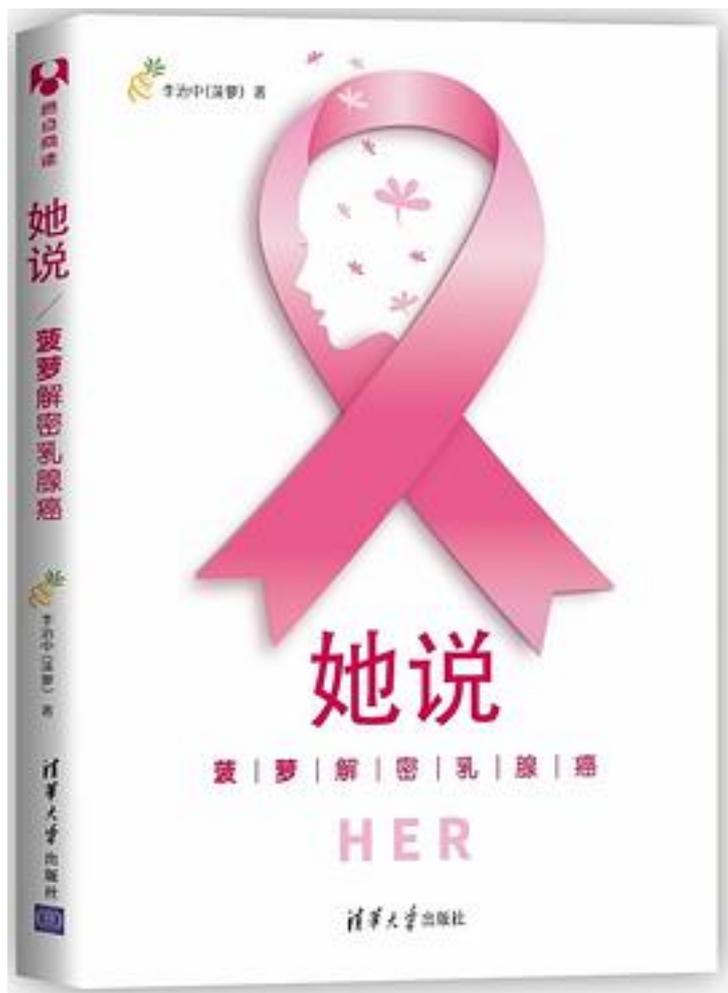


她说：菠萝解密乳腺癌



[她说：菠萝解密乳腺癌_下载链接1](#)

著者:李治中（菠萝）

出版者:清华大学出版社

出版时间:2019-3-1

装帧:平装

isbn:9787302512752

如何预防并远离乳腺癌？如何治愈乳腺癌不复发？

在这本科普书《她说：菠萝解密乳腺癌》中，菠萝会系统性地介绍乳腺癌，包括它的发病机制、预防、筛查手段、精准治疗方法、饮食指南、心理康复等。专业、靠谱，这本书像菠萝的其他书一样有料、有趣、有温度。如果你是普通读者，这本书定能让你学会如何预防乳腺癌，如果你是患者或家属，前沿治疗方案和康复期注意事项定能让你消除恐慌，燃起希望。

为什么此书值得你阅读？

◆内容靠谱和权威

作者菠萝是曾从事十多年癌症新药研发的科学家，北大客座教授。内容都是有确切的文献出处，经受过同行评议。著名乳腺癌专家、北京协和医学院肿瘤医院内科主任徐兵河教授诚意荐读。

◆知识前沿，有用

作者先消化乳腺癌治疗领域前沿的研究成果，再以读者听得懂的语言把有用的信息告知大家。

◆饱含人文关怀

作者也曾是乳腺癌患者家属，感同身受的经历让他能换位思考，不止关注知识，更关注人本身，传递真正能够帮助到患者的信息。有温度的科普，是作者写每一篇文章都希望实现的目标。

◆不枯燥，易懂还有趣

了解作者菠萝的读者都知道，他的文字读起来就不想停下来。再有用的知识只有真正看得进去才会有帮助。

作者介绍：

李治中，笔名菠萝，著名科普作家，深圳拾玉儿童公益基金会联合创始人。北京大学药学院客座教授，清华大学本科，美国杜克大学癌症生物学博士，前跨国顶尖制药公司癌症新药开发部实验室负责人。爱好科普、科研和公益事业，个人微信公众号“菠萝因子”。著有畅销科普书《癌症·真相：医生也在读》，荣获中国图书评论学会和央视“2015中国好书”、第十一届文津图书奖、第八届吴大猷科学普及著作奖、第四届中国科普作家协会优秀科普作品奖、科技部2016年全国优秀科普作品奖。2017年出版《癌症·新知：科学终结恐慌》荣获第五届中国科普作家协会优秀科普作品奖金奖、科技部2018年全国优秀科普作品奖。2018年出版《深呼吸：菠萝解密肺癌》。

目录: 1、为什么年轻人罹患乳腺癌特别多？ / 2

●就癌症整体而言，男性发病率高于女性。但在 30~55 岁之间，女性是显著高于男性的，因为乳腺癌高发期较早。

●女性癌症患者中 15% 都是乳腺癌，每年全世界有高达 20 万年轻女性被诊断出乳腺癌。

●乳房中的脂肪细胞极少会癌变。所以并不是乳房越大，患癌风险就会越高。

2、为什么老有明星因乳腺癌去世？ / 8

●不同类型、不同阶段乳腺癌患者生存率有差异，整体而言，癌症晚期比早期生存率差，三阴性比其他亚型更差。

●媒体时代，大家更容易听到治疗失败的新闻，因为治好的人太多了，没有新闻点。

● 如果癌症患者放弃正规治疗，生存期通常要大打折扣。

3、乳腺癌的患病因素有哪些？ / 13

● 岁数越大，罹患乳腺癌概率越高。随着中国女性人口老龄化，乳腺癌患者数肯定会越来越多。

● 激素水平、遗传基因和乳腺致密程度是主要的先天风险因素。

● 喝酒、肥胖和作息不规律是主要的后天风险因素。

4、哪些食物可能含有雌激素？ / 21

● 豆浆、豆腐等豆类制品不会增加乳腺癌风险，大家可以放心食用。

● 一些高端补品中可能含有增强雌激素的物质，一定要谨慎。

● 很多蘑菇里都有芳香化酶抑制物，可能调节激素水平，建议适量食用。

5、服用避孕药会导致乳腺癌吗？ / 27

● 口服避孕药如果含有激素，可能增加乳腺癌发病风险。风险和使用了多少年避孕药直接有关，时间越长，风险越高。

● 如果有乳腺癌家族史或携带 BRCA1/2 基因突变，使用避孕药需要更加谨慎。

● 服用避孕药整体利大于弊，而且长期使用避孕药的女性，子宫内膜癌、卵巢癌、结直肠癌风险降低。

6、遗传性乳腺癌有什么特点？ / 33

● 与乳腺癌相关的遗传基因有十几个，最主要的是 BRCA1 和 BRCA2。

● 了解自己的家族史非常重要，如果多位亲属出现乳腺癌或卵巢癌，要引起重视。

● 是否进行预防性手术是个人选择，没有绝对的对错，因人而异。

7、乳腺癌怎么筛查？ / 39

● 每一种癌症的筛查方式都是不同的，对于乳腺癌而言，目前官方推荐手段主要是乳腺 X 线造影（钼靶），还可辅以磁共振成像检查。

● 中国和美国乳腺癌筛查推荐略有不同，整体而言，对于 40~74 岁的女性最推荐筛查。

● 中国女性由于致密性乳房比例高，单用钼靶筛查效果不如欧美女性，需要配合其他技术手段。

8、乳腺纤维腺瘤，是良，是恶？ / 45

● 纤维腺瘤是乳腺最常见的良性肿瘤，通常发生在 30 岁以下的女性。

● 纤维腺瘤和激素相关，如果完全不管，纤维腺瘤可能变大或变小。

● 纤维腺瘤并不显著增加患乳腺癌的风险。

9、乳腺癌怎么确诊？ / 50

● 诊断乳腺癌有三大类检查手段：观察和触诊、影像学检查和病理学检查。其中病理学检查是金标准。

● 病理学检查需要肿瘤组织，一般通过手术或者穿刺来获取样品。

● 确诊后，要第一时间了解乳腺癌的分期、分型和分类，因为它与治疗方法、生存期等都密切相关。

10、乳腺癌怎么分类？ / 56

● 乳腺癌的分型有两大类方法：病理分型和分子分型。

● 病理分型，是通过在显微镜下观察肿瘤细胞特征，从而判断它的性质，包括是否侵犯周围组织、是否转移等。

● 分子分型，是根据基因突变和蛋白表达的特性来进行分组，可以分为激素受体阳性、HER2 阳性、三阴性三大类，它们的治疗方法是完全不同的。

11、乳腺癌病理报告怎么读？ / 61

● 乳腺癌病理报告通常分两部分，第一部分叫病理诊断，第二部分叫免疫组化。

● 免疫组化中最重要的指标是前 3 个：ER、PR、HER2。

● Ki-67 标记活跃分裂的细胞，数字越大（指数越高），说明肿瘤细胞生长越活跃。

12、乳腺癌都有哪些疗法？ / 68

● 乳腺癌的治疗选择取决于多种因素，包括肿瘤类型、分期、患者年龄和整体健康状况、以往治疗方案和效果、患者个人意愿，等等。

● 治疗方式可以分为局部治疗和系统治疗。局部治疗包括手术和放疗，系统治疗包括化疗、内分泌治疗、靶向治疗、免疫治疗等。

● 适当的用药物进行辅助治疗和新辅助治疗，可以提高手术成功率和效果，降低复发概率。

13、激素受体阳性乳腺癌如何治疗？ / 74

● 细胞如果表达雌激素受体（ER）和孕激素受体（PR）其中一个，就称之为激素受体阳性（HR+）乳腺癌。

● HR+ 乳腺癌是患者数量最多的亚型，也是整体治疗效果最好的一类亚型。

● 除了手术、放疗和化疗，HR+

乳腺癌的一个重要治疗手段是内分泌疗法，也叫抗雌激素疗法。

14、CDK4/6 抑制剂是什么？ / 79

● CDK4/6 抑制剂是最新的抗癌靶向药之一，能够抑制细胞周期和细胞生长。有 3 个此类药物已经在美国上市，中国上市的叫哌柏西利（palbociclib），商品名爱博新。

● CDK4/6 靶向药需要和内分泌药物联合使用，才能达到最佳效果。

● 无论是用于一线还是二线的组合治疗，CDK4/6

抑制剂都能进一步提高治疗响应率，延长无进展生存期。它已经被加入了 HR+ 乳腺癌患者的标准治疗方案。

15、HER2 阳性乳腺癌如何治疗？ / 86

● HER2 阳性乳腺癌占了乳腺癌整体的 20% 左右，细胞大量表达 HER2 蛋白，同时生长也依赖于这个蛋白。

● 曲妥珠单抗是第一代 HER2

抗体药物，也是历史上第一个上市的抗癌靶向药物。它能直接结合在癌细胞表面的 HER2 蛋白上，阻断癌细胞生长信号。

● 更多后续的针对 HER2

及相关信号通路的大分子，小分子药物都被开发出来，给患者带来了更多选择和希望。

16、三阴性乳腺癌怎么治疗？ / 96

● 三阴性乳腺癌细胞不表达雌激素受体（ER）、孕激素受体（PR）或人表皮生长因子受体 2（HER2）。它是目前乳腺癌中最棘手的一类，预后相对较差。

● PARP 抑制剂，包括奥拉帕尼、talazoparib 等的出现给携带 BRCA 突变的三阴性患者带来福音。

● 免疫疗法对三阴性乳腺癌的治疗还在探索和优化中，部分患者会从中受益。

17、乳腺癌中哪些免疫疗法靠谱？ / 103

● 乳腺癌中展示过疗效的免疫疗法包括抗体靶向药物，PD-1/PD-L1 抑制剂和肿瘤浸润淋巴细胞疗法等。

● 三阴乳腺癌中单独使用 PD-1/PD-L1 抑制剂效果不够理想，组合疗法是主流方向。

● 肿瘤浸润淋巴细胞疗法在个别患者身上展示了惊人疗效，但它技术难度大，有效率不够高，目前还没有推广。

18、孕产妇患了乳腺癌怎么办？ / 112

● 孕妇也可能被诊断乳腺癌。岁数一般偏大，集中在 32~38 岁之间。

● 孕期乳腺癌的治疗难度相对较大，很多治疗方式，包括放疗、化疗、靶向药物都对胎儿或孕妇可能造成伤害，不能正常使用。

乳腺癌的治疗可能对卵巢造成伤害。如果未来想生孩子，治疗中需要和主治医生探讨对卵巢的保护和卵子冻存技术。

19、乳腺癌的替代疗法有哪些？ / 118

放弃主流疗法，单靠其他偏方的成功概率是极低的。早期乳腺癌和结直肠癌患者，如果只使用替代疗法，5年内死亡概率增加了5倍。

偏方都没有经过严格的科学检验，没有被批准上市。只可能有两个原因：一，本身无效，经不起检验；二，推崇者不懂科学，不知道怎么检验。

“这个人靠谱”和他（她）推荐的“疗法靠谱”是两件事儿。如果一个好心人缺乏科学素养，极可能好心办坏事。

20、如何避免过度治疗？ / 127

早期乳腺癌治疗存在过度治疗风险，患者和医生都需要平衡“过度治疗”和“治疗不足”。早期乳腺癌患者或许不需要化疗或者做乳房全切手术。

通过基因检测可以评估乳腺癌的“基因风险”，再结合传统的“临床风险”，有可能避免一些低风险患者进行不必要的化疗。

● 全乳切除不是唯一选择。保乳手术及其相关联合治疗，比如“保乳手术 + 放疗”是值得考虑的方法。

21、舒缓治疗 / 136

舒缓治疗，不是放弃治疗，而是建立在坦然面对死亡的基础上，让生命走得有尊严的一种医疗方式。

● 舒缓治疗不仅可以提高患者的生活质量，也可能延长患者寿命。

中国缺乏死亡教育，加上医疗政策和国家法规上缺乏相应支持，舒缓治疗开展依然困难重重。

22、治疗后的随访 / 142

治疗后的随访是整体抗癌治疗的重要部分。做好随访，无论是对心理还是生理的健康都至关重要。

● 乳腺癌转移的最主要的4

个器官是肺、肝、骨和脑、因此随访会着重进行相关的检测。

● 戒烟戒酒，健康饮食，控制体重，积极锻炼，能有效降低乳腺癌的复发概率。

23、乳腺癌患者的饮食指南 / 149

饿死癌细胞是不现实的，因为除了癌细胞，还有很多正常细胞也需要葡萄糖，包括对抗癌症最重要的免疫细胞。

● 中国缺乏临床营养支持，很多患者都营养不良，可以说最后是被“饿死”的。

● 14条专业营养学的建议，帮助大家识别谣言，吃好喝好，早日康复。

24、心理康复 / 156

癌症幸存者会出现各种各样的心理问题，这很正常。通过专业辅导，能更好更快地度过难关。

抑郁焦虑，害怕复发，担心家人，形象危机，关系危机，幸存罪恶等都是乳腺癌幸存者常见的心理问题。

● 亲人，朋友，同事，各种团体伙伴都是“康复同行者”，不要孤独抗癌。

25、患癌之后 / 164

26、我和妈妈一起抗癌的这五年 / 170

27、24岁，我在美抗癌的这一年 / 176

28、姐姐也确诊乳腺癌之后，我才发现真相 / 184

• • • • • [\(收起\)](#)

[她说：菠萝解密乳腺癌 下载链接1](#)

标签

科普

乳腺癌

女性

癌症

菠萝

癌症传

读书

自律

评论

2019年第15本书 有帮助 更多是一种系统性的整理吧 最后的抗癌故事让人有了信心

2020#16

推荐广大女性看的一本科普，防患于未然。作者对乳腺癌的致病因素、原因、分类、治疗法都进行了阐述，连病例报告都给读者作解读，好评。还提到一些特殊的情况，比如遗传性乳腺癌，孕妇患上了乳腺癌该怎么办？服用口服避孕药是否会导致乳腺癌？等等，值得一读。

内容很全面，讲解详尽，既有现有的筛查方法、治疗方法，也有新药物介绍，文末附有参考文献，很权威的书籍了。且具备人文关怀，最后的故事篇也非常让人动容。

我觉得女性都该看看。

整体可以作为参考书来使用。前面是乳腺癌的基本知识，后面是疗法，最后是案例，疗法部分比较专业。

很通俗易懂，缓解患者和家属的焦虑。

内容比较浅显，而且重复段落较多，可还是了解不少新知。家族直系亲属有病史，得病率会高太多。还有，有些事儿不能做了，倒也挺好。

略偏治疗的科普书

乳腺癌课程的一个recall 相比而言，课程真心有含金量

男性也会患乳腺癌

感觉菠萝写了一系列的书，一本比一本差。#20191208

乳腺癌科普…

读了大卫塞尔旺每个人的战争之后再读这本看的很轻松，没有文献科学研究数据引用，很实在的科普读物，介绍了最前沿最主流的治疗方法，知者无畏，重在了解，大卫的每个人的战争侧重每个人的饮食生活习惯，如何在个人生活中预防疾病健康生活

爸爸的生病让我对癌症有了全新的认知，虽然不知道结局会是好还是坏，但我都希望自己多了解一些，慌张少一些。在疾病面前，科学是更靠谱的。

2020/2
科普读物，4本都看了，有不少差不多的内容，但依旧觉得受益很多，了解得越多内心越强大。书的内容不算多，很多的图画充数，但很感谢作者倾力的给予大家科学的知识

也是专题写法。有专家和病友参与。有些点已经在那两部癌症总论里面提到过。总之四部书一口气读下来非常酣畅！也给了很多的源链接，感觉大有天地可去。。

作为女性真的是需要特别重视乳腺癌，早筛查早行动。特别不能忍的是这书排版也太水了，几乎每一页都有一些毫无意义的低幼卡通图片来凑数，去掉图片这本书可以至少再压缩30%-40%。内容上也多有重复，光是安吉丽娜朱莉这事就反复提了八次。比起菠萝的第一本癌症真相，真是差了好几条街。

讲到了不少治疗方法，但对女性心理的疏导和预防自查等细节感觉不够用。可能初衷还是给患者写的吧，普通读者看起来不太受用，尤其是已经看过肺癌那本以后，两本书里的很多科普都是大段重复的（当然仍还是有用的，普通读者谁会一本接一本追呢）。菠萝还是出书太快了啊。

《她说：菠萝解密乳腺癌》是一本献给众多读者的健康科普书籍，旨在告诉我们那些与乳腺癌有关的事情。

它能让你感受到更多关于乳腺癌方面的科普知识，让你不再谈癌色变。

书评

乳腺癌99%发生在女性，可以说是女性专属疾病，“癌”这个字本就让我们闻风丧胆，而这乳腺癌又是专门找女性的，作为女性，我们更要多一份警惕。HER是英文“她”的宾格，而HER2蛋白是乳腺癌分类的一个重要标志物，《她说：菠萝解密乳腺癌》，说的就是这威胁女性身心健康的常见

...

最近几年，每年单位的体检，都会查出一两个乳腺癌来。说起来，时光再倒退十年，我们可能对“乳腺癌”这三个字都很陌生，总觉得这一是癌症，属于不治之症，二离我们很遥远，好像是与我们不发生任何关系的他人才会得的病，三是这大概都是老年女性得的病吧？最早对乳腺癌开始有了...

文：薇薇安 《她说》是一本有关于乳腺癌的科普书籍，很多时候人们谈癌色变，乳腺癌尤其对于女性来说简直犹如灭顶之灾。最初人们接受的是乳腺的切除手术。不论治疗过程是怎样的，单从手术切除对于患者就是一个心理上的考验。作者菠萝在开篇就回复了大家的疑问为什么要做科...

粉红丝带做为“全球乳腺癌防治活动”的标识，经常出现在我们视线之中，但是可能还是没能引起多数人的重视，比如我。自从去年身体不舒服之后，突然开始关注身体健康了。于是发现身体的每一部分都很重要需要保护，也要有足够的知识储备，比如颈椎应该如何保健，腿部肥胖可能是由...

科普书，好懂，作为女性，且家里有亲人得病，需要了解。这本书里也讲到临终关怀，姑息治疗，突破了一点认知局限，摘抄纪录一下：
“如果医生告诉你情况恶化，没有治愈可能，患者和家属怎么办？很多人以为只有两条路：拼死抢救和彻底放弃。其实还有第三条路，那就是舒缓治疗（p...

菠萝加油！继续写下去，涵盖越来越多的癌症领域。《癌症真相》《癌症新知》是针对癌症的总论，《深呼吸》和《她说》分别定向讲了肺癌和乳腺癌。虽然有内容重复，但没什么不好，一是通论，二是强调。
本书和《深呼吸》的结构完全相同，以科研学者和患者家属的角度讲述乳腺癌的筛...

随着社会的发展，现在社会的人们相对以前吃的更精，动的更少，睡的更少，活的更久，也许癌症就不会只局限于少数人，应该有很大一部分比例在有生之年遭遇到它，我们应该如何去应对呢。
作者的几本关于癌症的书也看了几本，对于病理上的分析，业余人士实在是无能为力，就说心理...

菠萝博士对于癌症风险因素是这样解释的：得癌症就像中彩票，多一种坏习惯像多买一张彩票，彩票买的多了自然就容易中奖。一.为什么要看这本书？
本人就是从事肿瘤基因检测行业，也是菠萝老师的一名粉丝，他写的科普文章可以将知识深入浅出的表达出来，这一点让我非常佩服，并一...

拿到这本书的时候，我不禁想起前段时间得知的令人神伤的消息。樱桃小丸子作者樱桃子因乳腺癌去世。作为这部动漫的忠实粉丝，作者的去世让我心疼不已。同时，你大概也会跟我有一样的反应，怎么又是乳腺癌！
《甄嬛传》风靡全球的时候，歌手姚贝娜也得到了广泛的关注。可惜天妒红...

古语有云：“病来如山倒，病去如抽丝。”的确，在这世上，再强大的人也逃不开生老病死的折磨。当我们身体健康的时候，或许一切看起来都是那么美好，谁能想到一朝得病竟然再也不复往日的神采。若是小病小灾，吃个药，打个针，休息几天，也没什么大不了的，日后照样可以生龙活虎...

癌症有很多种。种种都可能会触及要害，夺人性命。也许正是因为源自于很多人内心的恐惧，我们大多数时候会『谈癌色变』，无法坦然面对。
作为一名女性，我还是很关注于健康话题。对于关爱乳腺的粉红丝带更是让我对乳腺癌这个话题非常敏感。以粉红丝带作为封面图片的《她说、菠萝...

提起乳腺癌，大概所有女性都会视之为洪水猛兽，因为这种可怕的疾病不仅会危及我们的生命安全，更会摧毁绝大多数引以为傲的女性“资本”，让我们同时失去美丽和健康

。尽管绝大多数人还是健康的生活着，但乳腺癌就像一片挥之不去的乌云，始终笼罩在女性们的头顶之上。《她说》是...

[她说：菠萝解密乳腺癌 下载链接1](#)