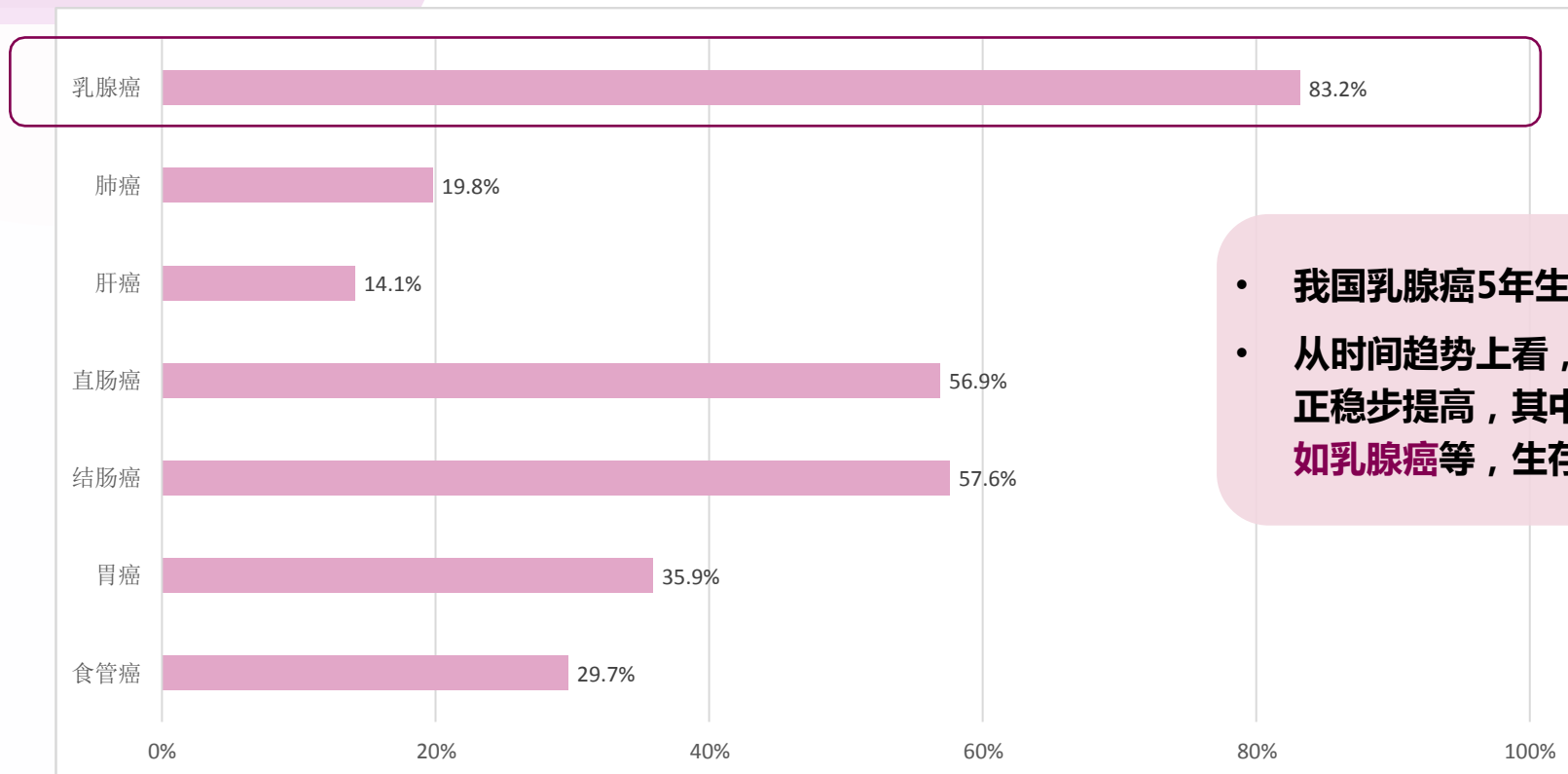


美好生活，从快速调理开始

——乳腺癌患者健康生活篇



作为一种具有高生存率的疾病，乳腺癌患者更需关注如何能健康生活



- 我国乳腺癌5年生存率高（83.2%）
- 从时间趋势上看，我国癌症5年生存率正稳步提高，其中，预后较好的癌症如乳腺癌等，生存率提高了10%以上

我国女性2010年-2014年年龄标化的5年净生存率



- 乳腺癌患者获得长期生存后，不仅需要长期医疗和康复服务，而且需要**接受日常生活指导**，以形成和坚持健康的生活方式，从而**改善治疗效果，提高生活质量**

生活方式影响乳腺癌预后

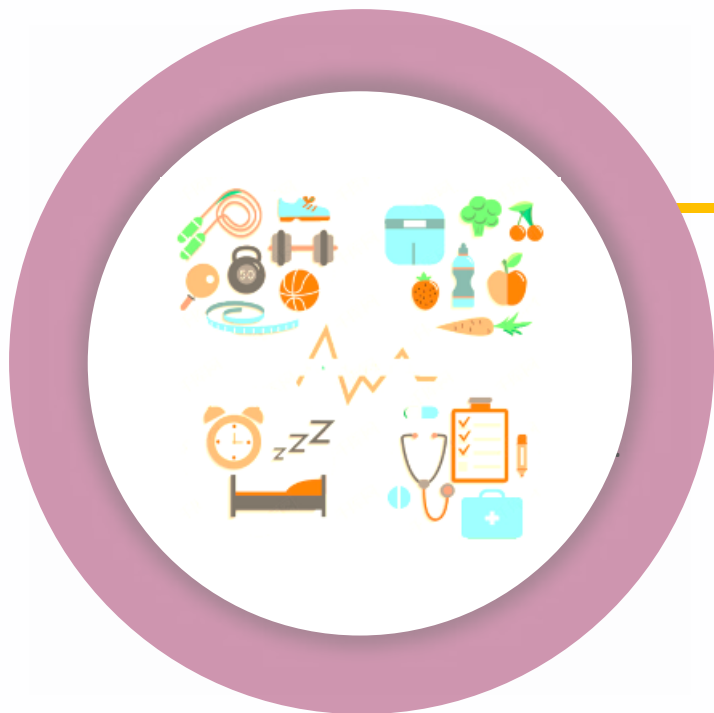


越来越多的循证医学证据表明，乳腺癌患者的生活方式会影响预后

1



2



- 乳腺癌患者诊断后的**膳食营养状况、体重变化、体力活动状况及吸烟饮酒**等个人生活方式相关因素与肿瘤转移复发、无病生存率和病死率相关

乳腺癌患者改善生活方式的推荐意见

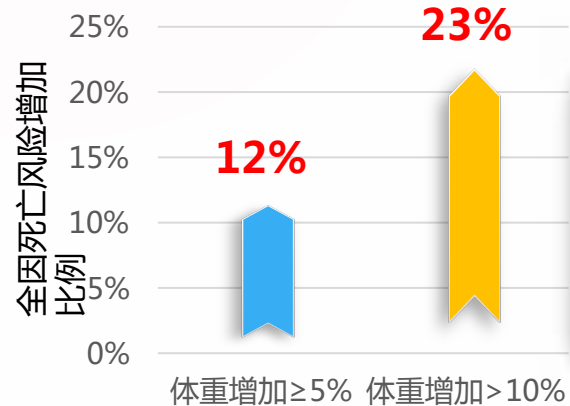


1. 中华预防医学会妇女保健分会乳腺学组. 全科医学临床与教育. 2017;15(2):124-128.
2. 中国抗癌协会乳腺癌专业委员会. 中国癌症杂志. 2017;27(9):695-759.

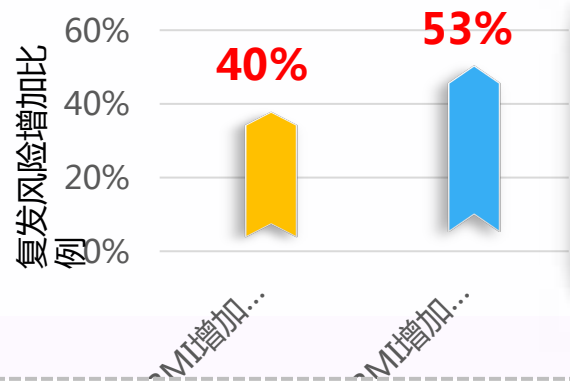


体重变化与乳腺癌预后息息相关

体重增加



与保持体重不变 ($< \pm 5\%$) 者相比, 体重增加 $\geq 5.0\%$ 的乳腺癌患者, 全因死亡风险增加 **12%**; 体重增加 $\geq 10.0\%$ 者, 增加 **23%**



与体重不变者相比, 乳腺癌诊断后如果体重指数增加 $0.5-2.0\text{kg}/\text{m}^2$, 复发风险增高 **40%**; 增加 $2.0\text{kg}/\text{m}^2$ 以上, 复发风险增加 **53%**

体重下降



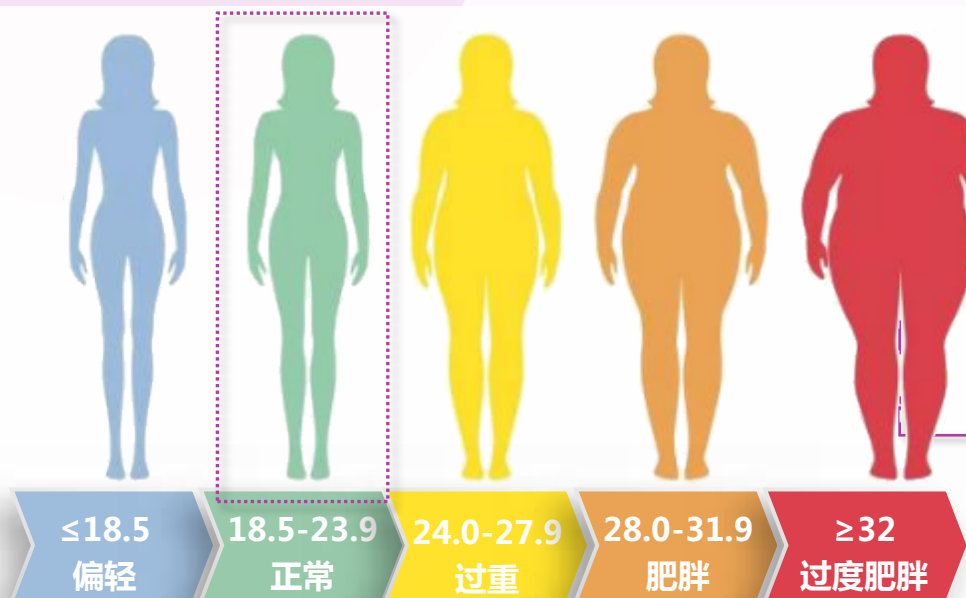
- 通过低脂饮食平均降低体重 0.45 kg (原文为6磅), 可以明显降低绝经后乳腺癌患者复发风险
- 对于一般超重和肥胖者, 降低5%-10%的体重就能获得健康收益, 这样的结论应也适用于乳腺癌患者



对于积极的抗癌治疗后处于 **营养不良或体重过轻状态** 的患者, 进一步降低体重会降低生活治疗、影响治疗实施、减缓康复或增加并发症



维持健康体重需要“动静结合”



乳腺癌患者在治疗结束后，
应尽快使体重达到健康范围，
即BMI指数为
18.5~23.9kg/m²

- 饮食能够使能量“进入身体”，运动是“能量的利用”；
- 两者要均衡，动静结合，才可保证乳腺癌患者的健康。



维持健康体重

维持健康体重的方法通常需要**饮食和运动**两个方面相结合



乳腺癌患者改善生活方式的推荐意见



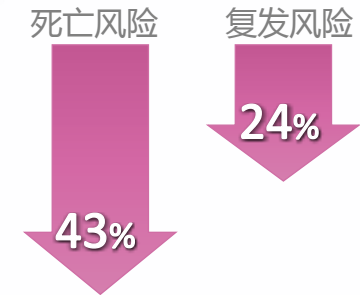
1. 中华预防医学会妇女保健分会乳腺学组. 全科医学临床与教育. 2017;15(2):124-128.
2. 中国抗癌协会乳腺癌专业委员会. 中国癌症杂志. 2017;27(9):695-759.



合理膳食可带来哪些获益？

※ 膳食结构和食物选择与乳腺癌患者的疾病进展、复发风险、总体生存率有关

- ✓ **富含蔬菜水果、全谷物、禽肉和鱼的膳食结构**与富含精制谷物、红肉和加工肉、甜点、高脂奶类制品和油炸薯类的膳食结构相比，可以使乳腺癌患者的总体**病死率降低43%**
- ✓ 每**降低20%**的膳食能量，就能**降低24%**的乳腺癌复发风险



※ 乳腺癌治疗容易引起**食欲减退**，从而造成营养摄入不足，合理膳食能够**增强**患者的**营养**，**保证**患者有足够的**营养补充**

合理膳食应讲质讲量



乳腺癌患者饮食

◆ 乳腺癌患者饮食应**讲质讲量**：

- ✓ 讲质即讲究食材的新鲜、优质、干净、安全；
- ✓ 讲量即**控制饮食剂量**，就如同服药要按说明书服药剂量一样

优质蛋白（鱼、蛋、奶等）



30%

谷物（主食）



40%

- 癌症患者膳食指南中积极倡导**饮食多样性**，避免只吃精粮、复合加工食物；
- 指南建议盘中餐应该有谷物（主食）、水果蔬菜、优质蛋白（鱼、蛋、奶等）组成，比例约为**4 : 3 : 3**

饮食比例

30%

水果蔬菜



乳腺癌患者饮食原则

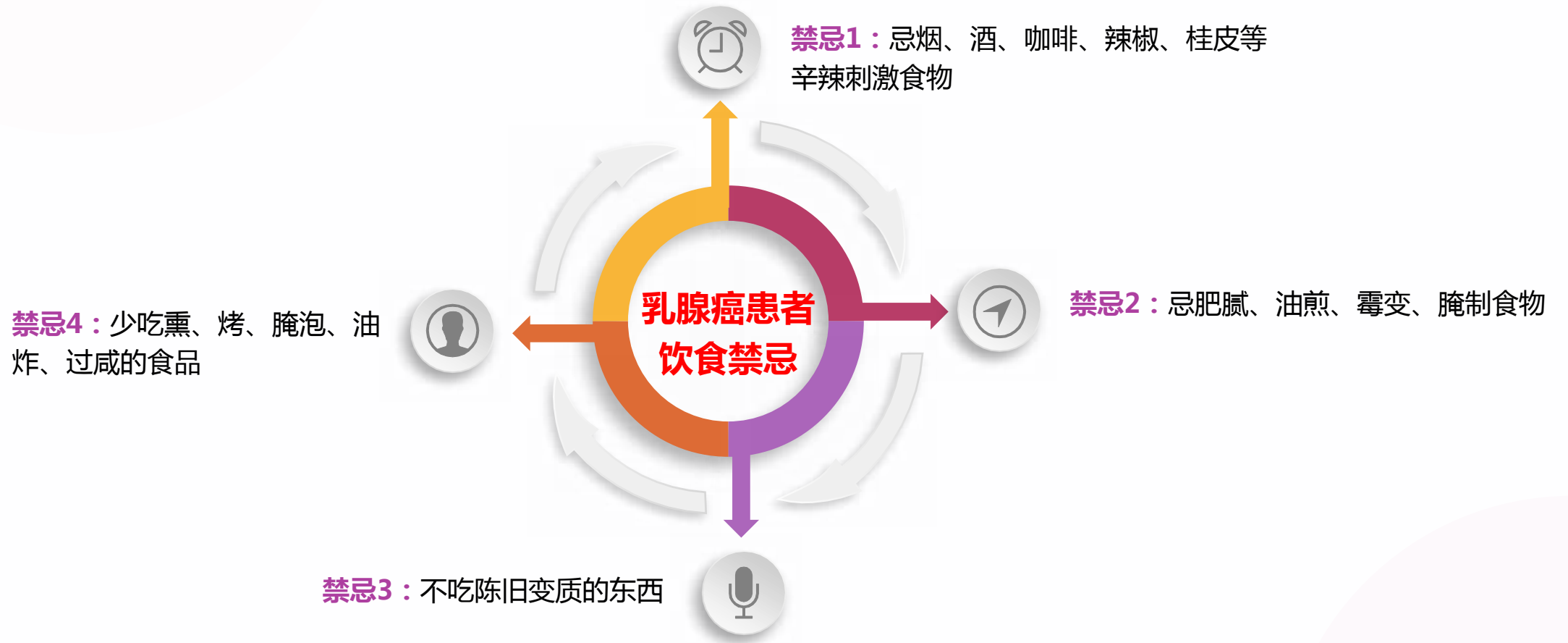


1. 饮食保健. 2016;3(18).

2. 应对乳腺癌专家谈. 北京: 中国协和医科大学出版社. 2014.04.

3. 乳腺癌患者护理与家庭照顾. 北京: 中国协和医科大学出版社. 2016.12.

乳腺癌患者的饮食禁忌



乳腺癌患者改善生活方式的推荐意见



- 1.中华预防医学会妇女保健分会乳腺学组. 全科医学临床与教育. 2017;15(2):124-128.
- 2.中国抗癌协会乳腺癌专业委员会. 中国癌症杂志. 2017;27(9):695-759.

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/325242130011011142>