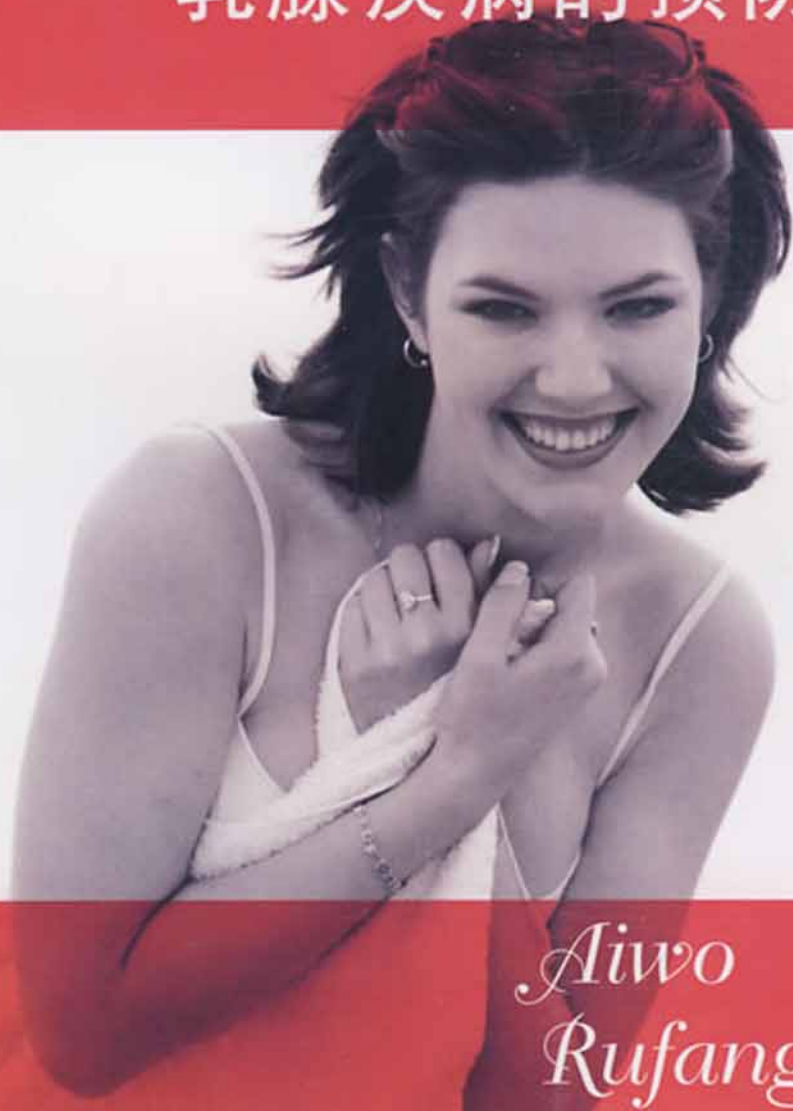


健康cool 新女性系列丛书



# 爱我乳房

——乳腺疾病的预防



▲  
张明  
周敏  
著

*Aiwo  
Rufang*

复旦大学出版社

# 爱我乳房

——乳腺疾病的预防

张 明 周 敏 著

出版社

# 序

随着现代社会工作和生活压力的增大,环境因素,以及人们饮食、生活方式的改变,女性乳房的健康问题日益凸显,乳房的保健也越来越受到人们的重视。其中,乳腺增生病、乳房纤维腺瘤、乳腺癌是妇女发病率较高的三大疾病,而乳腺增生病与乳腺癌则最受瞩目。一是因为其患病率高;二是因为两者之间有着千丝万缕的联系。根据中国乳腺疾病防治协会调查结果,乳腺增生病是最常见的乳房疾病,其发病率占乳腺疾病的首位。由于部分乳腺增生病较重的患者有可能发展成为乳腺癌,所以有人认为乳腺不典型增生病为乳腺癌的“癌前病变”。

乳腺癌的发生与发展是多种因素共同作用的结果。致病因素中有些是无法改变的,如家族史、月经状况等;而相当一部分是可以通过我们有意识的行为改变而避免的,如生育、哺乳、生活饮食习惯、积极治疗相关疾病等,这就给我们预防乳腺癌、改善其发病情况提供了机会。因此,积极宣传预防、养生、保健、康复的基本知识及简便方法是我们医务工作者的应尽职责。

上海岳阳中西医结合医院中医外科在长年的乳房疾病诊疗实践过程

中,创建并逐渐完善了中医药预防与保健措施。除了传统的药物治疗外,还逐渐发展出了耳穴按压、乳房保健操等一系列非药物的防治乳房疾病手段,在临床实践推广应用深得广大患者的好评。

为了普及乳腺病的有关知识,以及提高大众的预防保健意识,我的学生张明及周敏等撰写了《爱我乳房》一书。全书通过一个个生动的病例,通俗地介绍了常见乳腺疾病的发病原因、主要临床表现及防治知识。该书阐述通俗易懂,实用性强,对防治乳腺疾病具有积极的意义。

**陆德铭**

2008 年 12 月

# 目录

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 一、女人的烦恼 .....         | 001 |
| ——乳腺增生病的防治 .....      | 001 |
| 二、小安和小 Z 的日记 .....    | 017 |
| ——乳腺纤维腺瘤的防治 .....     | 017 |
| 三、乳房心情 .....          | 028 |
| ——乳腺炎的防治 .....        | 028 |
| 四、抚平创伤 .....          | 040 |
| ——浆细胞性乳腺炎的防治 .....    | 040 |
| 五、痛苦中开花 .....         | 051 |
| ——乳腺癌的防治 .....        | 051 |
| 六、乳房外衣 .....          | 069 |
| ——乳房湿疹和乳房皮肤癌的防治 ..... | 069 |

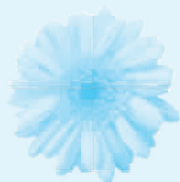


|                      |     |
|----------------------|-----|
| 七、留心细节 .....         | 082 |
| ——乳腺导管内乳头状瘤的防治 ..... | 082 |
| 八、乳头溢液 .....         | 090 |
| ——溢乳的防治 .....        | 090 |
| 九、溺爱 .....           | 097 |
| ——乳房异常发育症的防治 .....   | 097 |
| 十、浪漫的错爱 .....        | 103 |
| ——乳房梅毒的防治 .....      | 103 |
| 十一、拯救乳房，未病先防 .....   | 108 |

## 一、女人的烦恼



——乳腺增生病的防治



小云从小就娇生惯养，家务活一样也干不好。但令人羡慕的是，小云读书好，学习努力，研究生毕业后，留在上海一家外企工作，收入颇高。小云一心扑在事业上，所以 30 岁才结婚。结婚后，很多家里的事情都要自己去打理，夫妻俩不太会做饭，常到外面餐厅吃。小云最喜欢吃鸡肉，比如鸡肉汉堡、香辣翅根、宫爆鸡丁等，每次吃饭都要点个带鸡肉的菜！

在外企，工作压力大，竞争激烈，小云常常觉得心中莫名的烦躁，晚上睡不好觉，对老公也会乱发脾气。小云知道自己处于一种焦虑状态，可是无法自我调适。年龄越来越大了，小云觉得自己很疲倦，脸色不好，经常会出现胸闷；来月经之前两个乳房及右侧腋窝胀痛；经常便秘，嘴巴里有种苦苦的味道，连老公都说自己口气过重。

有一天，小云洗澡时摸摸自己的乳房，“啊！？”小云心里叫道，“天哪！乳房有硬块，还有好多小块块！压上去还有点痛！右侧



腋窝竟然比左侧的多一块肉。”小云突然想起以前听别人说，乳腺癌晚期是会转移到腋窝的，难道自己是肿瘤晚期转移？一大串的担心涌进了小云的脑中，小云一下子不知所措了！

于是小云来到了当地有名的乳腺专科医院。经过医生检查及乳房彩色超声波检查，小云的病情是：右乳乳腺增生病，右侧副乳。

医生建议喝汤药治疗一段时间，因为中药可以调理内分泌状况，比起西药来讲副作用小。大概要服用3个月到半年的时间。

医生在看舌头、搭脉之后说道：“综合分析你之前述说的症状，你还是属于中医讲的‘肝郁痰凝型’，我主要给你用一些疏肝理气、活血散结止痛的中药，另外再加上一些通大便、改善睡眠和口气的中药。”

小云听后认真地点点头。

医生接着又补充到：“你这个病和饮食、情绪、生活习惯有很大的关系，平时不要经常发脾气，要学会控制自己的情绪。”

接着医生从抽屉里拿出一张宣教单递给小云，说道：“这上面有一些注意事项，你回去仔细看一看。”同时嘱咐小云：“有些东西是不可以吃的！像鸡肉、有些女性保健品、蜂皇浆、西洋参等都会加重你的病情。平时最好自己做饭，这样不仅卫生，还可以做到营养均衡。”

医生又说道：“每周做2~3次乳房保健操，有利于缓解乳腺增生病。”

现实生活中，像小云这样的女性还有很多，她们中有大部分人已经去医院看过病，可是仍然有这样那样的疑问。下面我们就针对一些患者常见的问题作一下解释。



## 专家点评

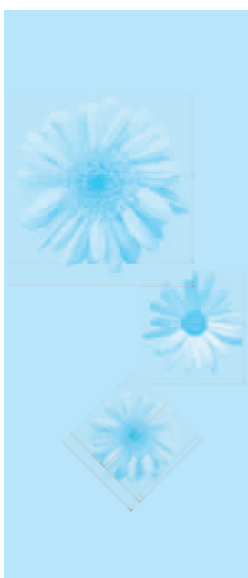
### 1. 目前乳腺增生病的发病情况如何？

乳房是女性一生中美丽和骄傲的象征，同时也是分泌乳汁、哺育后代的重要器官，对女性来说，它有着重要的意义。近年来，由于生活压力增大，饮食结构和生活习惯的改变，以及不恰当服用各种保健品，使得乳腺疾病日渐增多。据中国乳腺疾病防治协会调查显示，乳腺增生病是最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。据复旦大学附属华山医院统计，本病在 30~50 岁的人群中发病率达 15% 左右，在乳腺相关疾病专科门诊中占 50%~70%。北京慈济体检机构发布的《北京职业女性健康调查报告》显示，2005 年北京职业女性乳腺增生病的发病率已达 30%。

### 2. 哪些因素会引起乳腺增生病？

乳腺增生病多发生于 20~45 岁的女性。这是一种乳腺组织的良性疾病，通俗地讲就是乳腺组织的结构发生了紊乱。目前乳腺增生病的病因尚不十分明了，多数认为与内分泌失调及精神因素有关。女性体内激素代谢障碍，尤其是雌激素、孕激素比例失调，使乳腺实质和间质增生过度 and 复旧不全。近年来，许多学者认为，催乳素升高也是引起乳腺增生病的一个重要因素。此外，有研究表明，激素受体在乳腺增生病的发病过程中也起着重要作用。部分乳腺实质成分中激素受体的质和量的异常，导致乳房各部分的增生程度参差不齐。

很多因素都会导致内分泌激素紊乱。情绪因素、饮食因素、环境因素等均可使人体的内环境发生改变，从而影响内分泌系统





的功能,进而导致某一种或几种激素的分泌异常。比如,在长期的紧张焦虑状态下,神经传递介质环境的改变,导致血清催乳素分泌增加,可能引起或加重乳腺增生病。另外,饮食结构、营养过剩、各种保健品的大量运用也会导致内分泌失调。严重的环境污染对女性内分泌失调罪责难逃,空气中的一些化学物质,通过各种渠道进入人体后,经过一系列的化学反应,导致女性出现内分泌失调等诸多问题。

### 3. 常常心情不好会加重乳腺增生病吗?

这个回答是肯定! 经常发脾气会加重乳腺增生病!

现代社会由于工作压力大,很多女性常常陷于抑郁、沮丧、烦躁等不良的精神状态中,而这恰恰是乳腺增生病的一大重要诱因。临床研究显示,在女性抑郁症患者中,80%以上患有不同程度的乳腺疾病。而且,抑郁人群乳腺癌变的可能性也是常人的5倍。

情志失调会引起女性内分泌紊乱,内分泌紊乱又会引起月经不调或失眠等症状,从而加重情志失调。这样恶性循环下去,导致性格更加偏颇,内分泌更加紊乱,疾病也就孕育而生。

不良的精神状态不仅给家庭和身边的人带来困扰,还可对自己的身体带来很大的伤害。因此要保持良好的心态和舒畅的心情,积极参与家庭生活和社会活动,消除不良心理状态,为健康打下基石。

### 4. 胸罩会诱发乳腺增生病吗?

1887年世界上第一个胸罩出现在英国,当时设计这种东西主要是为了矫正女性乳房的形状。那时的胸罩,无论是看上去还是摸起来,都像两个滤茶器。2年后,一名巴黎著名的女帽制造商制

作了一款女性紧身胸衣,没想到从那时起女性胸衣开始流行。目前,随着人们审美观念的提高,胸罩样式的设计也别出心裁。

许多大乳房的女性认为穿着胸罩比较舒服,因为可以不影响工作或跑步。小乳房的女性则可以借助胸罩,使自己变得更加挺拔迷人。还有不少女性认为穿着胸罩会十分不适,加重了乳房的疼痛,但不穿又怕乳房下垂。

其实胸罩对健康并无帮助,有些女性认为不带胸罩会引起乳房下垂,这个观念是错误的。乳房下垂和乳房内的脂肪、乳腺组织、韧带有关,没有任何胸罩可以改变这个现实。相反,乳房上分布着丰富的血管、淋巴管及神经,对乳腺的营养和新陈代谢具有重要作用。如果胸罩过紧,尤其是钢圈又硬的话,就会影响血液循环和淋巴回流,造成乳房缺血,使得在此处产生的毒素不易排出,容易引起乳腺疾病。

我们的建议是:如果你为了美观舒适而穿着胸罩,那就穿吧;如果你觉得不舒服,也不必强加于自己。

## 5. 危险信号:妇科疾病!

我们在临床中发现:患有妇科疾病的人大多同时患有乳腺疾病。如月经周期紊乱、子宫肌瘤的患者同时患有乳腺增生病。这是因为妇科疾病大多是由内分泌失调导致的,这与乳腺增生病的发病因素相同,所以患有妇科疾病的女性,也别忘了检查一下乳房,这样做使你能够早期发现并及时治疗乳腺疾病。

## 6. 中医对乳腺增生病的看法

中医称乳腺增生病为“乳癖”。清代顾世澄的《疡医大全》





(1760年)引明代陈实功(1695年)的论述:“乳癖乃乳中结核,形如丸卵,或坠重作痛,或不痛,皮色不变,其核随喜怒消长……”指出本病的发生与肝气郁结、情志内伤有关。而胆附于肝,有经脉互为络属,构成表里关系。若肝的疏泄功能失常,就会影响胆汁的分泌与排泄,许多患者会出现胁满口苦的症状;反之,若胆汁排泄不畅,亦会影响肝的疏泄,从而加重乳房胀痛的症状。肝与胆在生理和病理上密切相关,肝病常影响及胆,胆病也常波及于肝,终则肝胆同病。如病久可见肝胆火旺、肝胆湿热之证,予清泄肝胆实火及清热利湿之药,如夏枯草、知母、决明子、栀子、藿香、佩兰等药配伍运用,多能起到良好的疗效。另外,肝主谋略,胆主决断。从情志意识的角度来看,谋虑后则必决断,而决断又来自谋虑,两者又是密切联系的。临床对乳癖患者做情绪测量时发现:一些患者表示做事情犹豫不决,很难作出决定。这正是胆失决断的表现。

宋代《圣济总录》指出:“妇人以冲任为本,若失于将理,冲任不和,……则气壅不散,结聚乳间,或硬或肿,疼痛有核”。提出了冲任不和也是本病的发病基础。任脉冲脉均起于胞中(子宫),行经胸中上行。冲任之气血,上行为乳,下行为月水。现代医学认为,乳房及子宫同为性激素的靶器官,其发育和功能受下丘脑-垂体-卵巢轴分泌的激素调控。临床中很多乳腺病患者同时伴有月经失调、子宫肌瘤等妇科疾病。可见,冲任二脉就像一根轴一样联系着乳房及子宫,共同调节着其发育和功能。同时任脉又多次与足厥阴肝经相交会,能总任一身之阴经,被称为“阴脉之海”。冲脉为气血之要冲,能调节十二经气血,故有“十二经脉之海”、“血海”之称。肝主疏泄,调畅一身之气机;又主藏血,足厥阴肝经入期门穴,穴在乳下。一旦冲任失调,就会加重肝郁气滞,或者肝郁气滞亦会加重冲任失调,最终导致血络淤滞,积聚于乳房,产生

乳癖。因此,肝与冲任二脉的功能相互影响,共同影响着乳癖的发生和预后。

## 7. 乳腺增生病会有哪些症状?

(1) 乳房疼痛:常见为乳房胀痛或触痛。病程为数月至数年不等,大多数患者具有周期性疼痛的特点,月经前期发生或加重,月经后减轻或消失。必须注意的是,乳房的周期性疼痛虽然是本病的典型表现,但缺乏此症状者并不能否定该病的存在。

(2) 乳房肿块:常为多发性,单侧或双侧乳房出现;大小、质地也随月经呈周期性变化,月经前肿块增大,月经后肿块缩小,大小不一;与周围组织界限不清,多有触痛。

此外,有些人可有乳头溢液的表现。乳房内大小不等的结节实质上是一些囊状扩张的乳管,乳头溢液即来自这些囊肿。乳头溢液可呈无色浆液性、黄色、棕色或血性,多为双乳多孔溢液。

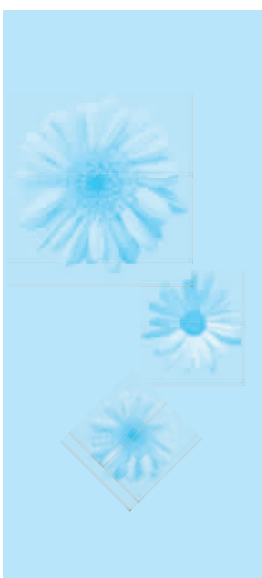
(3) 月经失调:本病患者可兼有月经不规律,量少或色淡,甚至痛经。

(4) 情志改变:患者常觉情志不畅或心烦易怒,每遇生气、精神紧张或劳累,症状可加重。

(5) 其他症状:可有胸闷、善郁易怒、失眠多梦、腰酸、乏力等症状。根据不同的症状,结合中医的舌诊、脉诊,分别辨为肝郁痰凝、冲任失调两证。

## 8. 乳腺增生病需要与哪些疾病鉴别?

(1) 乳腺增生病与乳腺纤维腺瘤:两者均有乳房肿块。乳腺增生病的乳房肿块大多为双侧多发,肿块大小不一,呈结节状、片





块状或颗粒状,质地一般较软,多伴有经前乳房胀痛,触之亦感疼痛,且乳房肿块的大小和性状可随月经而发生周期性的变化,发病年龄以中青年女性为多。乳腺纤维腺瘤的乳房肿块大多为单侧单发,肿块多为圆形或卵圆形,边界清楚,活动度大,一般无乳房胀痛,或仅有轻度经期乳房不适感,无触痛,乳房肿块的大小和性状不因月经周期而发生变化,患者年龄多在30岁以下,以20~25岁最多见。在乳房的钼靶摄片上,乳腺纤维腺瘤常表现为圆形或卵圆形密度均匀的阴影,以及特有的环形透明晕,亦可作为鉴别诊断的一个重要依据。

(2) 乳腺增生病与乳腺癌:两者均有乳房肿块。但乳腺增生病的乳房肿块质地一般较软,或中等硬度,肿块多为双侧多发,大小不一,可为结节状、片块状或颗粒状,生长缓慢,好发于中青年女性。乳腺癌的乳房肿块质地一般较硬,有的坚硬如石,肿块大多为单侧单发,肿块可呈圆形、卵圆形或不规则形,可长到很大,活动度差,易与皮肤及周围组织发生粘连,肿块与月经周期及情绪变化无关,可在短时间内迅速增大,好发于中老年女性。在乳房的钼靶摄片上,乳腺癌常表现为肿块影、细小钙化点、异常血管影及毛刺等,也可以帮助诊断。

## 9. 乳腺增生病会变成乳腺癌吗?

很多女性一听说“增生”和“肿块”就联想到肿瘤,因此对乳腺增生很害怕,担心癌变。其实乳腺增生病是乳腺正常结构的紊乱,不是癌症,绝大多数乳腺增生是单纯性增生,不会转变为乳腺癌。消除心理障碍,保持良好的心理状态,对疾病的恢复是有益的。消除恐惧和紧张的情绪是心理调节的关键。保持轻松愉快的心态,给自己减轻负担,都能够消除不利于乳腺健康的因素。

平时可以多听听舒缓柔和的音乐,这样能调节心理和情绪状态,使人处于松弛、安逸、平静的状态,对情绪也有调节作用。

患有乳腺增生病的女性,如果出现以下任何一种症状时应警惕乳腺癌的发生:①摸到无痛性肿块;②发现乳头凹陷;③出现乳头单孔溢液;④绝经后发现的明显肿块;⑤有家族史;⑥出现乳房皮肤橘皮样改变;⑦腋下不明原因的淋巴结肿大。

提醒各位女性,定期的乳房检查非常重要!

## 10. 得了乳腺增生病需要做哪些辅助检查?

医生触诊是目前体检中常用的方法,大多明显的肿块能通过手触摸到。但一些小于1厘米的病变很容易被忽视,甚至触摸不到,所以影像检查才是最后确诊的依据。目前比较常用的辅助检查方法是超声检查和钼靶摄片。

(1) 超声波检查:无任何放射线存在,这是年龄低于35岁的女性相当好的检查工具。如果发现乳房有肿块,可能是乳腺增生、乳腺纤维腺瘤或乳腺囊肿,那么超声波检查可以区分两者的差异。超声波检查的缺点是它比较依赖操作人员的经验,随着技师放置变换器位置的不同,显现的影像也不一样,不像钼靶摄片那样可以显示整个乳房。我们也可以在超声波的引导下进行肿块定位、穿刺活检,为手术或病理检查做准备。此外,超声波检查也适用于隆胸者,它能够判断硅胶植入物是否破裂或渗漏。总之,超声波检查简便、无创伤,便于多次检查及复查,能较准确测定肿物的大小和位置。

(2) 钼靶摄片:对于诊断不明或怀疑有恶变倾向的35岁以上的病人,可以行钼靶摄片检查。年轻妇女的乳腺组织容易受放射线的损伤,同时其乳腺组织较致密,一般不易作出诊断及鉴别,因





而对 35 岁以下的妇女不主张做乳腺放射线检查。

(3) 其他:对于乳头溢液原因不明的病人,可以进行乳头溢液涂片检查或导管镜检查。

### 11. 得了乳腺增生病需要化验血液吗?

前面已经讲过,乳腺增生病的发病与内分泌激素失调有关。那么要想衡量自己的内分泌异常程度,可以查一下“激素水平五项”,即雌激素,孕激素,卵泡刺激素,黄体生成激素,催乳素。这样不仅可以协助医生决定治疗方案,而且可以在治疗一段时间后,再次复查,作为疗效评价的指标。

对于那些怀疑有癌变倾向的女性,可以查一下“肿瘤标志物”,包括:CEA,AFP,CA-125,CA-153,CA-199,TPA,MCA 等。如果有阳性指标,那就要高度重视了。

### 12. 乳腺增生病与乳房大小有关吗?

乳房主要由脂肪及乳腺组织构成,乳房大小受种族、遗传和体质等因素的影响。比如,西方女性的乳房远比东方女性丰满。一般来说,母亲乳房较小,那么女儿的乳房也可能较小;体型胖的人因脂肪积聚多,乳房就显得大而丰满,体型瘦的人脂肪积聚少,乳房就显得小而平坦。

临床观察发现:乳腺增生病的发病与乳房大小无关,即便是乳房平坦的男性也有可能会罹患乳腺增生病。

### 13. 乳腺增生病患者能吃保健品吗?

大部分保健品既不能预防乳腺增生病,也不能治疗乳腺增生

病,而且很多保健品,虽然不是药物,却含有各种药物成分,如果盲目服用,不但无益,反而有害。

由中草药成分制作的保健品也应慎用。从中医角度看,中草药产生的滋补作用不外乎补气、补血、补阴、补阳,不同药物针对不同体质或症状的人。每个人的具体情况,自己很难判断,应到正规医院找中医科医生进行诊断,并指导选择合适的保健品。否则阳亢的人补了阳,或者阳虚的人补了阴,不仅不能改善症状,反而会加重病情。

#### 14. 乳腺增生病有哪些治疗方法?

迄今为止,虽然这个病的治疗方法很多,但仍缺乏特殊有效的方法。国外大多采用抑制雌激素类药物、维生素类药物、止痛药或预防性手术治疗。国内则采用中医中药治疗,

激素治疗的开始阶段多会有较好的疗效,但应用的时间及剂量很难掌握,往往会出现“矫枉过正”之弊。应用不当,可能会加重内分泌紊乱。目前激素疗法已很少作为常规的治疗。

维生素 A,B,C,E 等能改善肝脏功能,调节内分泌代谢,同时还能改善自主神经功能,可以作为该病的辅助用药。维生素 E 是一种抗氧化剂,可以降低低密度脂蛋白,增加孕激素。小剂量维生素 E 能够缓解乳房疼痛、缩小结节,但复发率高,疗效多不明显。

对于乳房疼痛无法忍受的患者,可以短时期内服用止痛药,以缓解疼痛。

乳腺增生病本身没有手术治疗的指征,手术治疗的目的主要是明确诊断,避免乳腺癌的漏诊或延误。随着对该病的深入研究,专家发现乳腺增生病与乳腺癌的发生有一定的关系,但不是

