



女人健康更美丽

吴绪峰◎丛书主编

NVREN JIANKANG
GENG MEILI

关爱乳房

叶春梅◎主编

乳房，不仅具有哺乳功能，
还是女性的重要器官。

吴绪峰◎丛书主编
NVREN JIANKANG
GENG MEILI



女人健康更美丽

关爱乳房

叶春梅◎主编



图书在版编目 (CIP) 数据

关爱乳房. / 叶春梅主编.

—武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.11

(女人健康更美丽 / 吴绪峰主编)

ISBN 978-7-5352-7238-6

I. ①关… II. ①叶… III. ①乳房—保健—基本知识
②乳房疾病—防治—基本知识 IV. ①R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 250258 号

策 划: 陈兰平

责任编辑: 陈兰平

封面设计: 戴 旻

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679439

地 址: 武汉市雄楚大街 268 号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城 B 座 13-14 层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 武汉市金港彩印有限公司

邮 编: 430023

787 × 1020 1/16

6.5 印张

120 千字

2014 年 11 月第 1 版

2014 年 11 月第 1 次印刷

定 价: 30.00 元

本书如有印装问题, 可找本社市场部更换



湖北省妇幼保健院 乳腺科简介

湖北省妇幼保健院乳腺科成立于2004年4月。年门诊量近3万人次，年住院手术病例约2000人次，业务量逐年递增。住院病房环境舒适、温馨，处处充满了人性化的设计，配备豪华单间和套间，可以满足不同人群的需求。

先进的设备

乳腺科拥有目前最先进的各类诊断设备，如乳房钼靶摄片、乳房高频彩超（12~18MHz）、乳腺三维彩超、乳管内视镜、巴德穿刺组织活检仪、麦默通乳房活检系统（Mammotome）、CT及MRI（核磁共振）等，是湖北省内诊疗设备最完备的专科之一。

目前开展的业务

乳腺癌综合治疗 乳腺癌的诊治是乳腺科临床和研究最主要的疾病，科室各级医师对乳腺癌的早期诊断、手术、化疗、放疗、内分泌治疗等规范化、个体化治疗都有丰富的临床经验，是国内较早开展乳腺癌保乳手术的科室之一，对早期乳腺癌的诊治处于国内领先水平。

乳腺良性疾病的治疗微创化、人性化 乳腺科对乳腺各种良性疾病的治疗力争做到精益求精，如乳腺良性肿瘤的手术更注重微创化、小或无瘢痕、不影响功能、不影响外观的人性化治疗，获得了众多病人的一致好评。麦默通乳房活检系统（Mammotome）不仅能提高早期乳腺癌的确诊率，而且能对乳腺良性肿瘤施行微创切除，术后基本无瘢痕、不影响乳房外观和功能，深受广大女同胞欢迎。乳腺增生症，我们采用中西医结合、内服外敷结合等方法治疗，也取得了较满意的疗效。非哺乳期乳房慢性乳腺炎（乳房反复发作的脓肿）是很难治疗的一种疾病，乳腺科对本病积累了丰富的临床经验，这类病人大多从部级、省级等各级医院慕名转诊而来。

乳腺纤维导管镜检查（FDS） 乳腺科在省内率先开展乳腺纤维导管镜检查，该检查是明确乳头溢液病因的最理想、最有价值的诊断方法，是最新高科技诊疗设备。乳腺科至今已检查7000余例病例，筛查出临床上无肿块的早期乳腺癌108例，使这部分病人在乳腺癌早期就获得了及时的个体化治疗，治疗效果非常理想。另外，该检查亦可以明确诊断出乳管内良性病变或癌前病变，在乳管镜检查的同时对乳管内病变进行手术前定位，使手术过程更加简便，创伤更小，同时对部分病变在检查的同时进行治疗也有一定效果。

乳房各种整形 开展了对乳腺先天性畸形和发育异常，如巨大乳房、乳房下垂、乳头内陷、乳头乳晕过大、腋下副乳、小乳房、男性乳房肥大等疾病的手术矫形治疗。

《女人健康更美丽·关爱乳房》

编委名单

主 编 叶春梅

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 蓉 叶春梅 田亦文 卢文亮

李兰荣 杨玲莉 陈 波 郑 媛

姜 冉 高 丹 聂安斌 黄自明

黎 峰 魏 刚

序

全世界每年新发生乳腺癌约140万，死亡约50万。近年来，乳腺癌在我国呈逐年上升趋势，已成为威胁广大妇女身心健康及生命的第一恶性肿瘤。北京、上海等大都市，乳腺癌的发病率已与西方发达国家发病率相近，其死亡率还高于发达国家。我国著名演艺明星陈晓旭、叶凡等都是因乳腺癌在英年就香消玉殒。1992年，由美国发起的《粉红丝带》运动，号召全世界行动起来，关爱乳房，关爱女性健康；倡导对乳腺癌要及早预防、及早诊断、及早治疗。好莱坞著名影星安吉丽娜·朱莉因有乳腺癌家族遗传性的基因缺陷，故毅然切除双乳以预防乳腺癌，她这种防癌勇气，在全世界引起了强烈反响。香港演艺明星汪明荃，因在早期发现了乳腺癌并得到及时治疗痊愈。目前国内还有很大一部分女性对乳腺疾病，特别是乳腺癌的早诊早治以及预防认识不足或者根本就没有这方面的知识。许多来门诊就诊时已是中晚期的患者还说，几年前就发现这个包块了，但不痛不痒，以为没有事，所以没有来医院看。可惜这些患者，因无防癌意识，也无乳腺癌的基本知识，导致乳腺癌进入中晚期，严重地影响了其治疗效果和生存概率。所以，出一本关于乳腺疾病特别是乳腺癌早诊早治及预防和保健的通俗的读物是很有必要的。

《女人健康更美丽·关爱乳房》一书，是作者多年从事乳腺疾病诊治和预防经验的荟萃。该书通俗易懂，可供从事预防的医务工作者参考，也是广大妇女了解乳腺疾病特别乳腺癌诊治和预防相关知识的不可多得的科普读物。

中国妇幼保健协会乳腺保健专家委员会副主任委员

湖北省妇幼保健院乳腺科主任 薛明兴

2014年8月



武汉健民

健天下 · 民为贵

小金胶囊

- ★ 可明显抑制肉芽组织的增生，消除炎症反应
- ★ 对炎症疼痛有明显的抑制和缓解作用
- ★ 消肿散结，明显改善炎症组织的红、肿、热、痛等症状
- ★ 调整内分泌改善微循环，控制肿块、瘤体的生长，软化，缩小和消失



武汉健民药业集团股份有限公司

WUHAN JIANMIN PHARMACEUTICAL GROUP CO., LTD

目录

Contents

乳房的发育阶段与保健

2/ 幼儿期的乳房

- 新生儿乳房的“发育” /2
- 儿童的乳房为何会增大 /3

6/ 青春期的乳房

- 我的乳房发育正常吗 /6
- 乳房的“保护伞”——乳罩 /7
- “消不了”的乳房结节 /9
- 乳房也有生理周期性 /10

12/ 妊娠期的乳房

- 妊娠期乳房的保健 /12

14/ 哺乳期的乳房

- 乳房为什么会源源不断地泌乳 /14
- 母乳喂养好 /15
- 乳头皲裂的防治 /16
- 提高泌乳量的技巧 /18

20/ 绝经期的乳房

成长的烦恼——乳房发育

21/ 乳头内陷带来的困扰

- 乳头内陷的三种类型 /23
- 乳头内陷的治疗 /24

25/ 乳房的美丽我做主

双侧乳房大小不对称 /25

小乳症 /28

乳房肥大症（巨乳症）与乳房下垂 /29

31/ 别忽视腋窝副乳的健康

副乳的诊断 /33

副乳的处理 /33

聚焦乳腺癌

34/ 乳腺癌:城市女性的第一大“杀手”

别让乳腺癌诊断的“黄金时期”与你“擦肩而过” /35

乳腺发生癌变了，你能感觉到吗？——乳癌早发现 /38

警惕!别让乳腺癌盯上年轻女人 /42

45/ 早期乳腺癌诊断小助手——B超、钼靶、乳管镜

乳腺科医生的小帮手——乳房B超 /45

有“争议”的检查——乳房钼靶检查 /47

神奇的乳管之旅——乳管镜检查 /48

51/ 爱自己,爱乳房——乳腺癌的预防

改变不良的生活方式 /51

化学预防 /53

手术预防 /54

乳房疾病自我检查法 /55

56/ 面对乳腺癌

与疾病无关的伤害——乳房缺失 /56

乳癌治好了，乳房还在——乳腺癌的保乳治疗 /59

常见乳房良性疾病

65/ 乳腺增生会变癌吗

单纯性乳腺增生 /65

- 非典型增生 /66
- 乳腺增生症的调理 /68
- 乳腺增生症的认识和治疗误区 /69

72/ 认识乳腺纤维腺瘤

- 为什么会长纤维腺瘤 /72
- 怎么发现纤维腺瘤 /72
- 怎么治疗纤维腺瘤 /74
- 怎样选择手术方式 /75
- 手术后如何护理 /75

76/ 乳头溢液并非就是乳腺癌

- 乳头溢液并非就是乳腺癌 /76
- 正确认识乳头溢液 /77

81/ 与哺乳有关的疾病

- 急性乳腺炎 /81
- 化脓性乳腺炎——常常需要手术治疗 /83
- 乳汁淤积——不可忽视的乳房硬块 /83
- 积乳囊肿——并不是乳房脓肿 /84

86/ 奇怪！非哺乳期也患乳腺炎

乳房保健的中医方法

89/ 医生按摩治疗

92/ 自我乳房按摩

93/ 刮痧疗法

94/ 扩胸运动

95/ 饮食保健

96/ 乳房护理

乳房的发育阶段与保健

女性乳房是集体现性征、美学和哺乳功能为一体的特殊的重要功能器官，也是多种性激素的靶器官。女性乳房的生长发育成熟过程要经历七个阶段：胚胎期、幼儿期、青春期、月经期、妊娠期、哺乳期、绝经期。在不同阶段，乳房会出现不同疾病。只有了解各个发育阶段乳房的特点，并且采取针对性的有效保健措施，才能保护好乳房。

乳房生长发育七阶段

- (1) 胚胎期
- (2) 幼儿期
- (3) 青春期
- (4) 月经期
- (5) 妊娠期
- (6) 哺乳期
- (7) 绝经期

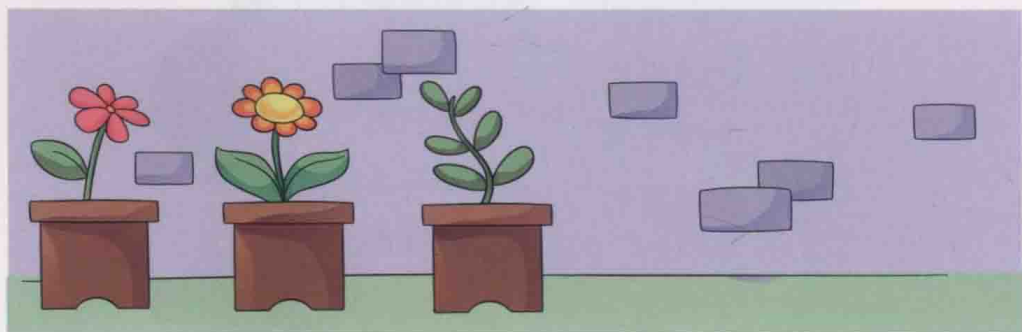




幼儿期的乳房

新生儿乳房的“发育”

正常情况下，乳房发育是一个与青春期密切联系的概念，应该是一个与大孩子有关的事件。但在现实生活中，刚刚出生的新生儿的乳房也会出现发育增大，而且属于正常生理现象。临床表现与乳房发育初期类似，可以是单侧，也可以是双侧性，表现为乳头下有直径1~2cm的硬结。孩子无疼痛不适等及其他任何全身表现。新生儿出生后1周左右出现，一般在家长给孩子洗澡或换内衣时偶然发现。有的有少许泌乳现象。这是由于母体内的激素通过胎盘进入胎儿体内刺激所致的乳房增大。是暂时的生理现象，待出生数天后激素作用消失可自行缓解。无须治疗，但应注意保持乳房清洁，切勿挤压，以免造成继发感染。一般3周左右自行消失。若发生



红肿或伴发热，则应考虑新生儿急性乳腺炎，需要及时就医。

新生儿乳房发育只是“昙花一现”，然后乳房迅速恢复平坦幼稚外形进入幼儿期。

儿童的乳房为何会增大

刘女士最近发现年仅8岁半的女儿左侧乳房长出了一个小包块，摸上去还有点疼。到附近的医院诊治，医生看后诊断为乳房发炎，打针、吃药，敷贴，治疗了5天，孩子乳房上的包块还是没消。刘女士一下子慌张了，急急忙忙把孩子带到乳腺科就诊，问医生：女儿这么小乳房上怎么会长包块？是不是性早熟？有没有可能是恶性的？专科医生仔细检查后确诊为儿童乳房发育，属于正常生理现象，告诉刘女士不必紧张，这种情况不需要任何处理。

8岁半的女孩乳房发育是正常发育吗？在妈妈们的记忆中，乳房发育好像是10岁之后的事件。如果是正常发育，那岂不是很快会来月经？妈妈们都忧心忡忡。有没有什么方法控制这种发育呢？

女孩的性征发育从乳腺开始，一般始于9~10岁，绝大多数在13岁前开始发育，18岁发育完全。个体差异较大，与民族、气候、地区、营养有关。近年来，随着生活条件、营养状况的改善和饮食结构的改变，女孩的发育特别是大城市女孩的发育正逐步提早到8岁左右。女孩约8岁起，卵巢内的卵泡受垂体促性腺激素的影响有一定的发育并分泌性激素，乳腺组织是性激素的靶器官，受到激素的作用后开始早期发育、

增大，但达不到成熟阶段，需要经历3~5年的时间，性激素调节轴建立功能成熟后，月经来潮进入青春期。乳房发育一般是从一侧乳房先后以乳头为中心，出现直径1cm左右的小结节，在此过程中，有些女孩会有胀痛或感到疼痛、触痛，这是正常现象，不需要任何消炎药或外敷药处理，而且乳房的发育是一种正常的生理现象，如同孩子身体要长高一样，不能抑制也无法控制。在性激素的作用下，早期以腺体发育为主，逐渐发育增大为成熟的乳房外形，乳晕、乳头相继增大，着色增加。

临床上在确诊为生理性乳房发育所致的乳房增大之前，首先需要排除儿童型乳房肥大症导致的儿童乳房肥大。另外，肥胖孩子胸部脂肪局部堆积形成乳房发育的外形，但并没有腺体发育，属于假性乳房发育的范畴。

儿童型乳腺肥大症

儿童型乳腺肥大症是指女孩在8岁以前一侧或双侧乳房提早发育，临床上比较常见，可发生于8岁以前的任何年龄，最小者可在出生6个月以内即发病。临床表现及乳房外观与正常乳房早期发育类似，没有特异性，只是孩子的年龄过小，不到乳房发育的年龄。应该引起重视。

儿童型乳腺肥大症按发病原因可分为原发性和继发性两种。

原发性临床表现为单纯性乳腺增大，不伴乳头乳晕发育，而其他无任何异常改变，是一种乳腺过早发育现象；可能由于乳腺局部对外源性雌激素的敏感性增加所致。平时要注意让孩子从正常的食物中获取营养，不要盲目给孩子进补。男孩女孩都有可能出现乳房暂时性肥大，绝大多数患儿可以自行消失，不需处理，也不必过度触摸、挤压，以免感染。

继发性者指女性青春期提前不是建立在下丘脑-垂体-卵巢轴功能成熟提前的基础上，是由于体内具有内分泌功能的器官，如肾上腺、垂体等部位发生肿瘤等后，引起内分泌失调雌激素分泌过早过多而致乳腺肥大。发病年龄在3~5岁，除双侧乳腺肥大外，可能其他性征也出现异常发育，如生殖器官的发育。但无排卵无生育功能。继发者需查明并治疗引起继发性乳腺肥大的原发疾病。

女孩乳房提前发育也可为真性性早熟的一种表现，真性性早熟是指女孩8岁、男孩9岁以前出现第二性征。有研究显示，近年儿童性发育年龄已明显提前，表现为外生殖器和乳房同时发育肥大，阴部和腋窝生毛，随后月经来潮，且在青春期之前已建立了下丘脑-垂体-卵巢轴的正常功能。已具备生育功能。

由此可见，孩子乳腺出现小小的包块可能是正常情况，也可能是某种疾病的信号。家长在发现孩子乳房有包块时，要及时到正规医院请医生鉴别诊断。



青春期的乳房

青春期是指从月经初潮至生殖器官逐渐发育成熟的时期。女性的乳房发育是女性第二性征的最早表现。月经来潮才为性器官和性腺完全成熟的标志。青春期是身体变化最大的特殊时期，自己能感觉到的变化有身高快速增长、乳房迅速增大、月经来潮等等。青春期孩子的心理波动性大，人格特质尚未成熟，容易受到周围环境的影响。

我的乳房发育正常吗

青春期女孩除了短期内对月经初潮会有心理上的不适应外，感触最深、关注最多的就是乳房的不断发育增大给身体带来的变化了。乳房的发育多多少少会给我们的青春期带来别样的感觉，有些女孩对自己乳房的发育和外形很敏感，很在意。比如有位朋友谈到她10多岁时曾因为自己的乳头偏小、色泽偏淡（相比同龄人）而苦恼了多年，直到有一天她鼓起勇气看医生，医生告诉她这是正常情况后才从多年的困扰中解脱出来。而有些少女因为自己乳房的快速隆起而造成很大的困扰，经常刻意弯腰来掩饰胸部的变化，殊不知长时间的弯腰影响了体格的发育。作为家长要关心孩子的身体变化和

心理变化，加强沟通，及时向孩子讲述乳房增大属于正常现象，正确认识自己的身体变化，克服自卑心理。

乳房的发育过程中，要注意巨乳症和乳房发育不良所致的小乳症两种乳房发育异常，两种情况均可能给孩子带来一定的心理压力，甚至影响学习和生活，必要时及时带孩子到专科门诊就诊咨询。

乳房的“保护伞”——乳罩

戴乳罩能够支撑和托住乳房，减少活动时乳房的摆动，形成迷人的乳房双峰感，有助于女性正常的生活、活动和交友等。戴乳罩也可以保护乳房，避免乳腺管受到不均匀的牵拉，以免造成哺乳期的乳汁分泌异常；避免乳房的血液循环发生障碍，造成血肿或脂肪坏死等。戴乳罩对防止乳房下垂也有作用。可以说，乳罩是乳房的保护伞。



青春期时，乳房较大、增长较快的少女，喜欢穿很紧的乳罩，把正在发育的乳房绑得很紧，长期这样会影响乳房及胸廓的正常发育。故乳罩穿戴不合适时，不仅不能保护乳房，还会伤害乳腺组织。

26岁的王女士和朋友谈心时说：“长大后，才知道拥有一对丰满乳房的女性是多么幸福、多么令人羡慕。可高中时，这对长得过快过大的乳房在夏天给我带来了无尽的烦恼。我特别羡慕乳房很小，甚至看不出有乳房的女生。我认为班上的美女的乳房都很秀气，若隐若现。所以我花费了很多心事穿特制的很紧的乳罩来绑住乳房，使它看起来和胸部一样平坦；炎热的夏天穿很宽