要接受恰当的治疗，年长病人的复原能力同较年轻的妇女不相上下。因此，年龄不应该成为接受治疗的障碍。

3 患乳癌的机率同乳房的大小直接关系。因此，只有乳房大的女性会患上乳癌。

乳房的大小不会影响患上乳癌的风险。虽然男性患上乳癌的病例相当罕见，但那也有可能发生的。所以乳房的大小与患上乳癌的风险根本没有关系！

4 哺乳时囤积在乳房内的母乳可能导致乳癌。

相反的，哺乳有助于减低患上乳癌的风险机率。乳房内累积的钙质往往是由于年龄增长所引发的生理变化所导致的，而不是“囤积”母乳直接导致的。

5 有铁丝支撑的胸罩, 止汗剂和爽身粉可能导致乳癌。

没有任何科学证据显示以上用品会导致乳癌。乳癌通常是各种因素互相影响所引发的, 过程相当复杂。这些因素可能是先天的基因因素、免疫系统因素、体内荷尔蒙变化、环境污染、生活不规律等。

6 经常接受乳房X光检查可以预防乳癌。

乳房X光检查没有预防乳癌的功效。它是一种协助您及早检测出早期乳癌, 提高治愈机率的方法。

7 如果我的乳房X光检查结果正常就可以肯定自己不会患上乳癌。

虽然乳房X光检查是目前最有效的乳癌检验工具, 但它不能探测所有的乳癌。这是因为正常的乳房组织可能掩盖乳癌肿瘤。这种情况在肿瘤还很小时或乳房组织密度较高的年轻女性接受检测时最常见。有些肿瘤也不易通过乳房X光检查探测出来。在一些情况下, 妇女可能需要接受超声波或磁共振成像扫描。医生分析结果后会给您适当的建议。

8 排毒疗法有助于预防乳癌。

有些人认为排毒疗法有助于清除体内的毒素, 刺激免疫系统攻击癌症细胞。这是没有必要的, 因为我们的身体有一套自然的排毒系统, 可以清除有害物质。更何况, 排毒疗法可能有损健康, 如果没有遵循正确的健康饮食, 还可能导致排毒者出现营养不良的症状。

9 只要加强免疫系统, 就不会患上乳癌。

加强免疫系统并不会阻止乳癌细胞的产生或生长。目前还没有预防乳癌或通过改变身体免疫系统消灭癌症细胞或肿瘤的办法。虽然如此, 通过定期运动和均衡饮食维持健康的生活方式, 来减低患上高血压和糖尿病等慢性疾病是良好的生活之道。

10 吃素可以让我对乳癌产生免疫力。

吃素可能是较健康的饮食选择，因为素食的饱和脂肪和胆固醇含量可能较低、多元碳水化合物和纤维则较高。但缺乏有效策划的不均衡素食可能导致素食者缺乏铁质和维生素B12、他们的卡路里和蛋白质摄入量也可能不足。因此，素食者不一定会对乳癌产生免疫力。

11 有机食品可以预防乳癌。

最近有机食品越来越受欢迎。利用传统技术培育的果菜中的化学物质到卫生科学局和农粮与兽医局的管制，必须维持在安全的水平。因此利用传统方式培育的果菜是可以安全食用的。要证实食用有机果菜能预防乳癌，还有待更多的研究来确定它的作用。

12 我服用很多保健品，所以我不会患上乳癌。

维持健康、均衡的饮食，并服用保健品补充饮食中所缺乏的维生素和矿物质是好的。但目前还没有科学证据证实任何预防乳癌的方法有效。至今没有任何食物、维生素或保健品能够预防乳癌。

13 如果我自行检验乳房的结果正常，我不需要接受乳房X光检查。

自行检查乳房的结果正常并不排除患上乳癌的可能性。目前，乳房X光检查还是及早检验出乳癌的最有效方式。乳房X光检查可以探测到小至直径只有0.5公分(或0.2英寸)的肿瘤。我们的触觉通常只能感觉到至少一分公(或0.4英寸)的肉瘤。

14 乳房X光检查过程所释放的辐射可能导致乳癌。

由于乳房X光检查基本上是利用低量的X光对乳房进行检查，接受乳房X光检查的妇女难免接触到微量的X光辐射。虽然如此，乳房X光检查对妇女的益处，尤其是40岁以上的妇女，远远超越X光辐射所可能带来的危害。乳房X光检查所释放的实际辐射量约 0.7 mSv，几乎同一般人在三个月内从空气中接受的辐射量相等。根据美国癌症协会的资料，接受乳房X光检查所接触的辐射量同搭乘飞机从美国纽约到加利福尼亚州的辐射量是一样的。

15 乳房肉瘤如果不会感觉疼痛，就表示没有癌性细胞存在。

多数癌性乳房肉瘤，尤其在癌症初期，都不会带来疼痛。无论肉瘤大小或有无疼痛，都千万不要忽视它的存在，因为及早诊断和治疗乳癌会给予最佳的效果。

16 对癌性肉瘤做切片检查可能导致癌细胞更快速扩散。

研究显示，切片检查并不会促使癌细胞扩散。癌细胞的扩散同癌细胞本身的特性和癌症生长的程度有关。例如，生长中的癌细胞是否已经扩散到血液中、循环到体内其他器官，才是导致乳癌细胞扩散的其中因素。延误诊断和治疗才会提高癌细胞扩散的危险。

17 中草药可以杀死乳癌细胞。

目前还没有科学证据证实中草药可以治疗癌症。多数声称对治疗乳癌有效的药方都没有经过可靠的大型临床试验来证实其疗效。多数中草药方的研究止于在动物身上所进行的实验，并没有进一步在人类身上进行临床试验。要确定中草药对治疗乳癌的有效性还有待进一步的研究。

18 乳癌患者应该避免食用乳制品。

您可能听说乳癌患者若食用乳制品会导致肠道产生粘液，而这些粘液会成为癌细胞的养分。这是错误的观念。其实，乳制品中的饱和脂肪或许才是罪魁祸首。

某些乳制品含有高度饱和脂肪。研究显示，饮食中摄取较多饱和脂肪的人，患上乳癌的机率比一般人高出19%。因此，饱和脂肪含量较低的低脂乳制品是较健康的选择。

19 中医学能够有效地治疗乳癌。

虽然中医学已有几千年的悠久历史，但它还没有通过临床试验来证实这个传统疗法的疗效。因此，没有科学证据能够确定中医学的疗效。

虽然如此，中医学正在癌症的治疗中找寻定位。它不是作为根本的治疗，而是作为一种辅助疗法，帮助病人更快地康复，让他们感觉更健康。例如，针灸在控制癌症化疗所引起的作呕和呕吐副作用上所发挥的功效已经获得肯定。它也能有效的控制病人接受手术后所面对的伤口疼痛。

20 切除整个乳房的手术是治疗乳癌的唯一方法。

如果癌症在初期阶段就被诊断，只有出现癌细胞的部位及周围的部分组织需要被切除。这表示乳房的其他部位将不受影响，而且可以获得保存。因此乳房切除手术不是唯一的选择。

21 进行乳癌手术后，受影响乳房同边的手臂将残废或变得无用。

随着手术技术的发展，现有的乳癌手术技术已经不会导致手臂瘫痪。

22 所有乳癌患者都需要接受化疗。

患有初期乳癌的病人无需接受化疗。手术不论是否有配合放射疗法，成功率可高达98%。

23 诊断出患上乳癌等于被判处死刑，接时只会带来不必要的痛苦。

乳癌的治愈率一直在稳健地提高。即使是末期乳癌患者，寿命和生活素质也随着更新和更有效的治疗方法而有所延长和改善。每一种疗法的副作用都不同，如果您不适合某种疗法，请通知您的医生，他会按照个别病人的情况来配给药物、调整剂量或疗法。

24 怀孕期间乳房出现的肉瘤是基于荷尔蒙变化所导致的，因此可以不加理会。

怀孕期间的荷尔蒙变化可能导致乳房出现肉瘤。虽然这通常没有大碍，但妇女在怀孕期间也可能患上乳癌。因此，若在怀孕期间发现乳房出现肉瘤，应该马上通知您的医生。

25 乳癌可能传染。

乳癌的产生是基于细胞变化所导致的，同病毒和细菌无关，所以并不会传染。因此，您可以放心同乳癌患者共用食物或拥抱。

如果您想了解更多有关乳癌资讯，
请向您的医生查询。

欲到樟宜综合医院乳房诊所看诊，
请拨电 6850 3333 预约。

2 Simei Street 3 Singapore 529889
Tel: 6788 8833 Fax: 6788 0933
Reg No 198904226R

For appointments and enquiries,
please call the CGH Appointment Centre at
Tel: (65) 6850 3333

CGH Appointment Centre operating hours:

8.30 am to 8.00 pm (Monday to Friday)
8.30 am to 12.30 pm (Saturday & Sunday)
Closed on Public Holidays

For more information, please visit
<http://www.cgh.com.sg>



Organisation Accredited by
Joint Commission International



A MEMBER OF
**EASTERN
HEALTH
ALLIANCE**