

什么是乳房密度？

乳房密度是乳房X光检查中对比脂肪和乳腺纤维组织数量的指标。致密型乳房中的乳腺纤维组织含量多于脂肪。致密乳房常见于年轻女性。随着女性年龄增长，乳房的致密度随之下降。绝经后，大多数女性的乳腺纤维组织由脂肪取代。年龄较大服用更年期激素的妇女，在停止服用激素前，乳房密度会比较高。

乳房密度为何重要？

致密型乳房的女性患癌风险较高。我们不知道为什么乳房密度与乳腺癌相关。这一领域需要做更多研究。

致密型乳房女性的筛查

目前，对致密型乳房女性还没有专门的建议或筛查指导意见。正在研究（乳房X光检查结合）乳房超声检查、乳房核磁共振或乳房层析X光摄影的检查效果，了解两种检查是否比单纯做乳腺X光检查更能检测出致密型乳房女性的乳腺癌。

- 乳腺密度高的女性比乳腺密度低的女性更可能患乳腺癌。
- 年轻体瘦型女性致密型乳房较为常见。

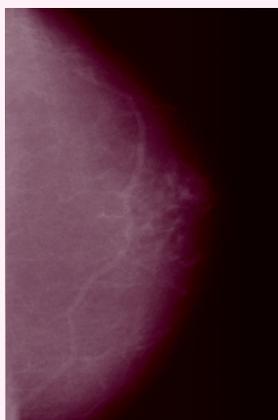
- 约30%的中国女性是致密型乳房。
- 致密型乳房的X光片比脂肪多的乳房更难看清。

乳房X光检查时，致密型乳房中的乳腺癌较难检出。致密的乳腺组织在乳房X光检查中看上去是白色或浅灰色。癌细胞看上去也是白色或浅灰色。

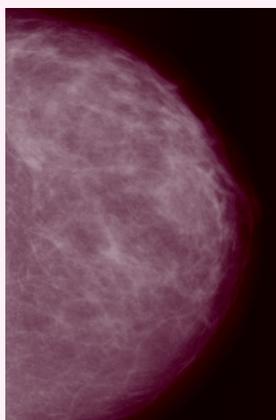
乳房X光检查的图像可存储在胶片上（传统乳腺片）或者计算机上（数字片）。数字影像可以调亮、调暗或者放大。数字影像比胶片更容易发现乳房致密女性的肿瘤。另外，由于数字影像存储在电脑上，与胶片相比，更易于与其他放射科医师共享。

目前正在研究将超声检查和乳腺核磁共振（MRI）结合乳房X光检查，作为致密型乳房女性的筛查工具。研究旨在看看这些检查是否比乳房X光检查更容易发现肿瘤。研究结果应该能告诉我们，该等检查手段是否可以作为这些女性的良好筛查工具。

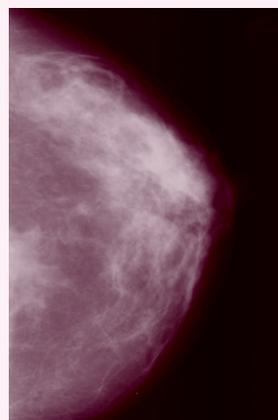
这些乳腺X光片显示了不同的乳房密度。片中显示的乳房，从脂肪多于乳腺纤维组织，到脂肪少于乳腺纤维组织。



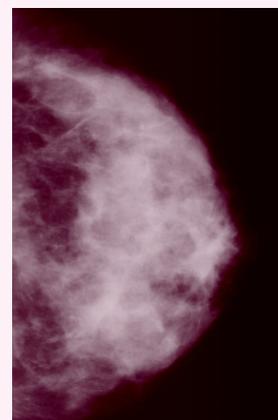
脂肪型



密度较低



密度较高



致密型

资源: Scientific study: Analysis of Mammographic Breast Density in a Group of screening Chinese Women and Breast Cancer Patients

欲了解更多信息，请访问www.komen.org/translations。

我能做些什么？

询问医生，你的乳房X光检查显示的是否是致密型乳房。若是，讨论你该做哪些筛查。

乳房自我意识信息：

1. 了解你的风险

- 与父母双方的家人交谈，了解家族病史
- 与医生讨论你患乳腺癌的风险

2. 了解正常的乳房状况

如果注意到以下任何一种乳房变化，需要咨询医护人员：

- 乳房内或者腋下肿块、硬结或增厚
- 乳房肿胀、发热、发红或颜色变暗
- 乳房大小或形状发生变化
- 皮肤凹陷或起皱
- 乳头瘙痒、起鳞屑疼痛或者出现皮疹
- 乳头或者乳房其他部位内缩
- 乳头突然开始溢液
- 某个部位出现新的疼痛并一直持续

3. 进行筛查

与医生探讨适合你的检查有哪些

- 进行临床乳房检查

4. 选择健康的生活方式

- 与保持健康体重
- 日常坚持锻炼
- 限制酒精摄入
- 限制使用更年期激素
- 尽可能母乳喂养

医生如何使用乳房密度？

医生目前没有常规采用乳房密度来衡量乳腺癌风险。然而，如果医生认为你属于致密型乳房，他/她可能建议你做其他乳腺筛查。有些乳腺癌筛查报告中含有X光摄像检查的乳房密度信息。虽然这些信息看似应该有所帮助，但目前还没有以证据为基础的指导方针。尽管乳房致密的女性患乳腺癌风险较高，但是尚不明确乳房密度低是否会降低风险。例如，年龄增长、更年期后体重增加，都与乳房密度下降有关。但是，这些同时也与乳腺癌风险增加相关。这一领域还需要进行更多研究。

如果你对自己的乳房密度有疑虑，应咨询医

资料来源

Susan G. Komen
www.komen.org/translations