



国内著名专家倾情奉献

呵护乳房完美方案

张肖敏 主编

高 蓓/著

一生呵护乳房必备锦囊



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

圖書在版編目(CIP)數據

《呵护乳房完美方案》张肖敏主编. —南京:江苏科学技术出版社, 2008.4

ISBN 978-7-312-02684-4

I. ①护… II. ①张… III. ①乳房—妇幼保健—基本知识 IV. ①R715.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第041111号

呵护乳房完美方案

张肖敏 主编

高蓓 / 著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

呵护乳房完美方案/张肖敏主编. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.4

(育龄妈妈安康育儿系列)

ISBN 978-7-5345-5968-6

I. 呵... II. 张... III. 乳房-保健-基本知识 IV.R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第047719号

育龄妈妈安康育儿系列

呵护乳房完美方案

主 编 张肖敏

责任编辑 孙荣洁

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路47号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路165号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 南京通达彩印有限公司

开 本 850 mm × 1 168 mm 1/32

印 张 2.875

字 数 94 000

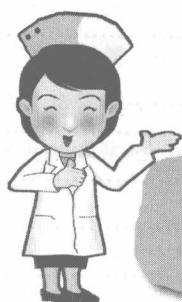
版 次 2008年4月第1版

印 次 2008年4月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5968-6

定 价 10.00元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



目录

第1篇 女性乳房常识课：乳房的生长发育

1. 乳房的基本知识

女性乳房的形态及位置·····	8
女性乳房的内部结构·····	8
女性乳房的淋巴循环·····	9
女性乳房的血液循环·····	10
女性乳房的神经分布·····	10
与乳腺发育相关的激素·····	11
人的乳腺经历几个时期·····	12
乳房的功能·····	13

2. 乳房的生长发育和变化

宝宝的乳房怎么啦·····	14
宝宝的乳头是挤出来的吗·····	14
乳腺青春期的发育·····	15
月经周期对乳房的影响·····	16

妊娠期乳房的变化·····	17
中年妇女乳房会变大·····	18
3. 乳房问题	
乳房外观问题·····	18
女性的乳房发育症·····	19
乳房的生理性疼痛·····	20
副乳的出现·····	21
乳房的下垂·····	22
乳头的凹陷·····	24

第2篇 女性乳房健美课：健美胸形塑造

1. 乳房的健美妙招	
常用的乳房健美方法·····	28
保持乳房坚挺的好方法·····	30
和谐的性生活——乳房的健美“体操”·····	30
2. 胸部健美操	
女性胸部健美操·····	31
女性轻器械健胸操·····	32
中年女性胸部健美操·····	34

第3篇 女性乳房保健课：乳房保健一生方案

1. 乳房的保健	
青春期乳房保健·····	38
月经期乳房保健·····	40

妊娠期乳房保健·····	42
哺乳期乳房保健·····	44
哺乳后乳房保健·····	47
自检乳房的方法·····	49
2. 乳房的护理	
美好胸形的护理·····	51
乳房整形术·····	52
乳房全年呵护方案·····	55

第4篇 女性乳房呵护课：乳房常见疾病与防治

1. 乳房常见疾病与防治	
乳房疾病常用的检查方法·····	62
乳腺的常见疾病与防治·····	66
重点谈谈乳腺癌·····	73
2. 乳房术后的自我护理	
乳房切除后的护理·····	88
术后手及手臂的建议·····	89
术后手臂运动的建议·····	90
术后内衣的建议·····	91
术后性生活·····	92

一、關於我國經濟建設之重要性
 二、關於我國經濟建設之現狀
 三、關於我國經濟建設之方針
 四、關於我國經濟建設之步驟
 五、關於我國經濟建設之組織
 六、關於我國經濟建設之經費
 七、關於我國經濟建設之人才
 八、關於我國經濟建設之技術
 九、關於我國經濟建設之設備
 十、關於我國經濟建設之環境

我國經濟建設之重要性

我國經濟建設之重要性，在於其為國家之基礎，亦為人民之保障。我國經濟建設之現狀，雖有進步，但仍感不足。我國經濟建設之方針，應以發展生產力為目標。我國經濟建設之步驟，應由輕到重，由小到大。我國經濟建設之組織，應以國家為主，人民為輔。我國經濟建設之經費，應以國家撥款為主，人民捐輸為輔。我國經濟建設之人才，應以培養為主，引進為輔。我國經濟建設之技術，應以研究為主，引進為輔。我國經濟建設之設備，應以製造為主，進口為輔。我國經濟建設之環境，應以整頓為主，保護為輔。

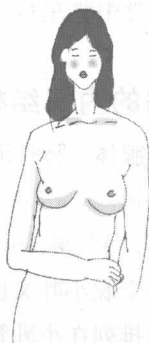
一、關於我國經濟建設之重要性

第

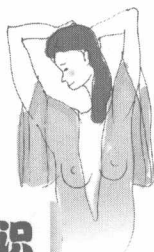
篇

女性乳房常识课

乳房的生长发育



乳房是女性美丽的最主要的标志，所以，每一个女性都希望自己能拥有一对丰腴饱满的双乳。不过，美丽乳房的保证却首先是健康。最新的统计数字表明，乳房疾病已成为30~45岁女性的头号杀手，随着妇女乳腺疾病发病率的上升，女性必须建立乳房保健意识和主动进行乳房自我检查。在此，我们首先向女性朋友们介绍一下乳房生长发育等方面的基本常识。



1. 乳房的基本知识



女性乳房的形态及位置

成年女性正常发育的乳房呈圆锥形或半球形，两侧基本对称。乳房的中心部位是乳头，表面为粉红色或棕色，乳头上有许多小孔，是输乳管的开口。乳头周围皮肤色素较深的环形区是乳晕。

正常情况下胸前只有一对乳房，位于第2肋至第6肋之间，内侧为胸骨缘，外侧达腋前线。乳房深面2/3是胸大肌，外1/3为前锯肌。乳头位于第4肋间锁骨中线左右。



女性乳房的内部结构

乳房主要由腺体、脂肪组织、结缔组织等构成，其内部结构好似一棵倒着生长的小树。

正常情况下，每侧乳房由15~20个腺叶组成，每一个腺叶又分成若干腺小叶，每一个腺小叶又由10~100个腺泡所组成。

腺泡紧密地排列在小乳管周围，并开口与小乳管相通。多个小乳管相互汇集成腺小叶孔管。多个腺小叶孔管进一步汇集成一个腺叶的孔管，名输乳管。

输乳管为15~20根，以乳头为中心放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头。正常情况下，输乳管的直径2~3毫米，在乳头底部和乳晕内呈

壶腹状膨大，这一膨大部叫输乳窦，直径可达4~5毫米。

乳头表面覆盖复层鳞状角质上皮，上皮很薄。乳头由较密的结缔组织及平滑肌组成，乳头内含有丰富的神经末梢，乳头出现裂口或有外伤时，疼痛剧烈难忍。

乳晕部皮肤有毛发和乳晕腺，乳晕腺及分泌物起润滑作用，保护乳头，减少乳头部的损伤。乳头、乳晕处的脂肪组织很少，但有平滑肌纤维，收缩时乳头勃起，乳晕缩小，帮助排出大乳管的内容物。

乳房外覆一层皮肤。除乳头、乳晕外，乳房皮肤下的脂肪组织呈囊状包绕于乳腺周围，形成一个半球形整体。这层组织称为脂肪囊，脂肪囊的厚薄是决定乳房大小的重要因素，它因年龄、生育、种族、地域等方面的因素大小差异很大。

乳腺组织位于皮下浅筋膜的浅层和深层之间，浅筋膜伸向乳腺组织内形成条索状的小叶间隔，一端连于胸大肌筋膜，另一端连于皮肤，这些纤维束医学上称为Cooper韧带（库伯韧带或乳房悬韧带）。对保持乳房形态起到重要的支撑和固定作用。



女性乳房的淋巴循环

乳腺组织内有极其丰富的淋巴管道，这些管道相互吻合，密布于整个腺体、腺叶、腺小叶间。淋巴液离开乳腺组织后，又可以通过四组淋巴循环通道到达全身的各个器官，这就是乳腺癌容易发生淋巴转移的解剖学基础。

第一条淋巴通道：腋窝有30~60枚淋巴结，依据它的所在位置分为四组，胸肌组或腋淋巴结前群，肩胛下组或腋淋巴结后群，胸壁组或腋窝中央群，腋窝顶组或腋淋巴尖群。这一通道引流75%的乳腺淋巴液，腋窝淋巴结可通向锁骨下淋巴结，再通向锁骨上淋巴结，是乳腺癌转移

的最大淋巴通道。

第二条淋巴通道：是内侧通道。乳腺淋巴液通过肋间淋巴管流向乳房内动脉旁的淋巴结，然后流向胸导管、锁骨上及胸内纵隔淋巴结，最后再经胸导管或右侧淋巴管直接流入静脉系统。乳腺中央部或乳腺内侧的肿瘤容易通过此途径转移。

第三条淋巴通道：乳房深部的淋巴液引流到上腹部腹直肌鞘下，再经肝镰状韧带，将淋巴液引入膈下、肝门及腹腔。

第四条淋巴通道：是乳腺的浅表淋巴网。整个乳房皮肤内密布浅表淋巴管，它与乳腺实质内的淋巴网有着丰富的吻合。乳腺癌细胞可以通过皮内四通八达的淋巴网，转移到胸壁、腹壁、颈部、对侧乳腺、对侧腋窝等处。



女性乳房的血液循环

乳房血液供应主要来自乳房内动脉的1~4穿支，它们主要营养乳房内侧。

腋动脉的分支由内向外排列有胸最上动脉、胸肩峰、胸外侧、肩胛下动脉，这些动脉营养乳房外侧。

肋间动脉的穿支，也有部分进入乳房和胸壁。由此可见乳房血液供应是由多条动脉承担，血运丰富，乳腺癌一旦侵犯血管，癌细胞很容易播散到全身各处。



女性乳房的神经分布

乳房上半部的皮肤神经来自颈神经丛的3~4支，乳房内侧、外侧及下半部的皮肤神经支配主要是肋间神经。

乳房皮肤及乳腺组织内神经分布丰富。乳头、乳晕处，密集着神经末梢，对疼痛的刺激非常敏感，在行局部麻醉下的乳腺手术时，麻醉药

物的浸润需有足够的范围和深度,使病人术中无疼痛的感觉。

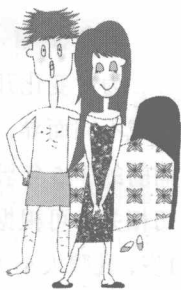
在进行乳腺癌手术时,要保护胸长神经、胸背神经、胸前神经。胸长神经支配前锯肌的运动,损伤后致前锯肌功能障碍,肩胛骨外展运动受限,形成“翼状肩胛”。胸背神经支配背阔肌的运动,损伤后前臂外旋、外展的功能受到限制。胸前神经支配和营养胸大肌,损伤后将致胸大肌萎缩。



与乳腺发育相关的激素

与乳腺发育直接相关的激素

1. 雌激素:雌激素主要是由卵巢的卵泡分泌,肾上腺和睾丸也可以分泌少量的雌激素,雌激素中生理活性最强的是雌二醇。
2. 孕激素:孕激素又称黄体酮,主要是卵巢黄体分泌,孕激素中最具生理活性的是孕酮。
3. 催乳素:催乳素是由垂体前叶嗜酸细胞分泌的一种蛋白质激素。



与乳腺发育间接相关的激素

1. 卵泡刺激素:由垂体前叶分泌,主要作用为刺激卵巢分泌雌激素。
2. 促黄体生成素:由垂体前叶分泌,主要作用为刺激产生黄体素。
3. 催产素:由垂体后叶分泌,在哺乳期有促进乳汁排出的作用。
4. 雄激素:在女性由肾上腺皮质分泌,少量时可促进乳腺的发育,大量时则起抑制作用。
5. 其他如生长激素、肾上腺皮质激素、甲状腺素、胰岛素等,对乳腺的发育及各种功能起间接作用。



人的乳腺经历几个时期

乳腺自胚胎期的发生到老年期的退缩，历经以下几个时期。

胚胎期

怀孕6周，此时的胚胎长约11.5毫米，其腹面表皮增厚，形成“乳腺始基”；此后，位于胸前区的“乳腺始基”继续发育增殖，怀孕9周时，出现乳头芽；胚胎12周，形成乳腺芽；至36周时，胚胎期的乳腺发育基本完成。

幼儿期

包括婴儿期和婴幼儿期，60%的新生儿可出现乳头下小硬结，部分伴有乳头溢出乳汁样分泌物。1~3周后以上现象开始消退，4~6个月完全消失，幼儿期的乳腺基本上处于静止状态。

青春期

为性变化开始到性成熟的阶段，历时3~5年，发育的早晚因种族或地域不同而异，营养状况的好坏与此也有较大关系。一般认为，月经来潮前的3~5年乳腺开始发育。乳腺发育的大小，在9~13岁间与年龄密切相关。可根据公式 $S(\text{大小}) \text{厘米} = 0.41 \times \text{年龄} + 2.64$ 。年龄每增加1岁，乳腺大小可增加0.41厘米。双侧乳腺可同步发育，也可一侧先发育。

月经期

与乳腺发育关系较为密切，分为经前增生期、经后复原期。乳腺各部分小叶在乳腺周期中有的表现为增生，有的保持静止状态，也有部分腺小叶增生后不退化复原，以至形成乳腺增生。

妊娠期

妊娠5~6周乳腺开始增大，12~24周乳腺增大最明显，妊娠的最后12周乳腺进入泌乳前状态，部分孕妇乳头可挤出少量乳汁，此间乳腺组

织如未能获得充分发育的孕妇，在哺乳期将会造成乳汁分泌不足。

哺乳期

乳腺的腺泡和导管更为发达和扩张，内储乳汁和脱落细胞。在妊娠期没有充分发育的腺小叶，哺乳期大多处于静止状态。但多次妊娠、哺乳可以使发育较差的腺小叶进一步发育、成熟、分泌乳汁，而使乳腺增生得以缓解消退，降低乳腺癌的发病率。



绝经期

绝经前期乳房腺体开始萎缩，腺小叶和导管明显缩小或消失，管周纤维组织增生。绝经后期腺小叶结构继续减少，导管上皮趋于扁平，间质呈玻璃样改变。

老年期

乳腺管周纤维组织继续增多、硬化、钙化，小乳管、小血管逐渐闭塞。

乳腺的变化自出生到老年，主要受性激素的影响，性激素的异常分泌，直接影响到乳腺组织的增生和退化复原的过程。在不同的年龄段，表现为腺小叶的异常、上皮细胞的萎缩、导管囊状扩张、小乳管和小血管的闭塞。大量临床资料表明，乳腺癌好发于脂肪或纤维组织明显增生，腺体组织退化、萎缩的乳房中。



乳房的功能

乳房是女性第二性征的标志，也是凸显女人性别及特征的器官。女性朋友都渴望拥有一对外观美丽、丰满健康的乳房。它具有以下功能。

1. 哺乳: 为婴儿提供乳汁是乳房最基本的生理功能, 乳房是人类哺育后代的器官。大自然在造就女人时就把女人与哺乳紧紧地联系在一起, 例如乳房一词在拉丁语中的发音为 “ma ma”。

2. 参与性活动: 在性活动中乳房被视为性器官, 乳房极为敏感, 轻微的抚摸就会产生反应。在性接触过程中, 如亲吻、爱抚、触摸等性刺激时, 乳头勃起、乳房涨满、增大、表面静脉充血, 最大时可比平常增加 1/4 左右, 据统计显示, 有 10%~20% 的妇女仅靠对乳房的刺激就能达到性高潮。

2. 乳房的生长发育和变化



宝宝的乳房怎么啦

宝宝出生不久, 小乳头下发现了硬结, 有的乳头还伴有乳汁样的分泌物。大人们不免担忧起来, 不知如何是好。看了医生后, 医生道明了其缘由。乳头硬结、乳汁样的分泌物, 都是由于在子宫内吸收了母体中的雌激素所致。约 60% 的新生儿出生后的 2~4 天都会出现这种现象。

随着从母体带来激素的逐渐代谢, 在出生后的 1~3 周, 上述现象可自行消失, 不需做任何治疗。这里要向宝宝的家长提醒的是, 不要过勤、过度的清洗乳头, 更不能用力挤压宝宝的乳头, 以免造成不良后果。

宝宝的乳头是挤出来的吗

在我国的民间,特别是北方地区,流行着女婴出生后挤拉乳头的习俗。老人们认为女婴出生后如不挤拉乳头,就会造成“瞎奶头”(乳头凹陷),给将来当妈妈时的哺乳带来不便。这种习俗目前在少数北方地区仍在沿袭。

乳头凹陷,大多是因为乳头发育畸形引起的。原因有很多,与出生后挤拉乳头没有什么关系。婴儿期挤拉乳头,只会给嫩弱的小乳头造成损伤,对乳头凹陷的婴儿并不能起到矫正作用。所以说,婴儿时期的正常乳头和凹陷乳头,其发育都是自然的成长过程,毋需家长加以干扰。



乳腺青春期的发育

乳腺的发育

青春期以前(10~11岁)男孩与女孩的乳房在外观上没有什么区别。女孩月经来潮前2~3年乳腺开始发育,但也有个体差异。我国女孩乳腺发育的时间平均在11岁左右。

女孩的乳腺发育主要是受卵巢激素、垂体激素和胰岛素的共同作用引起的。从发育到成熟,需4~6年时间。首先是乳房隆起,乳晕出现,继之乳头乳晕增大,颜色加深,乳头下可触及盘状物。

13~14岁时乳腺、乳晕进一步发育,乳房隆起并高于胸部。15~16岁时乳头大而突出、乳晕略显,乳房继续增大,呈半球形且线条丰满、清晰。

青春期女孩的乳腺

青春期是指男女性器官发育成熟的时期,女孩一般开始于13~15岁。由于近年来营养状况的改善,及饮食结构的改变,城市女孩发育的年龄



已大大提前。

大多数学者认同女孩的性发育从乳腺发育开始,发育的原因是下丘脑分泌促性腺素释放激素增加,激活下丘脑-垂体-卵巢轴的活动,产生大量的雌激素、孕激素、催乳素及雄激素等。在其共同作用下,乳腺导管延伸,管腔变宽,管周间质增多,血管丰富,乳腺组织开始变得成熟。日后,随着雌激素、孕激素的进一步增多,小导管末端基底细胞增多,形成腺泡芽,逐渐形成管腔,生成乳腺小叶结构。至此,乳腺组织结构始告形成,具备了分泌乳汁的潜在功能。



温馨提醒

男孩的乳房和女孩的乳房一样,也是要发育的,对此妈妈不必担心。青春期男孩乳腺发育的时间大致在12~13岁,发育的时限为3~5年。表现为乳头、乳晕直径增加,色泽加深,乳房稍稍隆起增大,但其组织结构发育程度较低,与女孩乳腺存在着功能性差别。男孩的乳腺没有完整的腺小叶形成,无法分泌乳汁。



月经周期对乳房的影响

乳房和子宫一样,同是受卵巢作用或影响的靶器官,也就是说,雌激素、孕激素的升高或降低,作用于子宫形成月经来潮。同时,乳腺组织出现周期性变化。

在月经的前半期,受雌激素的影响,导管扩张、腺泡变大、组织充血。排卵以后,孕激素、催乳素水平升高,诱使小叶间末梢导管分泌增多,使得月经前期腺体组织明显增大、坚实、胀满,且有触痛感。

月经来潮后,各种激素水平的降低,减少了对乳房的刺激,乳腺组织开始复原,细胞萎缩脱落、水肿消退,导管上皮细胞分泌减少,腺泡