

汝之蜜糖,彼之砒霜 雌激素的“双面人生”

近年来,关于“女性应多摄入富含雌激素食物”的科普宣传层出不穷。含有雌激素的黄豆、蜂蜜等食物被冠以“保养卵巢”“延缓衰老”的美誉,但对乳腺癌患者而言,这些食物却成了砒霜般的存在。为何雌激素对普通女性而言是蜜糖,而乳腺癌患者却要避如砒霜呢?下面就来揭开雌激素的“双面人生”。



乳腺癌患者 为何远离雌激素

约70%的乳腺癌患者肿瘤细胞表面表达雌激素受体(ER)和/或孕激素受体(PR)。雌激素与这些受体结合后会激活信号通路,促进癌细胞增殖、存活和转移。通俗地讲,雌激素如同这类肿瘤的“燃料”,助其生长壮大。

内分泌治疗是通过抑制雌激素合成,阻断受体结合等方式,精准打击激素依赖性癌细胞。相较于化疗,内分泌治疗的副作用更小、耐受性更好,可维持时间更长,是乳腺癌治疗中极具性价比的治疗手段。

食物雌激素≠人体雌激素

我们日常从食物中摄取的雌激素通常是植物雌激素,其本质

与人体雌激素不同。

动物雌激素包括天然类固醇激素(如雌二醇)和人工合成药物(如乙烯雌酚),可直接与人体雌激素受体结合,调控生殖、代谢、骨骼等多系统功能。

在植物雌激素中,豆制品中的大豆异黄酮是典型代表,虽结构类似雌激素,但分子量更小,且亲和力仅为动物雌激素的0.1%~1%,作用温和,通过竞争性结合受体实现双向调节——当体内雌激素过高时,异黄酮能拮抗雌激素功能,当体内雌激素水平较低时,异黄酮可辅助雌激素发挥作用。

乳腺癌患者 必须“封杀”豆制品吗

不需要。多项研究表明,异黄酮摄入并未增加绝经前后女性

乳腺癌发病率,而具有预防乳腺癌的作用,对乳腺组织中的增殖也没有影响。

对于乳腺癌治疗后的康复患者,摄入大豆和异黄酮对预后亦没有明显不良影响,甚至对绝经后乳腺癌患者具有保护作用。因此,建议乳腺癌患者适量食用豆制品。

但诸如蜂王浆、可能受真菌污染的人参、动物源性补品如胎盘素、雪蛤等,这些虽然也是食物,但其中可能含动物源性的雌激素,建议避免摄入。

大豆该怎么吃

美国癌症协会(ACS)建议,乳腺癌患者可适量摄入大豆食品,无需刻意避免,但不推荐高剂量补充剂(如异黄酮片剂)。中国抗癌协会乳腺癌专业委员会建议通过天然食物(如豆腐、豆浆)摄入植物雌激素,每日1~2份(1份约等于100克豆腐或200毫升豆浆)。《中国居民膳食指南(2023年)》推荐,平均每天摄入大豆及坚果类25~35克。大豆制品很多,下面这个公式可供参考:25克干大豆=20克腐竹=50克豆腐皮=100克北豆腐=150克南豆腐=400克豆浆。

复旦大学附属肿瘤医院药剂科主任药师 刘继勇

孕期无需“谈妆色变”

“怀孕后就不能化妆”是许多孕妈的“共识”,生怕影响腹中胎儿健康。其实,这种观点过于绝对,适度化妆问题不大,孕期无需谈妆色变。

人们普遍认为孕妇化妆会影响胎儿健康,主要是源于对化妆品中化学成分及经皮吸收风险的担忧。其实,日常使用的化妆品中通过皮肤吸收进入血液循环,并影响胎儿的可能性微乎其微。化妆品、护肤品成分种类繁多,绝大多数产品在正常使用下是安全的,但要注意的是,含有维生素A类、邻苯二甲酸酯类、甲苯、二苯酮类、氢醌、汞盐、水杨酸类、视黄酸、类固醇激素等成分的化妆品、护肤品应避免使用。

孕妇如何科学、安全地化妆,专家给出了以下建议:

1. 精简护肤:以基础清洁、保湿为主,选择成分简单、温和、无刺激(无酒精、香精、色素)的产品。

2. 识别风险:通过正规途径选择可靠品牌,使用前仔细阅读成分表,识别危险成分,如有疑问,及时咨询医生。避免使用过期、伪劣产品。

3. 适度彩妆:产检时尽量素颜,口红、粉底、指甲油等化妆品可能掩盖面色苍白等贫血体征,影响医生的判断。

4. 留意身体反应:一旦出现刺痛、红肿、瘙痒等不适,立即停用并就医。

化妆带来的愉悦对孕妇和胎儿来说是有益的,只要树立“科学认知、理性选择、规避风险”的正确观念,完全可以做一个健康又美丽的孕妈妈!

湖南省妇幼保健院产三科
副主任医师 方玲

备孕女性 记得查查这项指标

备孕路上,孕酮绝对是绕不开的话题,不少女性一听到“孕酮低”就慌了神,担心会流产。那么,孕酮和备孕到底有什么关系?

孕酮是维持妊娠的“主力军”,能帮助子宫内膜转化为分泌期,为受精卵着床搭建温暖的“小窝”,还能抑制子宫收缩,减少流产风险。如果孕酮水平不足,子宫内膜就像贫瘠的土地,受精卵难以扎根,即便着床,也容易发生胚胎停止发育、早期流产。

因此,备孕夫妇孕前期记得查查孕酮,对于月经不规则、排卵障碍或多囊卵巢综合征患者,还要到妇科内分泌科就诊,给予孕酮治疗或促排卵治疗。当然,虽然孕酮不足会增加早期流产的风险,但并非是唯一原因,有50%的早期流产与胚胎染色体异常有关。

孕酮检查的时间也有讲究,建议在排卵后一周左右检测。如果孕期发现孕酮水平偏低,也不用过度焦虑,因为孕酮的释放呈脉冲式,有一定波动。医生会结合HCG数值、超声检查综合判断,再针对性干预,如通过口服或注射补充孕酮,具体方案遵医嘱,切勿自行用药,同时保持规律作息、均衡饮食、平稳心态。

南京市妇幼保健院
副主任医师 孙艳丽

发现乳腺结节,到底是“去”还是“留”?

体检报告上的“乳腺结节”四个字,让不少女性心头一紧:“这结节是好是坏?需要切掉吗?”而决定结节去留的主要是病理结果。

病理活检的三种方式

1. 粗针穿刺活检 粗针穿刺活检像一个“微创侦察兵”。医生会用一根较粗的穿刺针,在超声或钼靶引导下,刺入结节内取出几条细小的组织。该方法适用于大多数乳腺结节,尤其是乳腺评估分级(BI-RADS分级)4类及以上、怀疑有恶性可能的结节,可在手术前明确诊断,为手术方式的选择提供参考。

2. 微创旋切活检 微创旋切活检像一位“精准的工匠”,它采用特殊的旋切针,在超声引导下进入结节内部,通过反复旋切将结节组织取出。该方法适合直径小于3厘米的、患者有切除意愿的良性结节;也可用于性质不明的结节,在明确诊断的同时进行治疗。

3. 手术切除活检 手术切除活检是将整个结节连同部分周围正常组织完整切除,然后进行病

理检查。主要适合以下情况:1)良性可能性较大,且结节直径超过3厘米;2)经穿刺活检仍不能明确诊断的;3)乳头溢液确诊管内有肿瘤,或仅钼靶钙化需要明确诊断的病灶。

常见病理诊断结果及处理

1. 乳腺纤维腺瘤 这是年轻女性最常见的良性肿瘤。对于体积较小、生长缓慢且没有不适症状的,一般不需要处理,定期复查即可;对于腺瘤较大(直径超过2厘米)、生长较快,或患者有较大的心理负担、备孕前肿块直径超过1厘米者,可考虑微创旋切或手术切除。

2. 导管内乳头状瘤 这类肿瘤多发生在乳腺导管内,有一定的恶变风险,属于癌前病变,可能引起乳头溢液(血性溢液)。一旦确诊,建议手术切除,必要时将病变的导管及周



围部分组织一并切除,术后复发率较低。

3. 乳腺癌 如果病理结果显示为乳腺癌,也不要过于绝望。早期乳腺癌通过规范治疗,大多预后较好。治疗方式需根据乳腺癌的类型、分期等因素综合决定,包括手术、化疗、放疗、内分泌治疗、靶向治疗等。

总之,乳腺结节的去留不能一概而论,需结合病理结果,结节大小、生长速度,以及患者的年龄、身体状况、个人意愿等多种因素综合考虑。

广东省妇幼保健院病理科
主管技师 凌月仙