

十月是预防 乳腺癌月

是时候照顾
好自己了

È ORA DI PRENDERTI
CURA DI TE.



贝内德塔·里纳尔蒂
(BENEDETTA RINALDI)
为LILT代言



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

for

women

CAMPAGNA NASTRO ROSA 2020





for **women**
CAMPAGNA NASTRO ROSA 2020

索引

页码 **4**: 主席致辞

页码 **6**: 了解乳腺癌

页码 **8**: 预防乳腺癌

页码 **10**: 诊断

页码 **11**: 自我检查

页码 **14**: 家族遗传风险

页码 **15**: 筛查程序

页码 **16**: 治疗

页码 **19**: 基因检测

页码 **20**: 康复-乳腺癌后

页码 **23**: 治疗后

页码 **24**: 预防子宫颈癌

页码 **24**: 给年轻人的建议

页码 **25**: 美丽是幸福 - 看到自己更好才能感觉更好

页码 **26**: 心理支持 - 患者及其家人

页码 **27**: LILT简介

页码 **29**: 如何支持LILT

页码 **29**: 致谢



主席致辞



预防使人更长寿健康！

乳腺癌是最常见的恶性肿瘤，其发病率已跃居绝对首位。

实际上，去年在意大利有53500名注册女性被确诊，呈上升趋势（+0.3%），从而成为所有年龄段中最常见的肿瘤。

矛盾的是，面对这种在不断增长、尽管轻微却持续的发病率，死亡率却在降低：越来越多的人生病，但死亡的却很少！

我们越来越多的人生病，是因为除了预期寿命增加以外，促进这种疾病发展的风险因素也在大大增加。

而死亡的人很少，是因为现如今我们拥有先进且不断创新的技术，可以发现低侵袭性、恶性指数非常有限的毫米肿瘤病变，以及疾病的转移性进化过程（在其他组织和/或器官中扩散），即使不是零，也几乎可以忽略不计。

这归功于越来越精确、谨慎和及时的诊断，例如超声弹性成像、使用乳房断层摄影或造影剂的乳房X光造影（3D）、磁共振成像（RMM）以及放射学引导下的靶向活检。

此外，我们还提供几乎是“定制”的靶向治疗，来确保“个人”的诊断和治疗。

尽管几率很小（1%），但乳腺癌同样也可发生在男性身上。最典型的症状通常是出现在乳头-乳晕下方的小结节。

我们目前和将来要面对和克服的乳腺癌整体现状包括那些仍然存在的问题，以及伴随着COVID-19冠状病毒突发卫生事件而扩增的问题：

- 最早检测发现疾病（临床前）；
- 越来越年轻的女性确诊肿瘤病变；
- 地区统一乳房筛查（仍然以“豹纹征”图像为准）；
- 尽可能地降低B超筛查年龄；
- 教育界积极参与女性知识普及（传播正确信息和教授自我检查）；
- 定期和使用编码临床仪器对患有乳腺肿瘤的女性进行检查，尽早发现复发和/或转移；
- 通过人性化和个性化的方法，增强研究（基因专家及免疫专家）和设立“专门”的乳腺诊疗中心——“Breast Unit”，照顾大约80万患有乳腺癌的意大利人。

LILT的“使命”与这种现状相符，督促年轻人重视该问题、学习并进行每月乳房自我检查（作为该问题的信息-教育方法）方面，并强调接种疫苗（包括男孩）的重要性，以避免HPV感染（引起其他子宫肿瘤疾病的罪魁祸首）。

最后，对于患有乳腺癌的女性，给予心理以及再生审美的支持必不可少，帮助她们克服外观和人生的这个关键阶段。

合力实现一个伟大的目标：
“没有女性患乳腺癌！”

Francesco Schittulli 教授
乳腺肿瘤外科医师
LILT联盟主席



了解乳腺癌

乳房由房是女性器官，具有三种崇高职能：美学、性和哺乳。

由腺体组织、脂肪组织和纤维组织构成。

腺体富含血管、淋巴管和神经束，纤维组织则是腺体的支架。

乳腺由胸大肌向后支撑，外部由皮肤覆盖。

通常，在年轻和绝经前女性中腺体很多。相反，绝经后和随着年龄的增长，乳房的脂肪组织趋于增长。这使得在年轻女性中，更普遍的是在有致密型乳房的女性中，乳房X光造影很难检查出病症。因此，需要结合乳房B超检查，有时还需要结合磁共振。

乳腺的组成细胞随着荷尔蒙周期而变化并不断繁殖，用于新细胞新陈代谢和修复受损细胞。细胞的繁殖和生长过程非常复杂，由多种基因促进决定。在正常情况下，按照生理计划准确而定期地进行。而衰老和各种环境因素可能会破坏这些基因，导致异常且不受控制的细胞生长，进而发展成恶性肿瘤（形成癌症）。

癌症形成过程非常缓慢，长达数年。现如今，用于早期诊断的仪器诊断检查，可在恶性肿瘤生长的早期阶段，也就是恶性肿瘤无迹象并且摸着不明显（临床前病变）时或者甚至是在发展成浸润性肿瘤（癌前病变）的前一阶段将其发现。在意大利，有八分之一的女性患乳腺癌。

据估计，每年患有乳腺癌的诊断超过5万例。

但幸运的是，在过去多达15年的时间中，这种病症的死亡率一直在逐步下降。大部分（约70%）乳腺癌起源于导管细胞（导管癌），而起源于乳腺小叶构成细胞（小叶癌）的比率较低。

重要的是浸润癌与原位癌之间的区别。

- **原位癌**：肿瘤细胞被限制在导管内或乳腺小叶内，没有浸润周围组织。通常情况下，这些早期形成的赘生物还不会发生转移。
- **浸润癌**：癌细胞穿过导管和小叶壁，并通过淋巴管和血管扩散到淋巴结或其他组织和/或器官。乳腺癌的生物学特征，有助于更好地确定预后（预后因素）以及选择更有效的治疗方法（预测性因素）。

雌激素和孕激素受体

大多数情况下，癌细胞具有与雌激素和孕激素结合的特定受体结构，从而刺激它们的生长和分化。所有具有雌激素和/或孕激素受体的恶性肿瘤，都可以通过干扰荷尔蒙产生或作用（荷尔蒙疗法）来进行有效治疗；

细胞分化程度（等级）：癌细胞接近于正常细胞的程度。

高分化恶性肿瘤，预后较好；低分化恶性肿瘤，预后较差；

增殖指数ki-67：表示特定恶性肿瘤的生长“活性”。

指数越高，增长速度越快。

HER2受体：是癌细胞表面上促进其生长的蛋白质。

受体的存在增加表明该疾病更具侵略性。抑制这种蛋白质已经研发出的靶向疗法，将其作为结构激活开关（生物疗法）。

乳腺恶性肿瘤的生物学知识不断提高，这种疾病的诊断和治疗越来越多，有助于确定创新和个性化的治疗途径。

癌前病变

一些可能早于乳腺恶性肿瘤形成前的病变（癌前病变）。

现如今，比较引起重视的病变为：

- 非典型导管增生；
- 小叶上皮内增生（LIN）。

癌前病变可以说明恶性肿瘤发展的风险状况。少数情况下，可以说明周围组织是否患有肿瘤疾病。

因此，如果发生组织病变，可能需要手术切除患处或进行密切监测。



预防乳腺癌

预防策略包括两种非常具体且相结合的方法：一级预防和二级预防。一级预防的目的是发现并消除导致恶性肿瘤的原因（风险因素）。

引发乳腺癌的主要风险因素无法改变。如果去除其他因素，可以显著降低患乳腺癌的风险。

无法改变的风险因素

- 年龄：患乳腺癌的可能性随女性年龄的增加而增加（尽管50%以上被诊断为乳腺癌的患者为55岁以下的女性）；
- 女性生育史：初潮提前（11岁之前）和绝经推迟（超过55岁）导致激素积累时间过长；未生育过（没怀孕过）或超过35岁第一次怀孕；未哺乳；
- 亲属患乳腺癌和/或卵巢癌：出现乳腺癌的风险约为10%
- 赘生物和先前治疗：可能导致复发；
- 特定基因的突变：如果遗传了特定基因的某些突变（例如：BRCA1和BRCA2），可增加患乳腺癌和卵巢癌的风险。

因此，在有家族乳腺癌史的情况下，检查这些基因的突变状态非常重要。

可改变的风险因素

- 激素替代疗法：绝经后服用含有雌激素及孕激素药物以治疗更年期症状，会使患乳腺癌的风险略有增加。
风险始终与治疗持续时间成正比。
- 肥胖：更年期出现肥胖或超重状况的女性患乳腺癌的风险更高。

- 缺少锻炼：定期运动可降低患乳腺癌的风险，有助于保持体重和减少脂肪量。
- 水果和蔬菜摄入量有限：高热量饮食，富含脂肪和纯糖或者无节制食用红肉，会增加患乳腺癌和其他疾病的风险。
- 饮酒：乳腺癌的风险与饮酒量成比例增加；
- 吸烟：乳腺癌风险在吸烟者可有所增加。
改变生活方式意味着消除超过20%导致患有乳腺癌的风险因素。
因此，科学界认为控制生活方式是预防乳腺癌的有效工具。

另外，要知道：

- 乳房的小病（尤其是囊肿和纤维腺瘤）以及疼痛不会增加患乳腺癌的风险；
- 如果有家族遗传史，建议联系专门机构进行遗传咨询和接收充分的指示；
- 近年来的研究充分地阐明了激素替代疗法（TOS）的作用可能成为患癌的危险因素。
需遵医嘱合理使用TOS治疗。

二级预防的目的是尽早获得诊断。早期发现肿瘤（一般是通过乳房X光造影和B超）可使用具有较低侵略性且较大康复可能性的手术疗法。

现如今，这已成为抗击乳腺癌的制胜法宝。



诊断

初期发现肿瘤很重要。

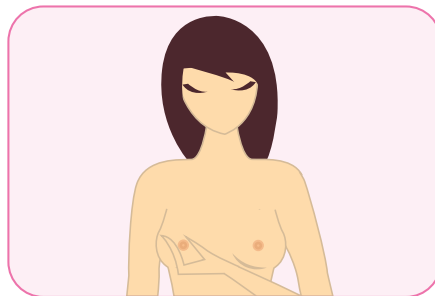
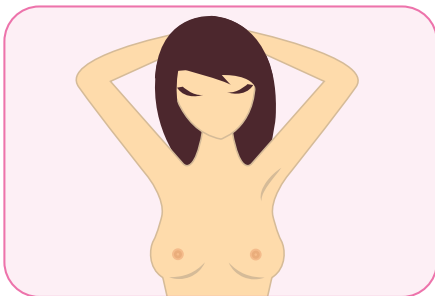
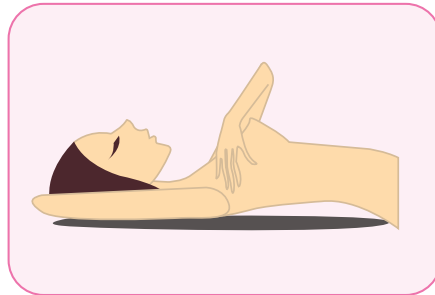
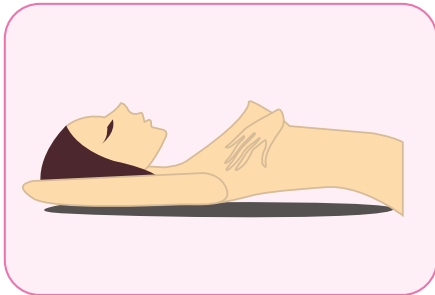
小于一厘米的肿瘤恢复的可能性超过90%。

保守治疗不会对女性造成严重的外观损伤。

正确触诊乳房，必须：

- 手指并拢，在两个乳房上进行画圈式（圆圈）触摸；
- 不要遗漏触摸腋下和乳头；
- 如果出现皮肤异常，则使用镜子仔细查看；
- 轻轻挤压乳头查看是否出现分泌物。

然后对乳房分泌物进行细胞学检查。



自我检查

每一女性从年轻时开始，每月进行一次检查。

检查方法很简单，但最好由卫生人员来教授。

如出现随时间和/或持续发生的任何变化，发现后及时地告知医生特别重要。

尤其，要注意以下情况：

- 乳房或乳晕的皮肤看起来有问题、变红、变厚、收缩或结节突出；
- 乳头回缩，特别是近期出现乳头内陷以及乳晕的皮肤上出现小皮疹或结痂；
- 乳头自行出现分泌物，尤其是浆液或血液；
- 触摸乳房或腋窝时，发觉出现肿胀；
- 乳房呈现红色和/或体积增大。

临床乳房检查

您仍需由医生或专家进行的乳房检查，用于发现结节或其他需要进一步探讨的可疑的临床症状。

乳房X光造影

是在进行触诊之前，诊断大多数早期乳腺癌最适合且最有效的技术。

因此，乳房X光造影是目前最合适的技术，可以在筛查程序中用作基础检查，女性无论年龄多大，在疑似患有癌症时，都应该进行该检查。

放射科医生需要特别注意存在的微钙化小点是否聚集在一起。

然后，在放射学引导下安排进行活检。



乳房断层摄影

乳房断层摄影代表了数字化乳房X光造影的技术发展，并为乳腺疾病的早期诊断提供了额外的帮助。

是一种三维高清数字化乳房X光造影技术，允许“分层”研究乳房的诊断工具。

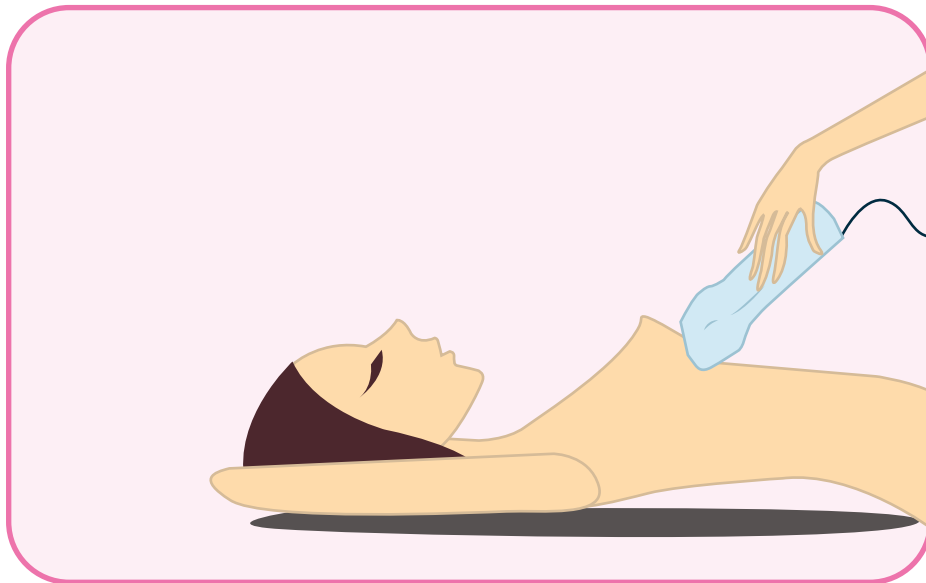
尤其是致密型乳房发生病变时，病变可能被正常的结构重叠所遮盖，而不利于被发现。这种情况下，可以使用乳房断层摄影。

乳房B超

尽管成像技术不断变革并飞速发展，而B超仍是乳腺肿瘤早期触诊前的唯一诊断检查手段。

此外，它在良性结节性病变的诊断中具有不可替代的作用。

建议主要将B超与乳房X光造影结合使用，特殊情况下，与磁共振成像结合使用。



乳房X光造影还是乳房B超？

乳房X光造影尤其用于筛查40岁以上女性是否患有乳腺癌。

微钙化有时可以反映出肿瘤或癌前病变，而乳腺X光造影可以清晰地发现是否存在微钙化小点。

现如今，将3D技术与乳房断层摄影相结合的方法比传统的乳房X光造影更受欢迎。

在年轻女性中，尤其是育龄期的女性，由于乳房密度更高，因此需要做B超进行检查，有时还需要与磁共振成像结合。

磁共振成像 (RMM)

现如今，RMM在早期发现乳腺癌中的作用仅限于对具有BRCA基因突变的女性或乳房密实和/或具有癌症家族史的年轻女性的诊断监测。

在之前的检查中没有得出明确诊断或确定存在癌症，可使用RMM进行进一步局部分期。

用针采样

通常可以在超声引导下，使用细针（“吸气针”，可以对吸气物质进行细胞学检查）和更大的针管（“针刺活检”，可对取出的组织碎片进行组织学检查）来进行操作。

所谓的“真空辅助活检”，是一种在局部麻醉下进行的微创活检，与之前的活检不同，可以通过单针刺入吸取更多组织碎片并获得更好的组织学特征。

属于门诊手术，不需要镇静剂，仅需简单的局部麻醉即可。

这类诊断检查广泛用于筛查微钙化。因此，在发生肿瘤或癌前病变的情况下有必要进行局部手术。





其他临床诊断检查

一旦确诊乳腺癌，其他检查可用于判定患癌程度（分期）。

包括标准的胸部放射线检查、腹部超声检查以及血液中肿瘤标志物的剂量（CEA和Ca15-3）。

在某些情况下，分期可能需要进行骨扫描。

家族遗传风险

与其他癌症一样，乳腺癌的大多数情况（92%）也属于“零星”散发起源。

这意味着，导致肿瘤疾病发展的基因损伤不会“遗传”，而是由于各种内源性和外源性因素在个体的生命中发生。

8%以上的病例中，乳腺癌是由特定基因（例如：影响BRCA1和BRCA2基因的那些基因）突变而形成的，这些突变可能“遗传”自父母的基因构成。据统计，具有这些基因突变的女性，在一生中罹患乳腺癌和/或卵巢癌的风险更高。

特别是，遗传了BRCA1突变的女性，他们一生中患上乳腺癌的机会为45-80%，而患上卵巢癌的机会为20-40%。

而具有BRCA2突变的女性患上乳腺癌的风险为25-60%，而患上卵巢癌的风险为10-20%。由此可知，遗传了突变并不意味着已经遗传了一生中患癌的确切性。由于具有家族因素，与不携带突变的人相比，遗传了患此疾病的较高风险。

癌症遗传学的多学科评估可以解除疑虑，并提供机会进行可以判断特定癌症风险的基因检测。

因此，仅在与肿瘤遗传学家进行多学科评估时，才要求进行这些检测。

LILT推广了女性多学科肿瘤遗传咨询中对于早期发现乳腺癌正确使用基因检测的认识。

正确使用基因检测和其他工具可以使人们了解个体患病风险，并以个性化的方式指导患者采取最佳的预防和疗法策略。

筛查程序

筛查是一种用于发现人群中患病者的检查。

通过筛查“选中”的人，将接受具有“诊断目的”的进一步检查。

通过乳房X光造影进行乳腺癌筛选。

因此，筛查呈“阳性”不同于“肯定患有癌症”，而是意味着具有进一步诊断分析的迹象。

在意大利，“筛查程序”通过私函邀请进入流程，确保进行筛查和进一步检查以及任何必要的治疗。

由LILT和卫生部资助的IMPATTO项目研究结果表明，在意大利进行乳房X光筛查可以：

- 降低乳腺癌死亡率；
- 由于被发现的肿瘤病灶小，减少了切除手术的次数；
- 由于早期诊断，所以预后较好。

国家卫生局通过各个大区每两年向所有50至69岁的女性发送一次带有检查日期、时间和地点的邀请函，免费提供乳房X光造影检查。

目前，正在研究将筛查范围改到所有45至50岁的女性和69岁以上的女性。

LILT意大利抗癌联盟希望筛查程序扩大到从40岁开始，每年进行一次，同时进行B超检查。

LILT强烈建议您接受由当地（国家卫生机构）SSN发送的邀请，并遵守执行乳房X光造影，并且为此还通过其省级协会提供了最广泛的合作机会，以普及女性意识。

LILT建议50岁以下或70岁以上的女性，与值得信赖的医生或经验丰富的专家联系，以就任何个人预防和早期诊断程序（自我检查、就医、仪器诊断检查）达成协议。

LILT致力于人群健康而非疾病，具备预防和早期诊断中心以及专科诊所，并向会员提供预防课程、专家出诊。



自发筛查

国家卫生局提供的乳房X光筛查是早期诊断乳腺癌非常有效的工具，但由于医疗费用的原因，并不涵盖所有年龄段的人，并且仅进行乳房X光造影。

我们必须知道的是，乳腺癌患者中30%为50岁以下的女性，她们并不在乳房X光筛查范围内。

而且，在乳房X光筛查阴性与下一次筛查的间隔期也有可能出现肿瘤，又或者是致密型乳房中看不到肿块，而B超则能更好地体现其特征。

因此，女性必须知道，通过自我检查以及定期的临床检查，承担起对肿瘤进行早期诊断的责任。乳腺专家根据年龄和个人风险进行检查之外，还将提出更合适的预防和诊断策略（检查类型和频率）。

LILT按制度向会员提供这项服务。

治疗

乳腺癌实际上是一类异质性疾病。现如今，我们拥有广泛的补充性和多种综合性治疗选择，包括手术、放射治疗和各种医疗疗法（激素疗法、化学疗法、生物或分子靶向疗法等）。

确诊患有乳腺癌的患者由一组专业医生跟进，其中包括放射科医生、乳腺外科医生、病理学家、肿瘤学家、放射治疗师、整形外科医生和心理学家。该团队将根据肿瘤的大小和生物学特征以及患者的健康状况进行详细评估，提供在治愈患者和改善生活质量方面最有效的策略。

手术

手术仍然是用于治疗 and 治愈乳腺癌不可替代的手段。

保守外科手术

乳房局部切除的部分包含肿瘤及其周围一部分健康组织（腺体切除；象限切除），一般随后进行放射治疗。

乳房切除手术

完全切除乳腺、乳头、外部皮肤和腋窝淋巴结（根治性乳房切除手术），或者保留外部皮肤并尽可能保留乳晕和乳头（“保留皮肤/乳头”乳房切除术）。

前哨淋巴结活检

切除最先接收肿瘤淋巴的所有淋巴结，其中可以找到通过淋巴途径感染的细胞。如果前哨淋巴结的组织学检查未显示有肿瘤细胞的存在，可以避免切除其他淋巴结，从而减少并发症，例如手臂肿胀（淋巴水肿）和保留淋巴本身的过滤生理功能。

腋窝淋巴结清扫手术

如果在术前临床和放射检查中确定或明显出现腋窝转移，则必须彻底清除腋窝淋巴结（第1、2、3级）。

乳房再造

通过整形手术，在乳房切除手术后恢复被切乳房的形状和体积。可以在同一手术过程中（立即再造）或在治疗结束后通过插入假体或与其自身组织（肌瓣）进行再造。根据临床情况、术后所需疗法、患者心理和体制特征来选择手术。

放射治疗

放射治疗使用高能放射线杀死癌细胞。本法仅可作用于进行辐射的身体部位，也可以用于在手术后摧毁乳腺或腋窝中任何残留的突变细胞。



在放射治疗中，辐射源由人体外部的设备提供。这种类型的治疗通常需要多次，每周最多五天，共五至六周。通常结合保守手术用来降低局部复发的风险，有一定的副作用。

一般来说，放射治疗不会引起特定的疾病或脱发。

但是，可能会产生局部副作用，且因人而异。最常见的副作用是：刺激患处皮肤（轻度到强烈不等）；皮肤变红、干燥或发痒；患处变色、发红或淤青；感到全身疲劳。

以下是护理辐射最常见副作用的一些技巧：

- 胸罩和紧身衣会摩擦皮肤并引起疼痛。穿宽松的棉质衣服。
- 皮肤护理很重要：在治疗区域使用止汗喷雾剂、乳液或面霜之前，请先咨询医生。

• 您必须意识到，更激烈的治疗方法会给您的身体带来压力。在放疗期间，必须合理休息和采取健康正确的饮食来照顾自己。另外，经验证，定期运动可减轻患者在放疗期间的疲劳程度。

系统药物治疗

各种医疗疗法旨在消除手术和放疗中残留的任何癌细胞（转移），从而降低疾病复发的风险并增加康复的机会。

医疗疗法包括化学疗法、激素疗法和生物疗法，根据疾病的阶段和肿瘤的生物学特征不同而进行组合或搭配。

在某些情况下，为了有助于或减少肿瘤部位的切除，可能有必要在手术前进行药物治疗（“新辅助”药物治疗）。

激素疗法

使用阻碍雌激素作用或产生的药物。

可用作单独治疗或在化疗后，肿瘤检查时发现存在雌激素和孕激素受体时使用。激素疗法通常耐受性良好，没有传统化疗中描述的严重副作用

化学疗法

在患癌晚期或用于减小肿瘤大小时，可以在手术后（辅助化疗）或手术前（新辅助化疗）进行周期性用药。

在疾病早期化疗同样对康复有效。

生物疗法

有针对性和选择性的用药，主要用于干扰促进肿瘤生长的生物分子机制。

因此，这些药物与最常见的化疗药物相比，其毒性通常会降低，同时又保持最大的治疗效果。

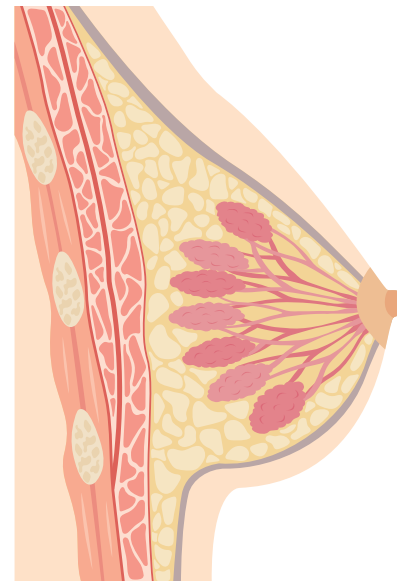
例如，当肿瘤中HER2受体这种蛋白质水平很高时，进行选择性地指定用药治疗。

基因检测

了解每个肿瘤的突变细节，以便能够预测该肿瘤的生物行为，并对风险进行分层。

对通过外科手术切除的原发肿瘤进行基因检测，分析转移过程中的基因表达谱，协助肿瘤科医生选择最合适的辅助治疗。

LILT在全国推广使用这些检测，并希望在指定的情况下免费检测。





康复-乳腺癌后

保守手术和切除手术/再造可能会在手术区以及手术一侧的手臂中引起不同程度的术后症状。

要告知患者在手术和放射治疗中通常可能会出现的并发症或副作用。

有些症状可能会在手术后的头几天较早出现，有些则可能会在术后几周甚至是更长的时间（有时甚至是几年）出现。

手术后的注意事项和实用建议

术后是最脆弱的时期。我们建议：

- 避免从手术肢体一侧进行输血、注射、压力测量。
- 不要抬重物或长时间劳作（例如：熨烫、接孩子、抬抱宠物、洗衣服等）。
- 避免热冷温度变化。
- 避免（尤其是在放射治疗期间）将自己直接暴露在太阳光或UVA紫外线下。
- 手术治疗期间躺下时，将同侧肢体保持在抬高的位置（例如：将枕头放在手臂下）。
- 穿着没有钢圈的弹性运动胸罩。
- 手术后的前三-四个星期，避免开车。
- 手术后的前几天开始逐渐运动手臂，不要过度用力。

以下是该领域常见问题解答：



我害怕移动手臂，当我移动手臂时，会感到疼痛。

是不是最好保持手臂不动？

手术后保持手臂静止不动会使疼痛增加。因此，最好正常移动。

另外，使用手臂进行正常的日常活动（梳头、清洗、甚至在高处拿取和放置物品）。

我害怕完全举起手臂，因为有“绳子”在腋窝里拉扯，有时会延伸直到肘部。



这些“绳子”（淋巴结硬）在手术后有时会出现腋窝下皮肤下，不能因此而害怕或限制手臂的运动。

想象手臂伸向太空，无需特别力量（多锻炼感知能力，而不是运动技能）慢慢地做重复练习，直到逐渐伸展开。这些练习可以对腋下起到适度有效的拉伸作用。

我的腋窝肿胀。

会消失吗？



拔掉引流管后，必须要用注射器吸出腋下形成的血清（血清肿）。

血清的产生可能会持续数周，然后逐渐减少。

这不妨碍日常活动中自由地移动手臂，就像在放疗期间或一段时间后持续或出现腋下区域略有肿胀，也要进行自由移动一样重要。

运动有助于恢复淋巴和静脉循环，减少不适感。



我腋下和或手臂内侧没有感觉。会恢复正常吗？

我感到腋下和/或手臂内侧有蠕动、针扎或震动。这是怎么回事？

我感到腋下有重物，就像有垫子一样。会是什么？

在手术过程中，皮肤敏感性神经的某些分支可能会受损。

在大多数情况下，由于神经损伤引起的症状在接下来的时间中会逐渐减轻。

全身运动和呼吸放松技巧会使症状减轻。



当我抬起手臂时，感觉到疤痕在拉扯。我要怎么做呢？

拆线后，可以使用药房出售的特殊弹性乳霜每天治疗疤痕。

用手指肚在疤痕上进行按摩使其变软，并且在皮肤上打圈，不会引起该区域发红。

使用弹性乳霜的自我治疗可以持续几个月。

如果疤痕非常顽固，可以使用麻醉剂进行特殊的皮下穿刺以及由经验丰富的医生进行消炎，或者进行整形手术。



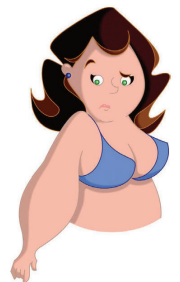
我没有疼痛，但却不能像另一只手臂一样举起，无论怎么努力，也无法使肘部伸直到头顶上方。

手术期间可能会损坏肩胛骨与胸部的固定神经。

有时神经损伤是不可逆的，仅能恢复部分肢体功能。

可以在任何理疗中心，对翼状肩胛骨进行体位操练疗法和特定训练。

运动障碍可能持续一段时间，因此建议计划适当的康复期。



我的手臂会肿吗？

通过手术切除腋窝淋巴结并进行放射治疗，会减慢上肢的淋巴循环。

十个人中有两三个人会出现，有时在手术后或放疗结束后，有的甚至是数年后，手臂或手臂某个部位出现肿胀（淋巴水肿）。

我的手臂肿了！

医生说这很正常，手术后会这样。

会自行消肿还是需要治疗？

肢体的某个部位（手臂、前臂、手）可能会发生初期肿胀（淋巴水肿），有时会自行消肿。

零星分散的出现可能会随着时间变成肢体永久肿胀。

在出现反复肿胀的最初迹象时，建议求助于专门治疗淋巴水肿的医科或物理治疗师，并尽早进行治疗。

这阶段的及时治疗更加有效，并起到决定性作用。



手臂上突然出现红色斑点，我感觉手臂很烫。

是怎么回事？

切除淋巴结是由于淋巴功能不全，会导致肢体发炎/感染、出现皮肤发红、局部发热或体温升高（发烧）、疼痛和肢体体积突然增加（水肿）。

疼痛通常是首发症状。

这种炎症有时也会发生在乳房中。

治疗包括含有抗生素和消炎药的药物治疗，因此必须及时联系医生。

治疗后

乳腺癌是可以治愈的。

现如今一定能治愈！

对于那些接受过乳腺癌治疗的人来说，最大的担忧之一就是该疾病可能复发。

进行过乳腺癌手术的女性应联系医生进行定期的临床和仪器检查并且抑制药物和手术疗法可能产生的副作用。

尤其是获得身体、社会、就业和心理上的康复。

实际上，不应该害怕借助心理支持来克服这种令人沮丧和破坏和谐生活的事件：战胜癌症，首先要打破禁忌！

同样在此阶段，建议：

- 保持足够的体重；
- 饮食要偏向新鲜水果、蔬菜和初榨橄榄油；
- 进行持续和有规律的体育锻炼；
- 限制饮酒；
- 不吸烟；
- 尽快恢复正常工作和社交活动。



预防子宫颈癌

子宫颈癌是女性中第四大常见癌症，也是年轻女性（15-44岁）中第二大常见癌症。人乳头瘤病毒（HPV）感染会引发子宫颈癌，是肿瘤病因学中掌握的最重要发现之一。

近年来，预防性传播HPV感染的合成疫苗，在子宫颈癌的一级预防方面带来了划时代的转折。

HPV预防性疫苗是最有效、安全且耐受性良好的疫苗。可以预防高达90%的宫颈癌和高达70-80%的高级肿瘤前病变。

HPV预防性疫苗还可以预防外阴、阴道和肛门的肿瘤前病变和肿瘤：机会不容错过！

因此，我们可以得出结论，也可以在接受过HPV相关病变治疗、性活跃的成年女性中推荐使用HPV预防性疫苗（作为个人疫苗的一种形式），现已成为通用接种疫苗（也扩展到男性和特定风险类别）。

包括30岁以后的宫颈涂片检查和新HPV检测在内的当前二级预防策略的改进，可以及早诊断出宫颈的癌前病变，并采取适当的治疗措施以避免演变成癌症。

因此，HPV疫苗和宫颈筛查，是每位女性和每对夫妻的胜利盟友。

给年轻人的建议

所有的研究告诉我们，肿瘤发生的可能性取决于接触一种或多种危险因素的程度和持续时间。

根据世界卫生组织调查，注意吸烟、饮食、酒精、HPV、暴露于紫外线，遵循正确的生活方式，可以预防约80%的最常见癌症。

美丽是幸福 - 看到自己更好才能感觉更好

对于经历癌症以及其个人和社会形象受损的女性而言，重拾美丽和女人味是恢复自信的重要一步。

CRE实验室是专门针对癌症患者的美容和再生医学中心。

是参与倡议的LILT部分所属部门，其任务是陪伴女性重拾自我，护理治疗带来的外观缺陷。

在LILT的CRE实验室中，可以通过个性化的美容疗法来解决敏感皮肤由于治疗、脱水、泛红和其他瑕疵而变得更脆弱的问题。从对皮肤及附件部位的首次诊断和美学评估开始，继续采用带有特定产品的家庭疗法处方，该产品集中了美容护理的最好最适宜的皮肤美学。

LILT的CRE实验室中的核心人物是肿瘤美容师和专门从事皮肤科、整形外科和/或美容医学的医生。他们为患者提供了最具创新性和非侵入性的美容和再生医学疗法，帮助女性即使在病后也继续喜爱自己。

家庭护理的稳定性扩展并巩固了在CRE实验室中进行治疗的益处，鼓励和支持身体随时间重新适应和重拾自我价值。

然后，每六个月进行一次随访，可以更好地评估获得的结果，以及调整或增加其他非手术且有效的治疗。

恢复因治疗而受损的女人味确实可以使女性在抗癌方面心理上变得更坚强。因为众所周知，幸福和外表是紧密相连的。



心理支持 - 患者及其家人

L'IMPATTO 恶性肿瘤对心理的影响

患癌不仅只是一场与身体有关的经历。

从确诊的那一刻起，肿瘤就成为一种创伤性事件，入侵了女性的生活，能够产生重要的心理影响并激发深层的负面情绪反应。

疾病会改变一个人的个人、家庭和职业方面，有时会导致迷失自己，找不到自己的身份。

为什么需要心理支持

因此，开通心理支持可以整合医疗保健并治疗精神痛苦。

心理支持旨在支持患者重新认识和发现自己的长处，并为他们提供个性化策略，以最佳方式应对疾病可能带来的所有事件。

因此，在意大利，得益于“国家癌症计划”，建议所有患者在确诊时就与心理学家进行对话咨询。

心理学家做什么？

心理学家是在对癌症患者的心理支持和心理治疗方面具有特定的专业知识的心理医生。

与医疗团队合作以促进患者的整体健康，以照顾患者的心理健康为首要任务。

为癌症患者提供心理支持的目标是：

- 在最关键的时刻为患者提供支持。
- 支持患者拟定新的人生意义和价值。
- 在决策过程中为患者提供支持，积极参与护理过程和改善患者顺应性和整体满意度。
- 支持患者家属，是疾病经验中不可或缺的一部分。
- 促进健康的生活方式。

LILT 简介

LILT-意大利抗癌联盟，是意大利现有的唯一一个以战胜癌症为目标的社团组织。

成立于1922年，于1927年通过意大利国王维托里奥·埃马努埃莱三世颁发的法令，获得“道德团体”的法律认可和资格。

在卫生部监督下全国范围内以非营利方式运营。

并与国家、大区、省、市以及肿瘤学领域的其他机构进行合作。

是欧洲癌症联盟（ECL）成员，在欧洲癌症规划中发挥机构作用。

与欧洲癌症协会以及中国、阿尔巴尼亚和科索沃的类似机构保持关系。

2009年8月，LILT加入欧洲男性健康论坛（EMHF）国际网络。

使命

LILT的主要目标是通过一级、二级和三级预防来战胜肿瘤。

事实上，LILT一直将预防作为机构的主要任务：

“预防就是生活”。

预防仍然是抗击癌症最有效的武器，肿瘤的死亡率降低和癌症患者生命得到延长以及生活得到改善都证实了这一点。

业务活动

在意大利和国外，LILT一直是癌症预防领域的风向标，提供大量服务并促进交流信息和经验，并且主动同教育部和农业政策部合作，通过达成共识协议，以建立和实施有利的协作。

毫无疑问，推动和实施预防文化是LILT的主要业务活动。

因此，是一个从各方面致力于抗癌的最大公共机构。

一级预防

通过传播具有指导意义的材料（意识宣传活动，学校会议等）来进行饮食和健康教育；举办大区和省级性的活动；开展全国性的活动；反对吸烟活动（戒烟路径、宣传活动、SOS LILT 免费热线800 998877）。



二级预防

专家出诊和检查，进行早期诊断，旨在确定早期肿瘤创伤，因此大大增加了完全康复的可能性，以及采用较少侵略性的疗法。

三级预防

癌症患者的身体、心理、社会和就业康复。

感谢省级协会所作的一切，LILT才能与国家卫生局合作提供预防中心（诊所），完成这项宝贵的任务。

家庭援助

通过省级协会与医院护理进行珍贵的整合，省级协会保证医疗、心理、医护以及许多情况下的心理和经济援助。

特别关爱癌症患者，在其周围建立团结的，安全的和信息发达的网络，确定其不会感到孤单。

LILT在这方面为《肿瘤患者权利宣言》的起草和推动做出了重大贡献，该宣言用于在工作场合和社交中保护患者及其家人，也引起了意大利总统马塔雷拉先生和教皇方济各的注意。

科学研究

科学研究，尤其是致力于预防的科学研究，是LILT机构业务活动中不可或缺的组成部分。

LILT致力于推动和实施创新研究。

为了实现这一目标：LILT与肿瘤学领域中国国家级和国际级的学院、团体和机构合作，并为年轻的大学毕业生提供奖学金。

在过去的十年中，资助了100多个项目并提供了约2000万欧元的资金，特别是提高了对癌症患者及其家人的一级、二级预防和援助的质量。

提交项目均经过由癌症研究领域的国际知名人士组成的LILT科学委员会的认真评估。

如何支持LILT

捐款

可以捐款给：

意大利总部

通过邮局账号28220002进行汇款

IBAN账号：IT73 H076 0103 2000 0002 8220 002；

通过银行转账，银行名称Monte dei Paschi di Siena，罗马分行

Via del Corso 232

IBAN账号：IT61 E 01030 03200 000006418011；

登录网站www.lilt.it，直接与您所在省的LILT协会联系。

千分之五用于LILT

捐出个人所得税的千分之五，就可以帮助LILT。

只需在“卫生研究经费筹措”或者“为国家总部提供科学和大学研究经费”的空白处以及“支持志愿人员和其他非营利性的社会事业组织、社会促进协会以及按照1997年第460号立法法令第10条第一段a)中规定的行业内公认的基金会”的空白处签名，同意捐赠给意大利总部(税号80118410580)，用来支持该省的LILT协会，各省协会可以在www.lilt.it上找到，单击“意大利LILT”，然后选择您所在的地区。

会员费

要成为LILT会员，只需支付年费（普通会员10欧元，支持会员150欧元，受益会员300欧元）。

致谢

Armando Bartolazzi教授-LILT国家科学委员会主席，病理解剖学家，具有高度专业性的甲状腺肿瘤一级病理学家及研究员。

瑞典斯德哥尔摩卡罗林斯卡医院病理学-肿瘤科。

Giuseppe D'Ermo教授- 罗马“Sapienza”大学，“P. Valdoni”外科系。

Francesco Torino教授，罗马“Tor Vergata”大学肿瘤内科助理教授。



各省分部 LILT

总部	电话	06.4425971
AGRIGENTO	电话	0925.905056
ALESSANDRIA	电话	0131.206369
	电话	0131.41301
ANCONA	电话	071.2071203
AOSTA	电话	0165.31331
AREZZO	电话	348.9527361
ASCOLI PICENO	电话	339.8389111
ASTI	电话	0141.595196
AVELLINO	电话	0825.73550
BARI	电话	080.52104040
BARLETTA	电话	0883.332714
BELLUNO	电话	0437.944952
	电话	335.290277
BENEVENTO	电话	0824.313799
BERGAMO	电话	035.242117
BIELLA	电话	015.8352111
BOLOGNA	电话	051.4399148
BOLZANO	电话	0471.402000
BRESCIA	电话	030.3775471
BRINDISI	电话	389.9213978
CAGLIARI	电话	070.495558
CALTANISSETTA	电话	389.5834116
CAMPOBASSO	电话	0875.714008
CASERTA	电话	333.2736202
CATANIA	电话	095.7598457
CATANZARO	电话	0961.725026
CHIETI	电话	0871.564889
COMO	电话	031.271675
COSENZA	电话	0984.28547
CREMONA	电话	0372.412341
CROTONE	电话	0962.901594
CUNEO	电话	0171.697057
ENNA	电话	0935.1960323
	电话	340.7248442
FERRARA	电话	340.9780408
FIRENZE	电话	055.576939
FOGGIA	电话	0881.661465

FORLÌ-CESENA	电话	0543.731882
FROSINONE	电话	0775.2072611
	电话	333.2568341
GENOVA	电话	010.2530160
GORIZIA	电话	0481.44007
GROSSETO	电话	0564.453261
IMPERIA	电话	0184.1951700
ISERNIA	电话	393.9214669
L'AQUILA	电话	0862.580566
LA SPEZIA	电话	0187.733996
	电话	344.3825540
LATINA	电话	0773.694124
LECCE	电话	0833.512777
LECCO	电话	039.599623
LIVORNO	电话	058.6811921
LODI	电话	0371.423052
LUCCA	电话	340.3100213
MACERATA	电话	331.9189268
MANTOVA	电话	0376.369177
MASSA CARRARA	电话	0585.488280
MATERA	电话	0835.332696
MESSINA	电话	090.3690211
MILANO	电话	02.49521
MODENA	电话	059.374217
NAPOLI	电话	081.5466888
NOVARA	电话	0321.35404
NUORO	电话	0784.438670
ORISTANO	电话	0783.74368
PADOVA	电话	049.8070205
PALERMO	电话	091.6165777
PARMA	电话	0521.988886
PAVIA	电话	0382.27167
PERUGIA	电话	075.5004290
PESARO-URBINO	电话	338.8076868
PESCARA	电话	085.4283537
	电话	328.0235511
PIACENZA	电话	0523.384706
PISA	电话	050.830684

PISTOIA	电话	0573.1603201
PORDENONE	电话	0434.20042
POTENZA	电话	0971.441968
PRATO	电话	0574.511794
	电话	0574.572798
RAGUSA	电话	334.3985455
RAVENNA	电话	345.4233751
REGGIO CALABRIA	电话	0965.331563
	电话	331.1035252
REGGIO EMILIA	电话	0522.283844
RIETI	电话	0746.268112
RIMINI	电话	0541.56492
ROMA	电话	06.88817637/47
ROVIGO	电话	0425.411092
SALERNO	电话	089.241623
SASSARI	电话	079.214688
SAVONA	电话	019.812962
SIENA	电话	0577.247259
SIRACUSA	电话	0931.67306
	电话	328.9835816
SONDRIO	电话	0342.219413
TARANTO	电话	328.1752630
TERAMO	电话	338.1541142
TERNI	电话	0744.431220
TORINO	电话	011.836626
TRAPANI	电话	328.8746678
TRENTO	电话	0461.922733
TREVISO	电话	0422.1740616
TRIESTE	电话	040.398312
UDINE	电话	0432.548999
VARESE	电话	0331.623002
VENEZIA	电话	041.958443
VERBANIA	电话	335.5400383
VERCELLI	电话	0161.255517
VERONA	电话	045.8303675
VIBO VALENTIA	电话	0963.547107
VICENZA	电话	0444.513881
VITERBO	电话	0761.325225



LILT

LEGA ITALIANA PER LA LOTTA CONTRO I TUMORI

prevenire è vivere

for

women

CAMPAGNA ASTROROSA 2020

合作伙伴



yamamay



SOS LILT
800-998877

www.lilt.it    lilt nazionale