



社会主义新农村新家庭图书角丛书 女性健康系列



乳房保健

手册

朱双龙
编著

中国人口出版社



社会主义新农村新家庭图书角丛书



女性健康系列



责任编辑 / 赵 曦

封面设计 / 刘海刚

ISBN 7-80202-418-8



9 787802 024182 >

ISBN 7-80202-418-8/R · 548

定价：6.00 元

社会主义新农村新家庭图书角丛书

女性健康系列

乳房保健手册

朱双龙 编著

中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乳房保健手册/朱双龙编著. -北京: 中国人口出版社, 2006. 9
(社会主义新农村新家庭图书角丛书·女性健康系列)
ISBN 7-80202-418-8

I. 乳… II. 朱… III. 乳房-保健-手册 IV. R655.8-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 111778 号

乳房保健手册

朱双龙 编著

出版发行 中国人口出版社
印 刷 三河新艺印刷厂
开 本 850 × 1168 1/32
印 张 3
字 数 50 千字
版 次 2006 年 10 月第 1 版
印 次 2006 年 10 月第 1 次印刷
印 数 1 ~ 10 000 册
书 号 ISBN 7-80202-418-8/R·548
定 价 6.00 元

社 长 陶庆军
电子信箱 chinapphouse@163.net
电 话 (010) 83519390
传 真 (010) 83519401
地 址 北京市宣武区广安门南街 80 号中加大厦
邮 编 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换



目 录

一、正常乳房及其功能

1. 什么是正常的乳房 (1)
2. 乳房的内部是什么样的 (1)
3. 乳房的功能有哪些 (2)

二、乳房的发育

4. 乳房什么年龄开始发育 (3)
5. 乳房发育受哪些因素影响 (3)
6. 月经周期与乳房有什么关系 (4)
7. 导致少女乳房过早发育的因素有哪些 (5)
8. 青春期女孩的乳房有何特点 (6)
9. 为什么有些少女也会泌乳 (6)
10. 少乳或缺乳怎么办 (7)
11. 巨乳与小乳房怎么办 (8)
12. 乳房过小会影响以后哺乳吗 (8)
13. 乳头发育异常有哪些情况，各有什么危害 (9)
14. 如何矫正乳头内陷 (10)
15. 乳房发育过迟的原因有哪些 (11)
16. 乳房发育不良怎么办 (12)

三、乳房的健康检查

17. 什么时间最宜进行乳房检查 (15)
18. 如何进行乳房自我检查 (15)



19. 用手检查乳房有哪些讲究 (16)
20. 用手检查乳房肿块时应注意哪些情况 (17)
21. 乳房穿刺检查是否会引发肿瘤的扩散 (18)

四、乳房疾病

22. 女性不同时期易患何种乳腺疾病 (19)
23. 乳房在月经期为什么会胀痛 (19)
24. 为什么在性生活后乳房会出现发胀和疼痛 (20)
25. 引起急性乳腺炎的原因有哪些 (21)
26. 得了急性乳腺炎身体会有哪些不适 (22)
27. 急性乳腺炎该如何治疗 (23)
28. 怎样预防急性乳腺炎 (24)
29. 治疗乳腺炎的食疗方有哪些 (25)
30. 什么是乳腺小叶增生 (25)
31. 什么是纤维囊性增生 (26)
32. 乳腺增生是否与口服避孕药有关 (27)
33. 乳腺增生能变成癌吗 (27)
34. 什么是乳管扩张症 (28)
35. 什么是溢乳 - 闭经综合征 (29)
36. 遭遇乳痛症怎么办 (30)
37. 什么是乳房纤维腺瘤 (31)
38. 何为乳腺脂肪组织坏死 (32)
39. 得了乳房脂肪瘤怎么办 (33)
40. 患乳腺结核怎么办 (34)
41. 得了乳房湿疹怎么办 (34)
42. 良性乳腺病患者要注意什么 (35)
43. 哪些人易患乳腺癌 (36)
44. 什么是癌前病变 (37)
45. 诱发乳腺癌的高危因素有哪些 (38)
46. 为什么多次人工流产会促发乳腺癌 (40)



- 47. 高脂肪饮食与乳腺癌有何关系 (41)
- 48. 长期服用避孕药是否会促发乳腺癌 (41)
- 49. 乳腺癌患者会出现哪些不适 (42)
- 50. 乳腺癌有哪些常用疗法 (43)
- 51. 乳腺癌患者日常生活应注意哪些问题 (45)
- 52. 乳腺癌病人的饮食有哪些宜忌 (46)
- 53. 乳腺癌手术后宜进行哪些康复锻炼 (46)
- 54. 乳腺癌手术后还能过性生活吗 (48)
- 55. 乳腺癌是否具有遗传性 (49)
- 56. 为什么不能忽视乳头、乳晕部瘙痒或皮疹 (49)

五、孕产妇乳房保健

- 57. 妇女怀孕后该如何呵护自己的乳房 (51)
- 58. 怀孕后为什么不要过多刺激乳头 (52)
- 59. 怀孕后乳房胀痛怎么办 (53)
- 60. 孕期乳汁自溢有哪些食疗方法 (53)
- 61. 孕妇是否适宜佩戴胸罩 (55)
- 62. 孕妇应该戴什么样的胸罩 (55)
- 63. 怀孕后孕妇如何防止出现大小乳房 (56)
- 64. 孕产妇该如何注意自己的乳头卫生 (56)
- 65. 产妇可以戴乳罩吗 (57)
- 66. 产妇应选择什么样的乳罩 (58)
- 67. 产妇佩戴乳罩应注意什么 (58)
- 68. 产后哺乳是否会影响乳房美观 (59)
- 69. 奶胀时应如何挤奶 (60)
- 70. 产后如何防止乳房下垂 (61)
- 71. 哺乳期怎样保护乳房 (61)
- 72. 哪些食物有助于乳汁分泌 (62)
- 73. 产后乳汁流出不畅怎么办 (63)
- 74. 怎样降低初产妇患乳腺炎的几率 (64)



- 75. 产妇如何预防由于淤乳导致的乳腺炎 (65)
- 76. 产后乳头皲裂怎么办 (66)
- 77. 产后乳房胀痛怎么办 (67)
- 78. 如何运用按摩法减轻产后乳房胀痛 (68)
- 79. 乳母为什么不能常用香皂清洗乳房 (68)
- 80. 乳母为什么要注意两侧乳房交替哺乳 (69)

六、乳房健美

- 81. 健美乳房的标准有哪些 (71)
- 82. 怎样使乳房更健美 (72)
- 83. 居家时间如何做操美胸 (73)
- 84. 每月中哪几天最宜丰胸 (74)
- 85. 月经期妇女应如何做好乳房保健 (74)
- 86. 如何使乳沟健美 (75)
- 87. 哪些体育运动有利于乳房健美 (76)
- 88. 乳房健美操有哪些要领 (77)
- 89. 如何自我按摩健美乳房 (77)
- 90. 中老年女性如何保护乳房 (78)
- 91. 成就丰满的乳房有赖于哪些食品 (79)
- 92. 如何弥补先天的缺陷 (80)
- 93. 美乳用品有哪些 (82)
- 94. 为什么不宜滥用丰乳霜 (84)
- 95. 缓解乳房不适有哪些秘诀 (85)
- 96. 女孩应何时开始戴胸罩 (86)
- 97. 乳罩的尺码该如何选择 (87)
- 98. 女性束胸有哪些危害 (87)
- 99. 佩戴胸罩有哪些忌讳 (88)
- 100. 戴胸罩时间为什么不宜过长 (90)



一·正常乳房及其功能

1 什么是正常的乳房

人类正常乳房的位置和形态常有较大的个体差异，要受到许多因素诸如种族、遗传、年龄、哺乳等的影响。

乳房是一切哺乳动物共有的器官。人类通常只有一对乳房。对女性来讲，它们是两个对称性的半球形器官。

人类女性的乳房位于胸大肌的前方，上下位置从两侧锁骨下一直延伸到下部的几根肋骨，左右从胸骨旁一直延伸到腋前线。女性丰满的乳房与全身线条一起构成人体的曲线美。

乳头是在乳房的中心部位，通常虽筒状或圆锥状，表面皮肤色素较深，其上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围颜色较深的环形区域称之为乳晕。乳晕的大小、形状、颜色因人而异。在妇女一生不同生理时期，乳晕的颜色会发生变化，如妊娠期、哺乳期时乳晕颜色会加深。

2 乳房的内部是什么样的

乳房内部主要由乳腺腺体和脂肪体构成。乳房内的脂肪体将



乳腺组织分隔成 12 ~ 20 个呈放射状排列的囊状乳腺叶。每个腺叶又由导管、乳腺小叶和乳腺腺泡组成。乳腺导管末端变细并开口于乳头，称为输乳孔。乳腺导管向内深入并不断分支，最终与腺泡相通。此外，乳房内部还有个十分重要的部件，那就是 Cooper 韧带又叫乳房悬韧带，它对乳腺起着重要的支持作用，是女性乳房“高耸挺拔”的生理基础。

发育良好的乳房，其内部腺泡和小叶常很丰富，导管分支较多，所以显得健康而丰满，发育不良者会表现出扁平或平坦。由此可知，爱美女性要想使自己更显胸部魅力，还要从“内部”做起。

3 乳房的功能有哪些

乳房的生理功能主要体现在以下三个方面：泌乳、体现女性第二特征、参与性活动。这些功能又都是女性体内激素共同作用的结果。

乳房是人类生命的源泉，乳腺的发育、成熟，均为为哺乳活动做准备。在产后大量激素的作用及婴儿的吸吮刺激下，乳房开始规律地产生并排出乳汁，供婴儿生长发育之需。所以说泌乳是乳房的最基本生理功能。

乳房是女性第二性征的重要标志。乳房在月经初潮之前 2 ~ 3 年即已开始发育，也就是说在 10 岁左右就已经开始发育，是最早出现的第二性征，也是女孩进入青春期的标志，它构成了女性形体美的一个重要组成部分。另外，乳房在成熟女性性活动中也占有重要的地位。



二 · 乳房的发育

4 乳房什么年龄开始发育

儿童期之前，男女两性的乳房没有太大差异。在新生儿期，由于受母体雌性激素的影响，婴儿常有乳腺组织增生，约有60%的新生儿在出生后几天内乳头下会出现小的硬结，并有少量黄白色乳汁样物质分泌，随着母体激素的逐渐代谢，这种现象可在出生2~3周自行消失。在婴幼儿期及儿童期，乳腺基本上处于“静止”状态。此时乳腺内有少量短而直的导管及几个原始小叶。

青春期乳房的发育，人们通常较为关注。一般来说，女孩乳房平均在10岁左右开始发育。大体上是10~11岁，乳房开始隆起，出现乳晕；12~13岁，整个乳房的腺体、乳晕进一步发育；13~14岁，乳晕区的腺体进一步发育，在膨胀的乳房上突出，乳房明显高出胸部；15~16岁，乳头大而突出，乳晕略陷，乳房成熟，线条丰满清晰。这时的乳房已使女性体现曲线美。

5 乳房发育受哪些因素影响

乳房开始发育是女性第二性征启动的第一信号。少女的乳房



从10~13岁开始发育，平坦的胸部逐步隆起，并渐渐变得丰满而又富于女性所特有的曲线美。那么，乳房的发育是受什么调节的呢？

原来，乳房的发育是受到下丘脑-垂体-卵巢轴系统调节的。随着女性青春期的来临，下丘脑-垂体-卵巢轴系统的功能逐渐成熟，下丘脑开始分泌、释放各种因子，这些因子通过下丘脑下端的垂体门脉系统到达垂体，于是垂体前叶释放大量的促性腺激素等来调节卵巢激素的分泌，卵巢会根据垂体前叶释放的促性腺激素的含量而改变，并周期性地分泌不同量的雌激素和孕激素。乳房发育就是受雌激素和孕激素调节的。

女孩进入青春期后，卵巢分泌的雌激素和孕激素大大增加，雌激素能够促使乳腺管发育，而雌激素与孕激素的协同作用又使乳腺泡发育的更加完善。乳房发育时，先是乳头突起，摸上去有一个质稍硬的块状物，并有胀痛和触痛，以后乳房逐渐隆起，乳头四周一圈淡褐色的乳晕颜色逐渐变深。随着乳房内导管的发育增生，脂肪的蓄积，乳房更加丰满。一般到16~18岁左右乳房发育成熟，22岁时发育停止。成熟的乳房每侧重约100~200克。

6 月经周期与乳房有什么关系

众所周知，进入青春发育期之后的女性随着月经周期的改变，子宫内膜也有增生和复原的变化，其实女性乳房内部的腺体组织也会随月经周期的变化而发生增生和复原。



乳房的生理活动和月经周期的关系十分密切，乳房的活动按月经周期的改变可以分为经前增生期和经后复原期。月经来潮前的7~10天称为乳房的经前增生期，主要表现为乳管扩张、周围基质水肿、上皮细胞肥大增多，乳房体积变大有胀痛感、有时可出现结节压痛。月经开始后7天左右称为乳房的经后复原期，主要表现为乳管变小、上皮细胞萎缩并脱落，乳管末端及乳腺小叶退化还原，管周纤维组织减少，淋巴细胞体积变小、浸润消失等。

由此可见，许多女性诉说的月经来潮前乳房发硬胀痛、月经来潮后马上感到轻松，正是由于乳房受到了月经周期的影响。如果形象地把乳房比作沙滩，把月经比作浪潮，那么“潮起潮落”自然会对沙滩产生影响。

7 导致幼女乳房过早发育的因素有哪些

女孩在七八岁以前出现乳房发育及其他一些性早熟症状，称婴幼儿乳房肥大症。发生早熟性乳房肥大多数与垂体、肾上腺或卵巢病变有关，或是这些内分泌器官长了肿瘤，等等。此外有一些找不到原因的性早熟，通常被称为原发性性早熟。不论是哪种情况，都要由专科医生全面检查。由于肿瘤造成的性早熟，在切除肿瘤以后，早熟现象会慢慢消退。原发的乳房早熟肥大一般不必特殊治疗，随着孩子的成长会渐渐和正常人一样。



8 青春期女孩的乳房有何特点

青春期是性变化开始出现到性成熟的阶段，这一阶段是乳房发育的黄金时期。

女孩在月经初潮之前，卵巢所分泌的雌激素和孕激素就已经作用于乳房。在激素的作用下，乳房逐渐增大，乳头也突出增大并与乳晕部同时出现黑色素沉着，约经过一年左右乳房发育成圆盘状，继而呈半球状。

青春期乳房的组织学改变范围较广，整个乳腺导管系统及其周围的间质均有增生，其特点为：①间质的增生与乳腺的增生同时且成比例地增加；②乳腺管的基底细胞增生形成腺泡芽，在激素的反复作用下，实体的小腺管逐渐形成中空的腺管；③乳腺导管不断分支、延伸，并轻度扩大；④乳腺小叶逐渐形成，皮下脂肪逐渐增多。

9 为什么有些少女也会泌乳

女性乳房在产后分泌乳汁是天经地义的事，然而有些未婚女青年的胸罩上也经常有乳汁痕迹，如用手挤压乳房，还可见到乳白色的液体滴出，这使她们惊恐不安。其实乳房是否分泌乳汁，主要取决于体内的催乳素水平。正常少女体内催乳素的含量很低，



只能维持乳腺的发育，而不能刺激乳汁分泌。但是，在某些异常的情况下，体内催乳素水平大大升高，就可出现溢乳，病人往往同时伴有月经紊乱，甚至出现闭经、毛发脱落、头痛、外生殖器萎缩等症状，这在医学上称为溢乳-闭经综合征。由此可见，非哺乳期女性乳房泌乳是一种不正常现象。

导致体内催乳素水平升高的原因有：脑炎、松果体病、垂体肿瘤、甲状腺功能减退、胸部皮肤受到异常刺激、胸背部带状疱疹、灼伤；女青年经常玩弄自己的乳房；严重的精神创伤；明显的生活习惯改变等。另外，使用利血平、抗精神病以及眠尔通等药物也可引起溢乳-闭经综合征。

总之，青年女性如果出现莫名其妙的乳房泌乳、闭经就应想到是否患了某种疾病，应立即去医院检查和治疗。千万不要因害羞而讳疾忌医，贻误疾病的诊断和治疗。

10 少乳或缺乳怎么办

有的人仅发育一个乳房，或者一侧有一个隐藏的乳腺组织而无明显的乳头出现，或仅见局部皮肤有点隆起，附近有少量的色素沉着，外观看仅有一个乳房，这叫做少乳或缺乳。少乳或缺乳是胚胎发育过程中一侧或双侧的乳腺完全消失或无乳腺等形成的结果。这种情况可根据自身的要求考虑作乳房再造术，或利用假体植入。



11 巨乳与小乳房怎么办

女性乳房的大小，取决于女性不同的种族、发育程度、营养状况等，尤其是腺体及脂肪数量的多寡，后者对保持正常乳房外观更为重要。有一种乳房肥大是青春期（或处女型）乳房肥大，发生的平均年龄为16岁，常常可见单侧或双侧乳房下垂至腹部。这种乳房体积过大且伴有诸多症状，常使患者感到困扰，称为巨乳症。一般认为其发生可能与乳腺组织对内分泌的刺激过度敏感以及肥胖、遗传等有关。

小乳房同巨乳症相反，但它同样让人感到苦恼。发育不全和内分泌异常是引起小乳症的主要原因。其具体表现为，乳头约绿豆大小，扁平，乳晕直径2厘米左右，乳头、乳晕连同周围皮肤紧贴于肋骨上。小乳症患者可伴有原发性闭经、性欲低下的表现。小乳症对女性生育也会产生不同程度的影响。对巨乳及小乳症的治疗可作乳房成形术。

12 乳房过小会影响以后哺乳吗

乳房既是女性美的象征，又是分泌乳汁哺育孩子的“工具”。所以，许多女青年为自己的小乳房烦恼，担心将来生孩子后乳房分泌的乳汁会少或缺乏，影响宝宝的健康。其实这种担心是不必



要的，因为乳房分泌乳汁的多少受到许多因素的影响，并不完全取决于乳房的大小。

我们已经知道乳房的发育受到雌激素和孕激素的影响，但是乳房产后的泌乳则主要与催乳素的多少有关。催乳素在妇女怀孕1个半月后开始迅速增加，在怀孕3个月时就可达到孕前的3~4倍，到分娩时则达到高峰。大量的催乳素可直接作用于乳腺的泌乳细胞膜上，激活该细胞膜上的一些酶；还与雌激素和孕激素联合作用，刺激乳腺生成更多的泌乳细胞并分泌乳汁。由此可见，乳房分泌乳汁的多少主要与体内催乳素的含量和乳腺泌乳细胞的多少有关，而乳房小并不意味着乳腺泌乳细胞的数目也少。有的人乳房虽小，但乳腺泌乳细胞数目并不少，怀孕后乳腺在激素的作用下长得“枝繁叶茂”，乳房也明显增大，产后乳汁很多。相反，有的产妇乳房虽较大，但多是脂肪的积聚，乳腺泌乳细胞很少，则会长得“枝少叶稀”，乳汁的分泌当然也就少了。

总之，绝大多数青春期小乳房是一种生理现象，一般不会影响今后的哺乳。只是那些乳腺发育不良，乳腺泌乳细胞数目过少的人产后乳汁分泌才会受到一定的影响。

13 乳头发育异常有哪些情况，各有什么危害

乳头发育异常主要包括乳头缺如或多个乳头、乳头扁平、乳头内陷等情况。乳头缺如不论单侧或双侧，都很少见。多乳头症，系指乳房同一乳晕内，出现两个或两个以上乳头，若乳腺分泌功