

乳腺增生会变成乳腺癌吗？

邓志忠

成都市新津区中医院

【中图分类号】R655.8

【文献标识码】A

【文章编号】2095-9753 (2021) 02-090-01

乳腺增生是女性的常见疾病，是指女性乳房中的乳腺上皮和纤维组织的增生，其乳腺组织导管以及小叶结构上的退行性病变以及进行性的持续组织生长。乳腺癌是临床上常见的女性乳房疾病，说起乳腺癌每个女性都花容失色，因为其危险性极高。许多女性在听说自己患有乳腺增生后都会不约而同的问医生“会不会发展成为乳腺癌？会不会发生癌变的情况？”之类的问题，关于这个问题，我们就一起来探讨一下。

乳腺增生会不会导致癌变？

对于乳腺癌我们都知道，其造成患者乳房细胞快速的生长，且治疗根本得不到有效的控制；如果并没有控制到其增长速度，那么细胞就会转而扩散到患者的其他部位，例如肩背、上肢、腋下等。它还可以扩散到我们的血液之中，有时候还可以继续扩大到患者的淋巴系统中，如果出现了这种情况，那么此时完全可以断定这时候患者的乳腺癌已经是恶性的了。关于乳腺增生会不会导致乳腺癌这一问题，首先带大家了解一下乳腺增生以及乳腺癌到底有没有关系。医学专家们很早就开始就这一问题展开了相关调查，大量的随访资料与数据研究发现，其实乳腺增生患者与正常人的乳腺癌发病率并没有什么相关性，所以大多数女性不必太担心，也不要心理负担，还是要保持心情的愉快。之所以人们会将其与乳腺癌联系起来，是因为绝大多数的乳腺癌患者在以前或多或少的患有乳腺增生，但实际上是乳腺增生与乳腺癌二者之间并没有什么关系。但是乳腺增生这个疾病对女性的身体也是会产生危害的，多数的乳腺增生患者其内部会出现结节或是肿块，肿块的状态并不固定，既可以是颗粒状，也可以是条索状，肿块通常并不会十分明显，月经周期改变会导致其对应的发生变化，用手触碰能感觉到明显缩小或是变硬等，还有的患者会伴随有乳头溢液症状，溢出的液体性状主要为淡黄色或白色，伴随有血液同时涌出的现象还是较少。多数乳腺增生在产生后会在触碰后导致明显疼痛，也会影响正常生活，所以女性应该对该疾病产生高度的重视。

怎么减少乳腺增生发病率？

女性自我保障是避免产生乳腺肿块的关键因素，需要注意各种生活上的细节才能最大程度的避免乳腺增生所带来的危害，减小乳腺增生发病率。

第一是注意保护乳房。很多适龄女生由于没有保护乳房的意识，即使已经到了发育期仍然选择不戴胸罩或是选择的胸罩不符合发育进度，还有的女生甚至因为发育过快而感到自卑，开始有意或无意的束胸；另外部分少女图便宜，经常

使用一些宣称效果较好的含有大量雌激素的面霜，为了让自己的胸部变大用所谓的“强效丰乳霜”涂擦乳房；还有的女生由于进入了青春发育期经常吃避孕药用以治疗青春痘，胡乱吃药最终使得其体内的雌激素水平相对于同龄人来说较高，长此以往也会增大乳腺增生的发生概率。对于少女来说，佩戴合适胸罩的同时，还要注意不乱用一些含有激素过量的化妆品。

第二是要在合适的年龄才考虑婚育。无论过早或过晚婚育都会增大乳腺增生的发病概率，尤其是30岁以上的女性若不进行婚育或是在产后处于各种因素考虑不给孩子喂奶，都会增大患病几率。还有的患者流产次数过多，这个时候乳房就会失去正常的调节功能，致使产生乳腺增生。因此，适龄女性应该在一定年龄范围内结婚生育，在此之前若是没有要孩子的考虑应该尽量采取避孕措施，避免多次流产的情况出现。在产后不要因为喂奶可能会导致乳房下垂等原因就不继续给孩子喂奶，要哺乳到周岁才能逐渐停止哺乳。

第三是要过好性生活。乳房在某种程度上也可以将其归结为性器官，因此一些长时间没有性生活的妇女必然会因为各种原因导致患上乳腺增生。性压抑的情况下乳腺增生的发病概率与乳腺肿瘤的发病概率均会有所提高。通过临床调查发现，乳腺增生的女性大多数因为此种疾病的原因没有达到过性高潮。因此要了解性生活和谐的重要性，规律性生活对于预防乳腺增生有极大帮助。

第四是保证心情舒畅。经常性的精神紧张或是焦虑压抑，不仅会影响心理健康，同样过多的负面情绪也会导致女性的神经内分泌系统功能失调，继而导致孕酮大量减少。在雌激素过多的情况下更会由于乳腺受到刺激导致乳腺增生。正是因为这一原因，应避免出现不良情绪，理智面对生活中的困难，减轻自身的心理负担。同时要保持积极向上的乐观态度，让乳腺增生的发生概率降到最低。

第五是不以不良习惯作为追赶流行的方式。很多年轻女性为了追赶所谓的时尚潮流，将吸烟酗酒当做时髦，经常出入酒吧等场所，养成了许多不良习惯，包括吸烟、酗酒以及作息不规律等。再加上外卖等方便事物的兴起，年轻人的运动量更是大大减少。有这些陋习的女性乳腺增生的患病概率将会大大增加，去除这些陋习是保证乳腺健康的第一原则。

女性最好学会自我探查乳房的有关知识，一个月自我检查一次，将乳腺增生的发生概率消灭在萌芽之中。当摸到有颗粒物或是感觉到乳房的某一个部位又有异物感，就要及时到医院进行检查，以免拖得时间过长对自己的身体造成伤害。