

乳腺增生症患者的

RUXIAN ZENGSHENGZHENG HUANZHE DE JIATING YANGHU

◆ 主编 李玉芳 时 萍

家庭养护



 科学技术文献出版社

乳腺增生症患者 的家庭养护

主 编	李玉芳	时 萍	
副主编	高 峰	王玉娟	
编 委	沈建平	王志富	杨少民
	刘 莹	赵小蕊	杨 红
	曹丽雅	徐 蕾	赵 敏

科学技术文献出版社

Scientific and Technical Documents Publishing House

北 京

图书在版编目(CIP)数据

乳腺增生症患者的家庭养护/李玉芳,时萍主编.-北京:科学技术文献出版社,2008.10

ISBN 978-7-5023-6094-8

I. 乳… II. ①李… ②时… III. 乳腺增生-中西医结合疗法
IV. R655.805

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)第 107258 号

出 版 者 科学技术文献出版社

地 址 北京市复兴路 15 号(中央电视台西侧)/100038

图书编辑部电话 (010)51501739

图书发行部电话 (010)51501720,(010)51501722(传真)

邮 购 部 电 话 (010)51501729

网 址 <http://www.stdph.com>

E-mail: stdph@istic.ac.cn

策 划 编 辑 李 洁

责 任 编 辑 李 洁

责 任 校 对 唐 炜

责 任 出 版 王杰馨

发 行 者 科学技术文献出版社发行 全国各地新华书店经销

印 刷 者 北京国马印刷厂

版 (印) 次 2008 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开 本 850×1168 大 32 开

字 数 223 千

印 张 11

印 数 1~6000 册

定 价 19.00

© 版权所有 违法必究

购买本社图书,凡字迹不清、缺页、倒页、脱页者,本社发行部负责调换。

(京)新登字 130 号

内 容 简 介

乳腺增生症是与内分泌有关的疾病,随着社会的发展和生育观念的改变,本病有逐年增加趋势。

本书全面系统地介绍了乳腺增生症的中、西医诊断、治疗方法,重点向患者介绍了疾病的家庭调理常识及调理方法,旨在全面普及防治乳腺增生症的基本知识,以充分调动患者自我调理的主观能动性,提高患者的自我康复意识和能力。本书既可作为患者自我调理的家庭指导医生,又可作为医务工作者的临床参考书。

科学技术文献出版社是国家科学技术部系统唯一一家中央级综合性科技出版机构,我们所有的努力都是为了使您增长知识和才干。

前言

乳腺增生症又称乳腺病,男女均可发病,妇女最常见,多见于30~50岁妇女,近年来,此症发病率逐年增高,且发病年龄有所下降。而乳腺小叶增生症多见于未婚、年轻妇女或少数已婚妇女,常伴月经不调,经前加重;肿块大小不一,活动度较差,边界不清,有时几个肿块连在一起边缘不清呈囊状高低不平,无皮肤改变。本病发病原因主要由于内分泌功能失调引起,虽非肿瘤,但部分患者可呈瘤样改变,少数患者有癌变的可能,往往随着年龄增长,发生癌变的机会也相对增加,成为体内的一种“隐形杀手”。

乳腺增生症的发病原因尚不十分清楚,一般认为与卵巢内分泌功能紊乱有关,黄体素分泌不足,雌激素相对或绝对过多,以致月经周期中乳腺组织增生和复旧过程发生紊乱,使乳腺导管或腺泡上皮增生,乳管扩张成囊状,形成肿块,这实际上是乳腺生理增生与复旧不全所造成的结构紊乱症,故世界卫生组织将其命名为良性乳腺结构不良。

多年来国内外研究者一直对乳腺增生症与乳腺癌的关系存在争论。据国际抗癌联盟介绍,美国患有乳腺增生症的妇女,日后患乳腺癌的机会是一般人的2倍,还有人认为它可能是癌前病变,发展到晚期阶段,具有癌变倾向或同时夹有早期恶性肿瘤。另一部分人则认为,乳腺增生症与乳腺癌无直接联系,至多是乳腺癌多种危险因素之一。尽管如此,对乳腺增生症仍应高度重视,争取早检查、早发现、早治疗。

预防乳腺增生症,应保持情绪稳定,乐观开朗,劳逸结合,做到充实而有规律;月经不规则者要及时治疗;分娩后争取哺乳,对孩子和母亲都有好处。

希望本书能够帮助乳腺增生患者早日康复。

编 者

前
言



目 录

1 乳腺增生症概述	1
第一节 乳房的形态及结构	2
一、乳房的形态和位置	2
二、乳房的结构	3
第二节 乳房的生长发育	7
第三节 乳房的生理功能	11
第四节 乳腺增生症的定义	13
第五节 乳腺增生症的好发人群	15
第六节 乳腺增生症的危害	17
2 乳腺增生症的诊断	18
第一节 临床表现	19
第二节 诊断检查	22
一、常规检查	22
二、体格检查	24
三、实验室检查	26
第三节 诊断与鉴别诊断	29
一、诊断标准与要点	29
二、鉴别诊断	32
3 乳腺增生症的西医治疗	37
第一节 西医对病因病机的认识	38
第二节 类型与分类	40
第三节 西医治疗	44
一、治疗原则	44
二、药物治疗	44
三、速融疗法	51
四、手术治疗	52

4 乳腺增生症的中医治疗	55
第一节 中医对病因病机的认识	56
第二节 中医辨证	59
第三节 中药治疗	63
一、辨证治疗	63
二、成药治疗	67
三、验方	77
第四节 中药离子导入法	105
第五节 药熨疗法	107
第六节 针刺治疗	109
一、体针疗法	109
二、电针疗法	116
三、火针疗法	120
四、冷针疗法	123
五、挑刺疗法	124
六、刺血疗法	125
七、穴位埋线疗法	126
八、磁疗	128
第七节 按摩疗法	130
一、按摩疗法基础	131
二、全身按摩法	134
三、手部按摩疗法	144
四、足底按摩法	149
五、耳穴按摩	156
第八节 艾灸疗法	161
第九节 拔罐疗法	167
第十节 刮痧疗法	171
第十一节 外敷疗法	174



第十二节 熏洗疗法	186
5 乳腺增生症患者的康复调理	192
第一节 调理原则	193
第二节 饮食调理	194
一、饮食调养原则	194
二、饮食选择	195
三、饮食宜忌	199
四、调理药膳	201
第三节 断食疗法	230
一、断食方法	230
二、断食准备	231
三、断食方法的种类	233
四、断食的不良反应及注意事项	238
第四节 精神调理	239
第五节 运动调理	244
一、运动的原则	245
二、步行	247
三、慢跑	249
四、登高	251
五、跳绳运动	252
六、甩手	253
七、跳舞	255
八、扩胸运动	255
九、哑铃运动操	256
十、气功	258
十一、八段锦	260
十二、五禽戏	265



十三、瑜伽	273
十四、太极拳	275
第六节 乳房的保健	291
一、正确使用胸罩	292
二、注意乳房的清洁	294
三、哺乳期定时喂奶	296
四、警惕和重视乳房内的肿块	297
五、定期检查	298
六、不同生理阶段乳房的保健	300
七、乳房保健日常不宜	311

目 录	6 乳腺增生症患者日常生活指导	314
	第一节 日常生活调理	315
	一、治疗	315
	二、生活起居	316
	三、冬日保养	318
	四、消除乳房不适	320
	五、伏案工作者乳房保养	322
	六、乳腺增生防癌变	323
	第二节 认识误区	327
	7 乳腺增生症的预防	331
	第一节 乳腺增生症的早期发现	332
	第二节 乳腺增生症的日常预防	334
	附录 乳腺增生症疗效标准	342
	参考文献	343



1

乳腺增生症概述

乳腺增生症是妇科常见、多发病之一，多见于 30~50 岁女性。乳腺增生症既非炎症又非肿瘤，是乳腺导管和小叶在结构上的退行性和进行性变化，是以乳腺腺泡、导管上皮细胞及纤维结缔组织增生为基本病理变化的一类疾病的总称。本质是一种生理性增生和复旧不全造成的乳腺正常结构紊乱。临床表现主要为乳腺内出现颗粒状、片块状或囊性结节，以乳房疼痛、乳房肿块、乳头溢液为特点。

在我国发病人群中乳腺囊性改变少见，多以腺体增生为主，故多称“乳腺增生症”，世界卫生组织统称“良性乳腺结构不良”。本病

恶变的危险性较正常妇女增加 2~4 倍。随着社会的发展和生育观念的改变,受过度晚婚、离婚、人流频繁、不愿哺乳、环境污染、精神紧张、社会责任加重等的影响,本症有逐年增加的趋势。

第一节 乳房的形态及结构

1 乳房是哺乳类动物特有的腺体,乳房里含有丰富的脂肪组织和腺体组织,脂肪组织具有保护腺体的作用,女性在卵巢分泌的雌激素作用下,乳房逐渐发育、增大丰满。女性乳房的主要功能是分泌乳汁,喂养下一代。

乳腺增生症概述

一、乳房的形态和位置

乳房的形态可受种族、遗传、年龄、哺乳等因素影响而有较大差异。我国成年女性的乳房一般呈半球型或圆锥型,两侧基本对称,哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平。老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。乳房的中心部位是乳头,正常乳头呈筒状或圆锥状,两侧对称,表面呈粉红色或棕色。乳头直径约为 0.8~1.5 厘米,其上有许多小窝,为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕,乳晕的直径约 3~4 厘米,色泽各异,青春期呈玫瑰红色,妊娠期、哺乳期色素沉着加深,呈深褐色。乳房部的皮肤在腺体周围较厚,在乳



头、乳晕处较薄。有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。

乳房位于两侧胸部胸大肌的前方,其位置亦与年龄、体型及乳房发育程度有关。乳房一般位于胸前的第2~6肋骨之间,内缘近胸骨旁,外缘达腋前线,乳房肥大时可达腋中线。乳房外上极狭长的部分形成乳房腋尾部伸向腋窝。青年女性乳头一般位于第4肋间或第5肋间水平、锁骨中线外1厘米;中年女性乳头位于第6肋间水平、锁骨中线外1~2厘米。

由于乳房的形态和位置存在着较大的个体差异,女性乳房的发育还受乳腺组织的体积、年龄、体重的增减、遗传、生育和哺乳情况、乳房皮肤的厚度和弹性、影响乳腺的激素水平(孕激素和雌激素)及各种不同生理时期等因素的影响,因此,应避免将属于正常范围的乳房形态及位置看作是病态,从而产生不必要的思想负担。

二、乳房的结构

乳房由乳头、乳晕、乳腺叶、乳腺小叶、各级导管、脂肪和纤维组织以及血管、淋巴管和神经等组织所构成,其内部结构犹如一棵倒着生长的小树,见图1-1。

1. 乳头

乳头表面覆盖复层鳞状角质上皮,上皮层很薄。乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。平滑肌呈环行或放射状排列,当有机机械刺激时,平滑肌收缩,可使乳头勃起,并挤压导管及输乳窦排出其内容物。



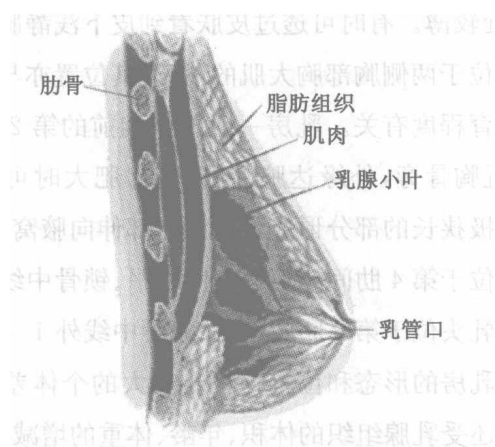


图 1-1 乳房的结构

2. 乳晕

乳晕部皮肤有毛发和腺体,腺体有汗腺、皮脂腺及乳腺,其皮脂腺又称乳晕腺,较大而表浅,分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

3. 脂肪组织

整个乳房除乳晕外,均为一层脂肪组织所包围。乳腺周围和乳腺实质之间充满脂肪组织,使乳房显得丰满、膨隆。乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围,形成一个半球形的整体,这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因个体差异很大。乳房内脂肪组织的多少,是决定乳房大小的主要因素之一。脂肪层较厚时,乳腺触诊质地均匀有弹性;脂肪层较薄时,触诊会直接触到腺体而有结节样感,并且脂肪组织还大量存在于乳腺的内部,它可以增加乳房



的柔软度。

4. 纤维组织

纤维组织分布在乳房表面皮肤下,分隔并支撑各个腺体组织,再连接到胸肌上;纤维组织包括皮下结缔组织、库柏韧带等构造,其中又以库柏韧带支持乳房大部分重量,帮助保持坚挺外形,不过女性若多次怀孕、太过肥胖,都会使库柏韧带日渐松弛而造成胸部下垂。

5. 乳房腺体

每一乳房约有 15~20 个乳腺腺体,虽然所占比例不多,却是乳房内部的主要构造,乳腺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小叶间隔,一端连于胸肌筋膜,另一端连于皮肤,将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中,这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为乳房悬韧带。浅筋深层位于乳腺的深面,与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连,它可使乳房既相对固定,又能在胸壁上有一定的移动性。有时,部分乳腺腺体可穿过疏松组织深入到胸大肌浅层。从乳头处开始呈放射状排列,乳腺末端有数百个乳叶,再由许多小的乳腺汇成大的乳管,最后通到乳头。

6. 乳腺的淋巴管神经

在女性乳房的组织内有极其丰富的淋巴管互相吻合成丛,整个腺体、腺叶、腺小叶都被稠密而微细的淋巴网所包围。但小叶内无淋巴管。乳房的淋巴循环主要引流到腋窝淋巴



结、内乳淋巴结、锁骨下/上淋巴结、腹壁淋巴管及两侧乳房皮下淋巴网的交通。其中最重要的是腋窝淋巴结和内乳淋巴结,它们是乳房淋巴引流的第1站。乳腺各个象限的淋巴液都可以向腋窝或内乳淋巴结引流,腋窝淋巴结约收集75%的乳房淋巴液,另外约25%流向内乳淋巴结。因此,乳房外侧的肿瘤向腋窝淋巴结转移较多,肿瘤位于内侧时内乳淋巴结的转移率较高。

7. 乳房的神经

1 乳房的神经由第2~6肋间神经皮肤支及颈丛3~4支支配,乳头、乳晕处的神经末梢丰富,感觉敏锐,发生乳头皲裂时,疼痛剧烈。除了感觉神经外,还有交感神经纤维走行分布于乳头、乳晕和乳腺组织。因此,当产妇的乳头受到婴儿的吮吮刺激时,可以引起催乳素及催产素的反射性分泌,引起乳汁的分泌。乳腺癌术后很多患者会感觉胸壁切口麻木感、跳痛,这也与皮神经受损有关。

另外,还有一些在筋膜的浅、深两层之间的纤维组织在乳腺小叶间垂直走行,浅筋膜深层位于乳腺的深面,与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连,称乳房后间隙,这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为“乳房悬韧带”,能使乳房固定在胸大肌上,既可以保持乳房的活动性,又使乳房不至于下垂。乳房还分布着丰富的血管,营养乳腺及维持其新陈代谢,并具有重要的外科学意义。



第二节

乳房的生长发育

乳房是哺乳动物共同的特征,成对生长,两侧对称。

人类乳腺仅有胸前的一对,来源于外胚层。正常以外的乳房或乳头称副乳房或副乳头,是胚胎发育过程中的一种发育异常。自出生后,乳房的发育经历幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个不同时期的变化中,机体内分泌激素水平差异很大,受其影响,乳房的发育和生理功能也各具特色。

1. 婴幼儿期

在新生儿期,由于母体的雌性激素可通过胎盘进入小婴儿体内,引起乳腺组织增生,故约有 60% 左右的新生儿在出生后 2~4 天,出现乳头下 1~2 厘米大小的硬结,并有少量乳汁样物质分泌,随着母体激素的逐渐代谢,这种现象可在出生后 1~3 周自行消失。

在婴幼儿期,乳腺基本上处于“静止”状态,腺体呈退行性变,男性较之女性更为完全。

2. 青春期

自青春期开始,绝大多数女孩的乳房发育在月经初潮来临前的 2~3 年,一般为 10~13 岁,乳房开始隆起,出现乳晕,

