

RUFANG DE MEILI YU AICHOU

广西科学技术出版社

乳房的美丽 与哀愁

追求乳房美丽是女性的权利，
远离乳癌哀愁是大家的责任。
本书以问答方式详述 82 个
有关乳房的迷惑与保健常识。
希望能带给你生命中
无止尽的爱、勇气与希望。

张金坚 著



乳房的美丽与哀愁

——乳房保养与疾病防治

●张金坚 著

广西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房的美丽与哀愁/ 张金坚著. 南宁:广西科学技术出版社,2004. 4

ISBN 7-80666-402-5

I. 乳... II. 张... III. ①乳房—保健—普及读物
②乳房疾病—防治—普及读物 IV. R655. 8-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 093690 号

原书出版者:台视文化股份有限公司
中文简体版权所有:广西科学技术出版社
著作权合同登记号:桂图登字:20-2001-100

本书由台湾台视文化股份有限公司授权广西科学技术出版社在中国大陆地区独家出版发行中文简体字版

本书所有内容均受著作权保护,严禁侵权,违者必究

乳房的美丽与哀愁

张金坚 著

*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西地质印刷厂印刷

(南宁市建政东路 88 号 邮政编码 530023)

*

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 4.25 字数 88 000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数:1—5 000 册

ISBN 7-80666-402-5

R·64

定价:9.80 元

本书如有倒装缺页,请与承印厂调换

为卫生教育宣导开启新页


中国台湾省卫生研究院院长 **吴政文**

欣见《乳房的美丽与哀愁》一书即将付梓，就如同书名一样，这本书呈现精彩多样的论述，深深吸引读者且易于引发共鸣。本书针对乳房生理发育、检查、乳房疾病预防、筛检和切除手术后之乳房重建与生活调适等林林种种的问题，以平易浅显的文字作答而成。身为长期医药研究工作者，加上家人也曾患乳癌，本人对这本书的出版有着深层的感受。

所谓乳癌 (Breast Cancer)，即乳房的恶性肿瘤，大部分发生在妇女案例。根据台湾省卫生部门的统计，台湾地区乳癌的发生率与死亡率逐年增加。1994年乳癌的发生率为女性好发癌症的第二位，每年约新增2 100位乳癌患者，死亡率于1996年更超越子宫颈癌。乳癌好发年龄在40~50岁之间，较欧美国家的好发年龄约提早10岁，但任何成年妇女皆有可能患此症。然而，乳癌并非只是妇女的“专利”，依据资料显示，美国每年平均有500个男性案例诊断为乳癌，因此，乳癌的“哀愁”并非妇女所独有。而对于有患乳癌者的家庭而言，“哀愁”则是

全家人所需共同面对承担及克服的。本书为让读者走出世俗化“美丽”的误区，也多有着墨之处，对匡正世风及建立正确的观念有所帮助，诚为难能可贵。

随着社会进步与医药的发达，我国在妇癌（举凡乳癌、子宫颈癌等）之防治、研究及治疗上均有重大突破，经过适当的治疗，乳癌的10年存活率平均达60%，第一期乳癌的存活率则高达80%，零期乳癌甚至接近100%。乳癌不再代表死刑的宣判，切除手术及其他治疗不但可有效延长患者生命，早期诊断更提供了很好的痊愈机会。预期随着妇女同胞医学保健的提高及禁忌惮医情结的渐渐破除，乳癌防治将更具成效。



本书作者张金坚教授，现任中国台大医院外科部主任，为乳癌方面的专家，长期从事乳癌的诊治、研究与教学，他不但是位名医，更向来热心公益事业。在他的主导下，成立了财团法人乳癌防治基金会，且其本人亲自担任董事长，希望奉献他的余生，对乳癌的防治与社会教育尽心尽力。张教授也是中国台湾省卫生研究院所主持台湾癌症临床研究合作组织（TCOG）乳癌研究委员会的主要成员。过去曾积极协助TCOG完成有关乳癌诊断与治疗的课题。这些课题成果为乳癌提供了目前最佳的诊治方向，可作为医师的规范与民众的参考。

本书为卫生教育宣导开启新页，它是为每一位具有“忧患意识”和想加强保健知识的公民而写。此书之付

印，相信不但有助于乳癌的防治，更可增进民众之心理及生理健康。

追求美丽，远离哀愁

张金璽

综观古今中外，很多画家、雕塑家手下之艺术作品，不乏与“乳房”有关，他们都呕心沥血，极力在作品中表露出乳房曲线之匀称与美丽。毋庸讳言，乳房对女性而言，不只是代表第二性征、不只是代表哺乳之器官而已，每位成年女性均认为乳房是代表女性魅力与形象之重要器官。“浑圆”“丰满”的乳房正是“魅力”与“性感”之所在，更是“美学”之极致。

在 21 世纪的今天，由于资讯发达、知识爆炸、民风开放，妇女们都乐于公开讨论“双峰”话题，不再视为禁忌；许多小姐、女士们都刻意在乳房上花费心血、下尽功夫，寻求“丰胸伟乳”或“登峰造极”，以期使自己看起来更年轻、更艳丽、更迷人，因而“健胸”“塑胸”等广告也应运而生，充斥市场；我们希望能提供给女性朋友更正确的讯息，而不至于盲目的追求。乳房真是伴着女性一生，女性也以拥有乳房为荣。正因为如此，我们可以肯定地说：每位女性都有追求乳房美丽与健康的权利。本书采用问答方式，就乳房的构造、发育、功

能方面，由小女孩至中老年女性，逐项细说，使女性朋友了解相关知识，“关怀生命、疼惜自己、追求圆满”。

然而，在“追求美感”“增添魅力”的同时，不要忘了，美丽的器官也有“病痛”的时候。近年来，台湾妇女随着生活水准的提高，饮食西化、摄取偏高热量或高脂肪食物、晚婚或未婚妇女人口增加，乳癌的发生率急剧上升，已高居妇癌第二位，死亡率也逐年攀升，1996年甚至已超越子宫颈癌。目前，在台湾省不少妇女在乳癌诊断时癌区面积多已超过2平方厘米以上，而欧美妇女多为较早期乳癌，显见台湾省妇女较疏于防范，自我警觉意识较差，乳房相关医学知识的认知较差。台湾省妇女乳癌发生的年龄层较年轻，比欧美妇女年轻10岁，多在40~50岁之间，正是家庭的重要成员，她们的罹癌，不仅给家庭带来严重冲击，也给社会造成莫大的损失。

因此，本书除了叙述乳房的美丽之外，也对乳房常见疾病——特别是乳癌，在诊断、检查、治疗与追踪等方面，分别阐释说明，使妇女们对乳癌或乳房相关疾病有正确的认识，并懂得防治之道。

在我们的生命当中，有孤独，有脆弱、有无助的时候，可是我们生命当中也有很多美好、值得珍惜、值得去探索的地方。

防癌之路，虽然崎岖不平、艰辛难行，但只要有信心、耐心与恒心，必能克服。也希望借着本书的指引，



使已患乳癌的病人能够祛除恐惧，以积极的态度坦然接受治疗，并以无比的毅力对抗病魔，进而战胜它，重获新生；更期待所有健康女性熟读本书，透过书中字句的陈述，更能体会乳房的美丽与生命之可贵，进而珍爱自己，并知晓预防和保健，使人生更加亮丽。

本书之完成，要感谢中国台湾省卫生院吴成文院长为本书写序；文字义工水天女士用心参与每一篇文章的写作，自始至终全程投入，从不间断，其精神与毅力真是令人感佩。此外对台大医院外科部黄俊升医师、田宇峰医师的集思广益，对远在海外的乳癌患者冉亮女士的真情告白，台湾乳癌防治基金会推广部主任蔡爱真的策划、池静云小姐的打字校稿，台视文化丛书组企划林小铃小姐的宝贵建议，多位志工及王义郎先生的热情帮助，一并表示感谢。谨以此书向天下所有女性朋友们致敬，希望《乳房的美丽与哀愁》这本书带给她们生命中无尽的爱、勇气 and 希望。

最后我要告诉读者们：

“追求乳房美丽是女性之权利，远离乳癌哀愁是大家之责任。”


谨序于一九九八年五月台大医院外科部

目 录

上篇 乳房的美丽

- 3 乳房的发育与改善
- 4 乳房的构造是怎样的
- 5 乳房的发育过程是怎样的
- 7 怀孕后乳房的变化是怎样的
- 9 产后乳房的变化是怎样的
- 10 喂母乳会影响乳房的外形吗
- 12 停经期的乳房变化是怎样的？如何补充激素
- 14 乳房一大一小正常吗
- 15 乳房的发育与胖瘦成正比吗
- 16 多吃脂肪有助胸部发育吗？可以隆乳吗
- 17 过大的乳房可以改善吗
- 19 何种乳房需要整形？整形方法有哪些？
整形过的乳房会影响对乳癌的诊断吗
- 21 市面上五花八门的塑胸广告可靠吗
- 22 健胸会不会导致月经不规则呢
- 23 拥有傲人的胸部曲线，才是美丽的特征吗



- 
- 25 胸罩的正确穿戴
 - 26 发育期是不是就该戴胸罩
 - 27 不戴胸罩会不会导致乳房下垂或变形
 - 28 一般女性如何选购及穿戴胸罩
 - 29 怀孕或喂母乳的女性如何选购及穿戴胸罩
 - 30 中老年女性如何选购及穿戴胸罩
 - 31 乳癌患者如何选购及穿戴胸罩
 - 33 乳房的性征
 - 34 胸部愈大,愈能增进闺房情趣吗
 - 35 在闺房中亲密时,乳房会有何反应
 - 36 有亲密行为时,乳房扮演的角色重要吗
 - 37 非常时期做爱,该如何对待乳房
 - 38 哪些女性会排斥胸部被碰触或抚弄?
如何改善

下篇 乳房的哀愁

- 43 乳房的检查
- 44 乳房检查该挂哪一科?
检查时旁边会有护理人员吗
- 45 医师看诊会问哪些问题
- 46 医师如何替病人作乳房检查

- 49 月经期间作乳房检查恰当吗?
该怎么穿较合适
- 51 何时作乳房自我检查最合适?
如何做最正确
- 55 若自我检查都没问题,还须每年给
专科医师检查吗
- 56 乳房的筛检方式有哪些
- 59 **乳房的疾病与预防**
- 60 常见的乳房疾病有哪些
- 61 何谓良性肿瘤?何谓恶性肿瘤
- 62 何谓纤维囊肿?会不会转变成恶性
- 64 何谓纤维腺瘤?会不会转变成恶性
- 65 何谓乳癌?不痛不痒的肿块会是乳癌吗
- 67 乳房疼痛会是乳癌吗
- 68 乳癌会有哪些症状出现?男性会得乳癌吗
- 70 乳癌好发于乳房哪个部位?如何分期
- 72 哪些人是乳癌的高危险群
- 74 产后一年,乳头还有分泌物流出是否正常?
多运动可以预防乳癌吗
- 77 **乳癌的治疗**
- 78 乳癌的治疗方法有哪几种
- 79 治疗乳癌,一定要把乳房全部切除吗?
外科手术怎么做



- 82 外科手术会站在审美的观点来选择手术方式吗
- 83 确定做乳房手术后,术前该作何准备?术后该注意什么
- 85 何谓细针定位的乳房切除
- 86 做乳房手术住院前,该如何向孩子表达
- 88 切除腋下淋巴结,是单独进行还是和切除乳房的肿瘤一并完成
- 89 切除淋巴结之后会有哪些后遗症
- 90 治疗乳癌能否中西医一起来
- 92 何谓激素疗法?哪类患者采用?要做多久?有何疗效
- 93 何谓化疗?哪类患者采用?要做多久?有何疗效
- 94 何谓放射线疗法?哪类患者采用?要做多久?有何疗效
- 97 **乳房重建与生活调适**
- 98 乳癌病人在做完手术后,还会出现哪些现象?康复运动要怎么做
- 99 做完手术后,如何自我照顾
- 100 做完手术后要如何追踪?有可能复发吗?生活上该注意些什么
- 102 乳癌患者的饮食要特别注意些什么



- 103 怀孕期间罹患乳癌,可以生下孩子吗
- 105 乳癌患者是否较易罹患子宫内膜癌
- 106 乳房的整形重建怎么做?外观上看得出来吗
- 107 乳癌会传染给家人吗
- 108 做完手术后会影影响婚姻品质吗
- 110 后记
- 112 附录一 乳房手术相关问答集锦
- 114 附录二 激素治疗相关问答集锦
- 116 附录三 化学治疗相关问答集锦
- 119 附录四 放射线治疗相关问答集锦

上 篇

乳房的美丽



乳房的发育与改善

