

如何远离乳腺癌

张晓丽

(四川省隆昌市人民医院, 四川 隆昌 642150)

乳腺癌久居女性恶性肿瘤发病率首位, 中国经济较发达的城市(地区)发病率大概为 55/10 万; 而农村地区则低得多, 只有 33/10 万, 可见乳腺癌的发生与当地的经济水平、人民的生活方式有明显相关性。随着经济的发展, 人们生活方式的改变, 乳腺癌发病率逐年增加。近日, 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, 2020 年, 女性乳腺癌发病人数首次超过肺癌, 成为全球最常见的癌症。今天简单介绍一下如何远离乳腺癌。

1 控制体重

肥胖者细胞免疫功能一般会下降, 而肥胖伴随分泌的多种生长因子也会促进肿瘤局部的血管新生、促进癌细胞迁移。流行病学研究表明, 当个体体重指数(BMI)在正常基础上增加 $\geq 5 \text{ kg/m}^2$ 时, 绝经后乳腺癌发病率及乳腺癌死亡风险均随之增高; 与正常体重女性相比, 肥胖及超重乳腺癌患者的总死亡率、乳腺癌死亡率的相对危险度(relative risk, RR)均明显升高。有报道称, 超重的绝经后妇女经减重后, 血清中的脂肪因子(瘦素)、炎症因子(hs-CRP、GM-CSF、IL-5、IL-6、IL-7)、性激素(雌二醇、睾酮)、血管内皮生长因子(VEGF)、CA-125 等水平随体重减轻而降低; 与此同时, 血清中的激素(GH)、脂联素、IGFBP-1 等因子则随之增高。说明体重控制于正常范围内有利于降低乳腺癌的发生风险。

2 避免高脂高糖饮食

乳腺癌的发病率与平均每天脂肪的摄入量之间呈强线性相关。动物实验发现, 采用高脂肪饮食的小鼠, 乳腺癌发病率较对照组增加。美国曾有一项研究表明, 高脂肪摄入量与雌激素受体阳性和孕激素受体阳性乳腺癌的风险增加显著相关。其中, 饱和脂肪摄入量高的人群比摄入量低的人群, 患这些亚型乳腺癌的风险高出 28%。其机制可能有: 长期高脂肪膳食可使肠道细菌状态发生改变, 肠道细菌通过代谢可将来自胆汁的类固醇物质转化为致癌的雌激素。

流行病学研究证实, 高糖饮食可能会增加乳腺癌的发病率。高糖饮食可能是导致慢性炎症的关键因素。其机制可能与高糖所致的慢性炎症相关。2018 年的一项系统综述报告称, 多项研究已将摄入更多的糖份与慢性炎症联系起来。高糖饮食的人 C-反应蛋白等炎症标记物含量更高。此外, 高糖、高脂饮食必然导致更高的能量摄入, 而高热量作为一个刺激因素, 能够加速细胞分裂, 使细胞增殖变快, 促进肿瘤的形成。

3 不滥用药物及化妆品

乳腺癌是雌激素依赖性肿瘤。饮食(例如长期大量进食雪蛤)、皮肤接触(使用含激素化妆品)以及额外补充雌激素, 可以改善女性的皮肤状态, 延缓衰老, 但也可能增加乳腺癌的患病风险。南非有一项研究显示, 口服型及注射型的荷尔蒙避孕药都会增加患乳腺癌与子宫颈癌的风险, 但癌症风险会在妇女停用避孕药 10 年后不再升高, 且停用时间愈长风险下降幅度愈大。另有研究称, 生育期服用避孕药比不育期服用发生乳腺癌的相对危险性增高。偶尔服用后间隔若干年未用者, 不增加乳腺癌的危险性, 而持续服用者或近期服用, 可增加乳腺癌的

危险性。35 岁以下妇女服用避孕药乳腺癌危险性增加较为明显。

4 适当的运动

在 2016 年的一项包括 38 个队列研究的荟萃分析中, 科学家们发现那些日常体育运动最多的女性比运动最少的女性患乳腺癌的风险降低了 12%~21%。其机制可能在于: ①运动有助于控制体重, 减少体内多余的脂肪, 抑制过多的雌激素分泌; ②运动促进胸部血液循环, 提高人体干扰素水平, 增加血液中的 T 淋巴细胞, 改善人体的免疫功能; ③运动促进肠道蠕动, 通过汗液排出等加强代谢, 有利于减少致癌物质的吸收及加强有害物质的排出。建议女性朋友们每天坚持至少 30 min 的有氧运动。

5 戒烟限酒

吸烟女性患乳腺癌风险为未吸烟女性的 3.7 倍。其中, 吸烟患者 ER 阳性乳腺癌患病风险增加 4.4 倍。二手烟暴露也被认为可能增加女性乳腺癌的发病风险。可能与烟草的类雌激素作用有关。烟草中含有大量的致癌物质, 如多环芳烃、芳香胺、亚硝胺等均有促进乳腺癌发生、发展的作用。另有研究结果表明, 烟草中的凝析油可以激活乳腺癌细胞株。多项研究证实, 酒精摄入增加与女性乳腺癌的发病风险成正相关。即使是少量酒精摄入, 都可能增加乳腺癌患病风险, 这在绝经后妇女中尤为明显。其机制可能在于: 酒精促使血管内皮生长因子过度表达, 并对胰岛素的敏感性产生影响, 从而影响乳腺癌细胞的增殖和迁移。

6 平衡膳食

6.1 减少红肉摄取

红肉中含有较高含量的血红素, 而血红素铁催化内源性 NOCs 致癌物的形成, 如亚硝胺。另外, 油炸、烧烤、腌制等不当的烹调方式, 致使红肉产生亚硝基化合物、杂环胺、多环芳烃族化合物, 增加乳腺癌发生的风险。

6.2 适当增加豆制品摄入

乳腺癌作为激素依赖性肿瘤与雌激素关系密切。大豆异黄酮是天然的癌症预防剂, 对绝经期和绝经后的妇女都有保护作用。研究发现, 豆类中含有的大豆异黄酮可以通过抑制芳香酶来减少雌激素的合成, 从而发挥抑癌作用。也有一些研究证实, 大豆异黄酮可通过调控凋亡相关基因的表达来诱导或加速乳腺癌细胞凋亡。

6.3 进食十字花科蔬菜

十字花科蔬菜, 如西兰花、卷心菜、白萝卜等, 这类食物含较多的莱菔硫烷, 具有很好抑制肿瘤生长的作用。大量研究显示, 莱菔硫烷可以有效抑制肿瘤干细胞的自我更新, 减缓甚至阻断肿瘤发生、发展的进程。其机制可能与其下调肿瘤干细胞分子标志物 Nanog、C-myc、CD44、CD133 和下调 PCNA、CyclinD1, 上调 p21 的表达有关。

乳腺癌发病机制很复杂, 被认为与基因、情绪等密切相关, 为发病率最高的女性肿瘤。尽可能按照健康的生活方式进行自我管理, 让我们一起远离乳腺癌。