

名医护航 / 第二军医大学健康科普系列丛书
总主编 孙颖浩 朱明哲

汇聚军大医学精英 打造医学科普全书 传递前沿健康理念

乳腺疾病

RUXIAN JIBING

主编 ◎ 盛 潏



第二军医大学出版社
Second Military Medical University Press

名医护航

第二军医大学健康科普系列丛书

总主编 孙颖浩 朱明哲

乳腺疾病



主 编 盛 媛

副主编 苏东玮 刘国平 于 跃



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 简 介

乳腺疾病发病率目前呈逐步升高的趋势,同时又是女性的常见病、多发病。本书作者是长期从事临床工作的乳腺外科专家,他们以生动、通俗的科普语言,用问答形式展示给读者有关乳腺良恶性疾病的病因、表现、治疗以及康复保健的知识。适合广大乳腺疾病患者、家属及注重自我保健的人群阅读,也适合基层乳腺外科医务人员参考。

图书在版编目(CIP)数据

乳腺疾病/盛媛主编. —上海:第二军医大学出版社, 2016.9

(名医护航/孙颖浩,朱明哲主编)

ISBN 978-7-5481-1266-2

I. ①乳… II. ①盛… III. ①乳房疾病—防治—问题解答 IV. ①R655.8-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第225305号

出 版 人 陆小新

责任编辑 单晓巍

策划编辑 陆小新 高敬泉

乳腺疾病

主 编 盛 媛

第二军医大学出版社出版发行

<http://www.smmup.cn>

上海市翔殷路800号 邮政编码:200433

发行科电话/传真:021-65493093

全国各地新华书店经销

江苏天源印刷厂印刷

开本:787×1092 1/16 印张:7.5 字数:66千字

2016年9月第1版 2016年9月第1次印刷

ISBN 978-7-5481-1266-2/R.1984

定价:23.00元

第二军医大学健康科普系列丛书

编 委 会

总 主 编 孙颖浩 朱明哲

副 总 主 编 王红阳 廖万清 夏照帆

刘 斌 贺 祥

编 委 名 单 (以姓氏笔画为序)

丁 茹	马丽萍	王 丹	邓本强
石勇铨	白 冲	白玉树	冯 睿
毕晓莹	庄建华	刘 龙	刘玉环
刘伟志	刘建民	江 华	江德胜
李 兵	李 明	李兆申	吴宗贵
张 彤	张火俊	陈世彩	陈岳祥
金志军	郑宏良	居小萍	封颖璐
赵东宝	赵仙先	侯晓军	俞超芹
袁 文	徐明娟	高春芳	唐 昊
凌昌全	黄 勤	黄志刚	梅长林
盛 媛	梁 春	韩一平	景在平
曾 欣	谢渭芬	潘炜华	魏锐利

总主编助理 孙 逊 徐正梅 刘厚佳 孙 嫒

《乳腺疾病》

编者名单

主 编 盛 媛

副主编 苏东玮 刘国平 于 跃

编 者(以姓氏笔画为序)

于 跃	方 敏	刘国平
刘超乾	李 莉	李恒宇
李曦洲	苏东玮	吴凯男
吴燕梅	盛 媛	

总序

General Preface

随着医学科技的发展和人民生活水平的提高,预防保健、健康管理已成为当代人日常生活关注的热点。

国医大师蒲辅周说过,“无病善防、提高体质;有病驱邪,慎毋伤正”。惟有了解疾病,才能有效地与其作斗争。因此,一套科学可靠、权威专业、贴近需求、易于理解、便于操作的科普保健指导丛书对于广大群众来说,显得十分必要。与此同时,现代医学技术、互联网科技和健康保健产业快速发展,人们获取各类医疗保健知识和讯息的方式更为便捷,渠道更为通畅,信息量空前巨大。特别是近年来,各类养生、保健的知识、食品、药品宣传铺天盖地,相关书籍、网站、微信公众号层出不穷,在丰富健康资讯的同时,也给广大缺乏医疗专业知识背景的群众带来了选择和鉴别上的困惑,甚至某些时候产生了误导,从而影响了正确的健康选择。

为满足广大人民群众对医学科普和保健的需求,我们精选了当前人们普遍关心和发病率较高的常见病、多发病和一些健康问题,内容涵盖了循环、呼吸、消化、泌尿生殖、内分泌、肌肉骨骼、神经系统以及心理健康等,形成了这套“第二军医大学健康科普系列丛书”,以期为广大军民普及医疗保健知识,正确了解相关的疾病和健康问题,有效地选择防治方法和策略提供指导,为推进国人整体健康提供帮助。

为了使本套科普丛书可靠、可读、可用,我们在编写中注意把握住了以下几个方面:一是坚持科学性。书中所有内容均来自于医学专业书籍、期刊和真实的病例、案例,每个观点、论断都有

科学的数据或理论支撑。二是突出权威性。丛书汇集全校数十名长期在临床一线从事医教研工作的国内知名临床医学专家,充分利用学校几十年来形成的临床常见病、多发病防、诊、治方面的特色和优势,科学梳理、系统归纳,科普演绎,编撰成册。三是注重系统性。每种疾病和健康问题的描述均从“因”“防”“治”“养”四个方面加以展开,既保证系统性,又有所侧重,使广大读者知道病因、明确预防,了解治疗,学会保养,全面了解疾病防治策略。四是兼顾新颖性。虽然丛书介绍的均为常见病、多发病,但在具体编写中,注重增加国内外前沿动态和编写者原创性的研究成果和发现,力求将疾病最新的进展介绍给大家。五是提升可读性。在科学、专业、准确的同时,坚持做到语言通俗易懂、编排图文并茂、案例典型深刻,确保整书可读、易读、好读。六是确保实用性。本书坚持科普与保健相结合,做到在了解危险因素的基础上针对性预防,在知道疾病演变的前提下主动性保健,并将日常最简便经济、科学易行的方法介绍给大家,力求增强日常生活实践的可操作性。

中医自古就讲究“治未病”,在自己健康时注重卫生与养生,预防疾病。希望该套丛书能够为大家了解常见疾病、理解健康、学会自我保健提供帮助和指导,为大家的健康保驾护航。同时,该书也可作为医学生和各岗位医务工作者的参考书籍。

医学在发展,理念在更新,丛书内容中难免会存在缺漏与不足,我们恳请广大读者和医学专业人士提出批评、给予意见和建议,以便我们再版时改进和完善。最后,衷心感谢为该套丛书编写付出辛勤劳动的编委会成员、各位编写者、出版社编辑人员和组织协调的各位工作人员!

孙颖浩 李明哲

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一。全世界每年约有 120 万妇女发生乳腺癌，50 万妇女因乳腺癌死亡。中国是乳腺癌发病率增长最快的国家之一。中国抗癌协会公布的统计数字显示，我国近年来乳腺癌发病率正以每年 3% 的速度递增，成为城市中死亡率增长最快的癌症，发病年龄也呈逐渐年轻化的趋势，特别是京、津、沪地区乳腺癌已成为危害妇女健康的主要恶性肿瘤。

为了普及乳腺疾病的基本知识，适应医学科学知识日新月异的变化，将复杂难懂的专业知识转变为浅显易懂的通俗语言，向广大群众传递正确的医学科普知识，我们编写了此书。

本书涵盖了乳腺疾病的主要内容，针对女性关于乳腺疾病的常见疑问进行解答。主要包括女性乳腺的一般知识、乳腺良性疾病、乳腺癌，重点列出了乳腺癌的常见问题，包括乳腺癌致病因素、症状与体征、诊断与治疗（化疗、放疗、靶向治疗等）中的有关问题。全书内容丰富，实用性强，不仅适合患者阅读，还适用于基层医护工作者的临床实践。

本书编者均为长海医院甲乳外科长期从事乳腺外科的专家与资深医生，具有丰富的专业知识和临床经验，他们花费了大量的时间和精力进行编写，在此特别致谢！

由于编写时间仓促，书中难免有不足之处，敬请批评指正。

主 编

2016 年 9 月

一、关于女性乳腺的一般知识	1
1. 认识一下女性乳腺	1
2. 为什么要进行乳腺普查，哪些人需要普查	2
3. 乳房自我检查的步骤和方法	3
4. 双侧乳房大小不一样正常吗	3
5. 什么是副乳	4
6. 保持乳房健康有哪些注意事项	5
二、乳腺常见良性疾病	6
7. 什么是乳腺增生	6
8. 乳腺增生需不需要药物治疗	7
9. 乳腺增生会转变成乳腺癌吗	9
10. 乳腺增生可以吃豆制品吗	9
11. 乳腺增生可以做乳腺按摩吗	12
12. 如何预防乳腺增生	13
13. 哺乳期间发生急性乳腺炎怎么办	14
14. 乳头溢液如何治疗	17
15. 什么是巨乳症	19

16. 纤维腺瘤需要手术吗	20
17. 乳腺纤维腺瘤行超声引导下微创旋切手术能切 干净吗.....	21
18. 乳腺纤维腺瘤会复发吗	22
19. 什么是乳腺分叶状肿瘤	23
20. 如何治疗乳腺分叶状肿瘤	24
三、乳腺癌.....	27
21. 什么是乳腺癌	27
22. 为什么乳腺癌的发病率越来越高	28
23. 哪些人容易得乳腺癌	29
24. 乳腺癌是否会遗传	30
25. 一侧乳房曾患过乳腺癌，对侧乳房还会再生 癌吗.....	32
26. 男性也会得乳腺癌吗	33
27. 乳腺癌与饮食有关吗	34
28. 乳腺癌可以预防吗	35
29. 哪些情况需要做预防性乳房切除	36
30. 乳腺癌会转移吗	37
31. 乳腺癌有几种类型	38
32. 乳腺癌是如何分期的	39
33. 为什么要进行基因检测和 BCI 检测	40
34. 乳腺肿块的常见的诊断方法有哪些	41
35. 什么是钼靶？有什么用途	42
36. 有人说做钼靶检查会有不舒服，是这样吗	42
37. 乳管镜检查对诊断及治疗有什么价值	43

38. 穿刺活检有什么价值	44
39. 乳腺核磁共振检查有什么优缺点	45
40. 乳头出现了血性溢液，是不是得了乳腺癌	46
41. 乳腺超声提示乳腺囊肿，问题大不大	47
42. 超声提示乳腺内有脂肪瘤，要不要赶紧动手术	48
43. 什么叫免疫组化检查	49
44. 一定要免疫组化检查才能制定治疗方案吗	50
45. 骨扫描阳性是否一定就是肿瘤	51
46. 早期乳腺癌是否能用 PET-CT 检查	53
47. 活检是否会引起肿瘤扩散	54
48. 乳腺癌影像学检查 BI-RADS 分类有何临床意义	55
49. 乳腺癌的治疗方法有哪些？如何选择	57
50. 手术后做辅助治疗的根据是什么	57
51. 乳腺癌的手术方式有哪几种	58
52. 什么是乳腺癌改良根治术	58
53. 什么是保乳手术	59
54. 保乳手术后会不会留下隐患	59
55. 保乳手术后为什么要做放疗	60
56. 用前哨淋巴结活检来检测淋巴结有无转移 可靠吗	61
57. 哪些情况需要做新辅助化疗	61
58. 新辅助化疗的效果如何？是否会延误病情	62
59. 乳腺癌手术后是否会复发或转移	63
60. 术后放置两根引流管的目的是什么	64
61. 乳腺癌外科手术有哪些并发症	64
62. 乳腺癌手术后如何锻炼上肢功能	65

63. 手术后为什么要做化疗或内分泌治疗? 如何选择.....	66
64. 治疗乳腺癌常用的化疗药物有哪些	66
65. 化疗有什么常见的不良反应	67
66. 在什么情况下需要内分泌治疗	67
67. 不同年龄段的患者所选择的内分泌治疗药物是否相同.....	68
68. 怎样来判断自己是否真正的绝经	68
69. 乳腺癌内分泌治疗的药物如何选择	70
70. 乳腺癌内分泌治疗有哪些副作用	71
71. 他莫昔芬适用于哪些人群	72
72. 芳香化酶抑制剂适用于哪些人群	72
73. 内分泌药物要用多长时间	73
74. 哪些乳腺癌患者需要做“靶向治疗”	74
75. 哪些乳腺癌患者需要放疗	75
76. 放疗有哪些不适症状	76
77. 在放疗期间应当注意些什么	78
78. 为什么乳腺癌术后患者需要随访	79
79. 乳腺癌术后多长时间随访一次	80
80. 乳腺癌术后上肢水肿如何预防	81
81. 乳腺癌患者能否生育	83
82. 乳腺癌患者能否有性生活	84
83. 中医药治疗对乳腺癌患者有什么意义	84
84. 乳腺癌疼痛患者如何进行自我护理	85
85. 乳腺癌术后的饮食如何调理	86
86. 什么是乳腺癌的遗传易感性 (BRCA1/2)	87

87. 做循环肿瘤细胞检测有什么好处	90
88. 什么是乳腺癌基因检测（21 基因、BCI）	91
89. 乳腺全切除术后乳房还能重建吗	94
90. 乳房自体重建有哪些方法	95
91. 什么是背阔肌重建乳房术	96
92. 什么是横行腹直肌重建乳房术	97
93. 什么是臀大肌重建乳房术	98
94. 乳房自体重建术后有哪些特有并发症	98
95. 植入物重建材料有哪些	99
96. 植入物重建术后有哪些特殊并发症	100
97. 乳房重建术后对治疗效果是否有影响	101
98. 乳房重建术后能带来哪些益处	102

一、关于女性乳腺的一般知识

● 1.

认识一下女性乳腺

拥有一对丰满、圆润、健康的乳房是每位女性的希望。发育的乳房，是女性的第二性征之一。古今中外雕塑家及画家创作的美丽女神中，都突出了完美的乳房。她们是位于女性胸大肌表面，第2～6肋间的两个半球形器官，柔软而富有弹性。大部分人的乳腺外上方向腋窝突出形成尾部，称腋尾。

成年女性乳腺组织由15～20个乳腺叶组成，以乳头为中心，呈放射状排列。每一腺小叶又由10～100个腺泡组成，这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管（乳管）。乳腺的主要功能是哺乳。

2.

为什么要进行乳腺普查，哪些人需要普查

自 20 世纪 70 年代末开始，全球乳腺癌发病率一直呈上升趋势。我国女性癌症发病率上升明显，乳腺癌居女性恶性肿瘤第一位，每年新发病例约 21 万，发病率以每年 3% ~ 5% 的速率上升，高出发达国家 1 ~ 2 个百分点。特别注意：40 ~ 55 岁女性，最容易患乳腺癌。

我国女性乳腺癌的高发年龄段是 40 ~ 55 岁，这个年龄的女性多数已经为人母，她们是家庭的中流砥柱。随着社会的向前发展，女性逐渐走出屋檐，走向社会，她们承受着来自社会及家庭的双重压力，加之身体机能发生变化，体内雌激素的快速撤退，导致各种乳腺疾病高发，因病致贫的家庭越来越多。

因此，早检查、早发现、早治疗是提高乳腺癌治愈率的最科学方法。有条件的女性，35 岁以上每年应进行一次乳腺彩超的检查，这项检查是国际公认的乳腺癌筛查标准，筛查准确率可达 90% 以上。

3.

乳房自我检查的步骤和方法

端坐或站立解开上衣，应完全显露双侧乳房。

看：双侧乳房形状大小是否对称、乳头是否内陷、乳房皮肤有无颜色改变或皮肤表面内陷，橘皮样改变等。

摸：一般在月经结束后一周检查为佳。将一手的手掌和手指平置在乳房上，用指腹轻施压力，以旋转或来回滑动的方式对乳房的内、外、上、下及腋尾四个区域进行触诊，动作要轻柔，切不可用指尖抓摸。可以在洗澡时打上肥皂再进行触诊，更容易操作哦！不要忘了乳头乳晕下的区域，是否有液体从乳头溢出。

4.

双侧乳房大小不一样正常吗

青年女子乳房一大一小可由多种原因引起，有生理性的，也有病理性的；有临时性的，亦有永久性的。如果是纯生理性的，随着发育成熟，两侧乳房会逐渐趋向对称。

女性发育成熟后的两个乳房确实有差异，一般左侧大于右侧，但视觉较难区分，这并非病态。左右乳房大小不一致的现象对健康没有不利之处。

许多人少女时期，左右乳房发育快慢不等，这是正常的，到发育成熟时，两个乳房的大小就会一样了。但是，成人以后，如果两侧乳房大小相差格外悬殊，就应去诊查了。值得注意的是，由于哺乳习惯不当造成一侧乳房下垂致双乳不对称除外。

● 5.

什么是副乳

有些女性长副乳其实是从胚胎时期就存在。人的胚胎在六周的时候，胚胎仅有1厘米多一点，其躯干的腹面两侧，外胚层细胞增厚形成脊状，相当于腋下到腹股沟的弧形连线，这两条脊状突起叫生乳线，线上有许多乳腺始基。由于人一般只生育一胎或双胞胎，不需要许多乳腺，所以仅胸前的一对乳腺始基继续发育，形成乳头芽。到胚胎3个月时，形成乳腺管。其余的乳腺始基一般于胚胎第九周后逐渐消退。如退化不全就会长副乳。