

# 健康视界

D<sub>1</sub>

2015.6.8 星期一 编辑 焦曙光 校对 祝东阳 邮箱:pdsyczk@163.com



## 刮腋毛会导致乳腺癌?

专家:没有科学依据

□记者魏应钦

夏季天气炎热,很多女性都爱穿无袖上衣,有的女性为了美观会把腋毛刮去。但近日微信朋友圈流传着这样一条微信:刮腋毛会导致乳腺癌。这条微信一时间让不少爱美的女性将信将疑。

这个帖子是这样说的:腋窝是人体排除毒素的主要区域之一,排除毒素的主要方式是流汗,腋毛可帮助汗水流出体外。如果剃掉或拔掉腋毛,会阻止身体内的毒素从腋窝排出,这些毒素因无法排出而储存在腋下的淋巴结,而几乎所有的乳腺癌都发生在乳房外侧上方的区域,那里正是淋巴结集中的地方。之所以男人很少得乳腺癌,就是因为他们不刮腋毛。

对此,有关专家认为,这种说法是没有科学根据的。

**乳腺专家:“刮腋毛致癌”的说法没有依据**

“刮去腋毛和理发一样正常。”对于“刮腋毛致癌”的说法,市第一人民医院乳腺科主任邹力君说,夸张地说,即使把腋窝的皮刮破,也不会因此患上乳腺癌。排汗受阻会导致排毒受阻是一个虚假的前提,因为我们身体的大多数毒素都是由血液运输到肝、肾代谢清除的,最终随粪便或尿液排出体外。排汗是人体正常的生理过程,它可以调节体温、保持皮肤湿润,同时排出极少量代谢废物。不过汗液大部分都是水,

剩余极少部分溶质是矿物质、乳酸、尿素及其他极微量的代谢产物。这些溶质绝大多数来源于血浆,但浓度远低于尿液,因此排毒作用十分有限,局部排汗受阻很难对人体代谢造成显著影响。

邹力君说,虽然乳腺癌多发于腋窝和内乳这两处淋巴引流区,但刮腋毛并不会影响汗腺结构,也不会阻碍排汗,和乳腺癌没有任何关联。汗腺包括排泄汗腺和顶浆汗腺两种。排泄汗腺遍布全身,直接开口在皮肤表面,排汗功能与是否刮腋毛无关。顶浆汗腺则分布在腋下、阴部、乳晕等处,开口与毛囊相通,分泌的汗液相对较为黏稠,在皮肤表面的细菌作用下会形成特殊体味,严重的就是我们常说的狐臭。刮腋毛只是剃除了毛发在体表的部分,并不破坏毛囊深层结构,因此对顶浆汗腺的分泌影响也十分有限。不过需要提醒的是,如果因为刮腋毛不当造成皮肤破损,确实容易引起感染、毛孔阻塞,有可能对排汗造成一定影响。

**遗传和不健康生活方式等是乳腺癌高发主因**

那么,哪些人易患乳腺癌呢?邹力君说,首先,遗传因素居首位,家族中有乳腺癌患者的女性发病概率最高。不仅如此,有卵巢癌、子宫癌家族病史的女性,患癌概率普遍高于来自健康家庭的女性。其次,未婚、未育和未哺乳的女性患乳腺癌的概率比较高。再次,月

经初潮年龄小于13岁、第一胎生育大于30岁的女性也容易患上乳腺癌。还有,绝经后肥胖和激素药物不规律使用者患病的概率也很高。最后,有乳腺良性肿瘤的女性发生乳腺癌的风险也会明显增加,其他像抽烟、喝酒、高脂饮食等不健康的生活习惯也是乳腺癌的诱因。

女性朋友如何预防乳腺癌呢?邹力君介绍,乳腺癌的病因而尚不完全清楚,没有确切的预防方法。从流行病学调查分析,对乳腺癌的预防可以考虑

以下几个方面:建立良好的生活方式,调整好生活节奏,保持心情舒畅;坚持体育锻炼,积极参加社交活动,避免和减少精神、心理紧张因素;养成良好的饮食习惯;青春期不要大量摄入脂肪和动物蛋白,加强身体锻炼;绝经后控制总热量的摄入,避免肥胖;积极治疗乳腺疾病;不乱用外源性雌激素等。同时,建议女性朋友了解一些乳腺疾病的科普知识,掌握乳腺自我检查方法,积极参加乳腺筛查,防患于未然。



## 导读

心脏病常用药  
涨价十倍

[D2]

当心  
“考后综合征”来袭

[D4]

眼药没用对  
危害也不小

[D6]

净化器PM2.5  
去除率99%?假的!

[D7]

翡翠收藏投资  
入门先懂“ABCD”

[D8]