



近日，一则新闻引发广泛关注：36岁女子与丈夫激烈争吵后情绪崩溃，3个月后体检发现，原本的3类乳腺结节不仅迅速增大，还直接进展为4a类，最终被确诊为早期乳腺癌。不少人看完新闻后忧心忡忡：“生气真的会得乳腺癌吗？”“情绪波动会不会让结节变癌？”带着这些疑问，我们采访了昆明医科大学第一附属医院乳腺外科副主任医师葛菲，用临床案例和权威解读帮大家搞清楚真相。

# 情绪波动是否会诱发乳腺癌

## 情绪是危险加速器

“看到这个新闻，很多人觉得是生气直接导致了乳腺癌，但其实不是这样。”葛菲明确表示，情绪波动并不会直接引发乳腺癌，但它是重要的诱发因素，就像一个加速器，会让潜在的健康风险快速显现。

葛菲解释，乳腺癌的发生与雌激素水平、遗传、生活方式等多种因素相关，但长期压力大、频繁生气、情绪压抑等，会导致内分泌紊乱、免疫功能下降，让身体的防御系统失灵。这就好比原本稳定的乳腺结节，在情绪这个外力刺激下，可能会加速异常变化。临床中很多患者有这样的情况：长期熬夜加班、家庭矛盾多、爱较真，这些不良情绪长期累积，会让乳腺问题越来越严重。

葛菲也强调，不用过度恐慌，单次激烈争吵不会直接让良性结节变癌，但长期处于负面情绪中，会增加患癌风险，也可能让原本缓慢发展的病变进程加快。前文中提到的36岁女子，结节从3类进展到4a类，情绪波动是重要推手，但并非唯一原因。

## 结节分类怎么看

体检报告中常看到的“3类结节”“4a类结节”是什么意思？葛菲用通俗的语言拆解了关键：结节就是乳房里长了个小东西，是个统称，可能是良性的囊肿、纤维瘤，也可能是恶性肿瘤，绝大多数都是良性的。

判断结节是否危险，核心看乳腺影像数据系统(BI-RADS)的分类，记下这几点就够了。

3类及以下：良性可能性98%以上，相当于低风险，不用瞎担心，定期复查就行。

4a类：2%至10%可能是恶性，属于中低风险，必须做活检进一步确认。

4b类：10%至50%恶性风险，中高风险，赶紧找医生制定方案。

4c类：50%至95%可能是恶性，高风险，不能拖延。

5类：95%以上是乳腺癌，基本确诊。

“从3类进展到4a类，说明结节的恶性风险升高了，幸好发现得早，属于早期乳腺癌，治疗效果会很好。”

葛菲说，早期乳腺癌5年生存率能达到90%，但如果忽视信号、拖延治疗，后果会很严重。

她分享了一个她接诊过的临床案例：一名患者发现乳腺异常后，依赖针灸治疗两年，最终癌症全身转移，脑袋、肝脏都受影响，手肿得像瓜子，确诊时已是4期，错失了手术根治的最佳时机。

## 高危因素要记牢

除了情绪因素，还有哪些情况会增加乳腺癌风险？葛菲结合最新医学研究，列出了重点高危因素，分为

不可控和可控两类。

### 不可控风险：遗传与生理因素

遗传因素：如BRCA1/2基因突变、有乳腺癌家族史。

生理因素：年龄增长、月经初潮早(<12岁)、绝经晚(>55岁)等，这些因素难以改变，需要更重视筛查。

### 可控风险：生活方式与环境因素

生育与哺乳：不结婚、晚育、不哺乳，怀孕时的停经和哺乳过程是对乳腺的天然保护，缺少这两步会增加风险。

生活习惯：长期压力大、熬夜多，会导致内分泌紊乱，降低免疫力；肥胖、酗酒、缺乏运动，也会提升患病风险。

其他：长期使用外源性雌激素等。

值得注意的是，男性不能忽视乳腺癌风险。虽然男性乳腺癌发病率仅约占所有乳腺癌的1%，但由于罕见，常常被自身和医生忽视，确诊时多为晚期，预后往往比女性患者更差。男性乳腺癌的高危因素主要包括遗传(尤其是BRCA2基因突变)和雌激素水平过高等，出现异常同样需要及时检查。

## 每月自查很关键

想要早发现问题，除了定期体检，每月自查也很关键。葛菲教了一个简单易操作的方法。

时间：在月经结束后(绝经女性每月固定一天)进行自查。

看：观察双侧乳房是否对称，皮肤有没有凹陷、隆起，或像橘子皮一样起皱。

摸：用手掌顺时针或逆时针轻轻触摸，感受有没有硬疙瘩，留意疙瘩的大小、硬度，能否推动。

挤：轻轻挤压乳头，若有流血或棕色、咖啡色分泌物，一定要及时就医。

“这里要纠正一个常见误区：乳腺癌大多是不疼的。”葛菲特别提醒，门诊90%喊乳房疼的患者，其实都是乳腺增生，多与生气、熬夜、压力大有关系，只要没有包块，一般不用吃药，调整情绪、规律作息就会好转。那些无痛性的结节，更需要提高警惕。此外，乳房皮肤出现“酒窝征”、乳头突然内陷或偏斜、腋窝触及肿大淋巴结等，都是需要留意的早期警报信号。

## 得了乳腺癌必须切乳房吗

确诊乳腺癌，是不是必须切乳房？这是很多女性担心的问题。葛菲表示，现在医疗技术早就不是“一刀切”的时代。

保乳手术：如果病情发现得早，肿瘤不大，能保留部分乳房。

乳房重建：分为假体重建(操作简单)和自体皮瓣重建(用自己的皮肤组织，效果更自然)，现在年轻患者重建比例很高。

“我们病房里有23岁、35岁的年轻患者，重建手术后基本能恢复正常外观，不影响后续生活和家庭，也能帮她们找回自信。”葛菲说，60岁以上的老年患者选择全切的比较多。

另外，很多人体检发现“囊肿”会害怕，其实囊肿就是乳房里的“小水泡”，99%以上不会恶变，不用做手术，除非长得太大引发明显疼痛，才需要微创拿掉。

# 这样守护乳腺健康

葛菲表示，乳腺癌筛查是早发现的关键，不同人群筛查方案有所不同。

普通女性：从40岁开始，每1至2年做一次乳腺超声和/或钼靶检查。

高危女性：需提前至25或30岁，每年筛查一次，可联合磁共振(MRI)检查。高危人群包括有一级亲属乳腺癌史、携带BRCA1/2基因突变等。

其中，乳腺超声适用于各年龄段女性，尤其是年轻和致密型乳腺；钼靶是筛查金标准，擅长发现早期恶性钙化灶，更适合40岁以上女性；MRI灵敏度高，显示病灶清晰，适用于极高危人群。合理选择筛查方法，能有效在无症状阶段发现早期病变。

如何预防乳腺癌？葛菲结合医学共识，为大家梳理了乳腺癌的三级预防要点，帮助从源头降低风险。

## 第一道防线：健康生活方式

管住嘴，多吃蔬菜水果和全谷物，少吃高脂高糖和加工肉制品；迈开腿，每周至少进行150分钟中等强度运动；稳住秤，将体重指数(BMI)控制在24以下，避免肥胖；远离烟酒，尤其每日饮酒超15克会显著增加风险；保持良好心情，学会减压，防止长期抑郁或焦虑；顺应自然，鼓励适龄(30岁前)生育并坚持母乳喂养至少6个月。

## 第二道防线：规范分层筛查

按照不同年龄段和风险等级，定期进行乳腺检查，早发现、早诊断是提高治愈率的核心。

## 第三道防线：精准治疗与长期随访

确诊后，遵循规范化、个体化综合治疗方案，积极配合医生，保证营养、适度运动、维持积极心态，加强长期随访，有助于控制复发，提高长期生存率。

葛菲提醒大家，情绪是健康的“晴雨表”，学会调节心态、少生气、规律作息，是预防乳腺疾病的重要一环。同时，定期做科学筛查(年轻女性首选B超，40岁以上加做钼靶)，发现结节别拖延、别轻信偏方，及时找专业医生诊疗，才能最大程度守护乳房健康。

本报记者 赵维