

贴心大夫丛书



乳腺增生与乳腺癌

中共河北省委宣传部
河北省卫生厅
河北省科学技术协会
河北出版集团

● 刘运江 主编

联合策划出品



河北科学技术出版社

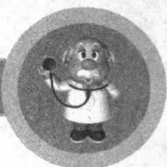
DAIFU CONGSHU

TIE XIN

DAIFEU CONGSHU

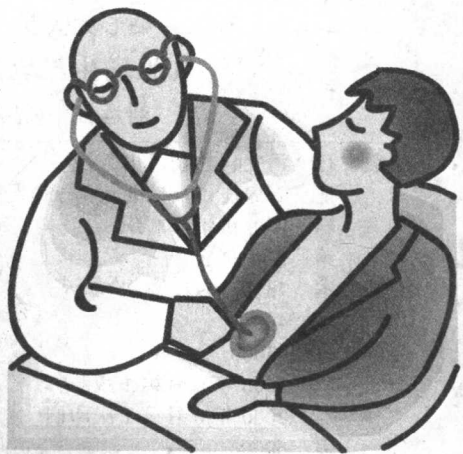
TIE XIN

贴心大夫丛书



乳腺增生与乳腺癌

● 刘运江 主编



河北科学技术出版社

主 编 刘运江
编 委 齐义新 孙玉巧 姜 达 焦俊琴

图书在版编目 (C I P) 数据

乳腺增生与乳腺癌 / 刘运江主编. — 石家庄: 河北科学技术出版社, 2006

(贴心大夫丛书)

ISBN 7 - 5375 - 3361 - X

I. 乳... II. 刘... III. ①乳腺增生—防治②乳房肿瘤—防治 IV. ①R655.8②R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 046022 号

贴心大夫丛书

乳腺增生与乳腺癌

刘运江 主编

出版发行	河北科学技术出版社
地 址	石家庄市友谊北大街 330 号(邮编: 050061)
印 刷	河北供销印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 1092 1/32
印 张	4
字 数	83000
版 次	2006 年 6 月第 1 版 2006 年 6 月第 1 次印刷
印 数	6000
定 价	6.00 元

<http://www.hkpress.com.cn>

“贴心大夫”要说的“贴心话”


每一本书的开头都有一个“前言”，介绍一下为什么要编这本书，书的主要内容和特点，以及编写的方法等。《贴心大夫》这套丛书也不例外。既然叫“贴心大夫”，就要向您说几句“贴心话”，使它成为您的知心朋友，身边的医生，健康的顾问。

首先，说一下医学与健康和生活的关系。医学可以说是一切科学的基础科学，或称为大众科学。因为医学与每个人都有密切的关系，谁也逃脱不了生、老、病、死的自然法则，都应该学习医学，把了解和掌握必要的医学知识，作为人生健康生活的第一要素。

有人把健康比喻为“1”，家庭、事业、爱情、金钱等比喻为“0”，有了“1”作为支架，后面加一个“0”便成为“10”，加两个“0”便是“100”，只要“1”不倒，“0”越多，您拥有的也越多。如果“1”倒了，什么事业、家庭、爱情、金钱等都不存在了，等于“0”。身体是“寓思想之舍”、“载知识之车”，每个人都要珍惜健康的身体。

健康与国民经济建设有着密切的关系。国家领导人曾提出“没有健康就没有小康”。的确是这样，特别在农村，疾病是致贫的重要因素之一，越得病越穷，越穷越得病，形成恶性循环。因此，医药卫生工作是支持“三农”





的一项重要内容，它与人民的健康和小康建设密切相关。

随着医学的发展、人民生活水平的提高，医药卫生工作应该把“以疾病为中心”转变为“以健康为中心”，深入贯彻“预防为主”的卫生工作方针，“不治已病，治未病”，把医学知识教给群众，做到无病早防，有病早治。

基于以上认识，河北省委宣传部、河北省卫生厅、河北省科学技术协会和河北出版集团，从医药卫生、出版、科学普及工作方面贯彻落实中央提出的“以人为本”的科学发展观，策划了《贴心大夫》这套丛书。这套丛书作为一项医学科学普及工程，作为精神文明、物质文明和政治文明的重要内容，必然会成为党和政府的群众性贴心工程。

其次，介绍《贴心大夫》丛书的主要内容和特点。我们许多人都有这样的体会，到医院看病，挂号、排队，终于轮到自己了，大夫问完了病情，或者先开一堆检查、化验单，或者直接诊断、开药。患者还有许多话要问大夫，但看到后面排队候诊的病人以及大夫疲惫的面容，就不好意思再详细询问了，只能带着一头雾水去做检查、取药。这时候，患者多么希望有位大夫能够耐心细致地给他讲讲这种病到底是怎么回事？为什么要做这些检查？治疗的效果如何？有什么后果？日常生活中注意什么？怎么预防等等。《贴心大夫》丛书恰好满足了患者的这一心愿，搭起了医患双方进一步交流的平台，对医生来讲，书不仅仅是门诊工作的延续，而且是医生进行健康教育的舞台；对患者及其家属来说，书又是获得科学防病治病知识的课堂。



常见病和多发病有几百种之多，这套丛书将分批推出，每病一书，按病名确定书名（如冠心病、骨质疏松）。每一本书主要回答六个问题：

1. 为什么会得这种病：了解致病的原因，什么情况下什么人易得此病，包括起居、饮食、季节、环境等，为预防打好基础；

2. 有哪些表现：包括症状和体征，应与哪些病鉴别，以及可能发生的并发症；

3. 需要做哪些检查：了解检查的目的，知道正常和异常结果怎么看，以及如何配合检查和检查前后应注意的事项；

4. 如何治疗：了解本病常规治疗和特殊治疗方法，各有哪些优缺点，如何正确对待，以及建立良好的医患和谐关系；

5. 疾病的预后和康复：了解本病的预后，如何预防复发，康复应注意的事项，以及家庭护理、常备药物、合理膳食等；

6. 预防：通过介绍该病的病因和种种表现，使广大人民群众对此病有所了解，防患于未然，做好预防工作。


通过上述六个方面的介绍，掌握该病的知识，达到无病早防，有病早治。全书在手，做到“小病不出门可自治，大病早就医去医院”。

这套丛书的特点主要表现在以下几个方面：

1. 通俗性：采用大众语言讲解医学术语，患者及家属能看得懂，并以生活“比喻”帮助了解；

2. 实用性：学以致用，用得上。一人读书，全家受





益，成为“家庭小医生”、左邻右舍的“健康小顾问”；

3. 科学性：不仅知其然，还要知其所以然。通过临床病症的表现，讲基础理论，理论与实际结合。贯彻“一分为二”的两点论讲解、诊断和治疗，避免绝对化，不会使读者无所适从；

4. 权威性：这套丛书的作者，都是具有丰富经验的临床医生，其中多数是某一专科的专家，并介绍了他们所在单位、姓名、联系方式、出诊时间等，便于联系，又成了就医指南。

这套丛书包括多种病，由于每种病的性质、表现的多样性和特殊性，故写法有所不同，每本书的体例不一；又由于作者较多，写作风格各异。这既是各本书的特点，如果从整套书的体例来讲不一致也是缺点。在编写过程中，还是以方便读者阅读为出发点，体例服从不同病特殊性的写法。

人民群众的健康既是工作，更是事业。愿这套《贴心大夫》丛书的出版，能走向社会，进入家庭，成为人们的良师益友；走进医院，进入病房，使医院不仅是医疗中心，同时也是医学宣传教育中心。

李恩 于河北医科大学
2006年1月



目 录

熟悉自己的乳房

- 乳房的发育/1
- 乳房的位置与结构/2
- 乳房的淋巴引流/5
- 乳房的功能/5
- 乳房与月经周期的关系/6


乳房疾病的检查方法

- 乳房的自我检查/8
- 给乳房照个相/9
- 乳房的病理学检查/11
- 乳房的其他检查方法/13

乳腺增生症

- 乳腺增生症的定义/17
- 乳腺增生症的发病原因/17
- 乳腺增生的主要临床特点/19
- 乳腺增生的诊断要点/21
- 乳腺增生的鉴别诊断/22
- 乳腺增生病变的发生及发展/22



- 
- 常见单纯性增生的病理形态/23
 - 乳腺单纯性增生症的治疗及预防/24
 - 乳腺囊性增生症的癌变问题/26
 - 乳腺囊性增生症的手术治疗问题/27

乳 腺 癌

- 乳腺癌的发病率及分布特点/28
- 乳腺癌的病因/29
- 哪些人更易患乳腺癌/32
- 患乳腺癌时乳房会发生哪些改变/39
- 患乳腺癌时乳房以外的症状和体征/42
- 乳腺癌的诊断/43
- 乳腺癌的鉴别诊断/45
- 乳腺癌的分期/46
- 了解病理学报告中的一些概念/46
- 乳腺癌的治疗史/52
- 乳腺癌的手术治疗/53
- 如何面对即将进行的乳腺癌手术/57
- 乳腺癌手术后并发症及其防治/60
- 乳腺癌的内分泌治疗/61
- 乳腺癌的化疗/70
- 乳腺癌的放射治疗/78
- 乳腺癌的其他治疗方法/82
- 如何选择较为恰当的乳腺癌治疗方法/82
- 几种特殊情况下的乳腺癌/84
- 学会与乳腺癌共处/86





拯救乳房——乳房再造/91

乳腺癌的预防/97

早期发现乳腺癌——全国百万妇女大普查/104

医师的嘱咐

调整心理状态,勇敢面对患癌后不再一样的生活/107

成年女性必须戴乳罩吗/108

关于性生活/108

关于怀孕/109

以轻松的心情对待早来的绝经/110

护士教你几招

乳腺癌患者的饮食调养/112

乳腺癌患者术后上肢功能锻炼方法/113

乳腺癌放射性皮炎的预防和护理/114

乳腺癌术后如何保持形体美/115

专家介绍/116

参考文献/118





熟悉自己的乳房

乳房的发育


乳房是女性生殖系统中不可缺少的重要器官。发育良好的乳房是女性成熟的标志，也是人类重要的第二性征。因其可以泌乳，故定义了人类的生物学属性为“哺乳动物”，不同的哺乳动物有不同数目及大小的乳房。

1. 乳房的发育

(1) 初期发育：从胚胎第6周开始，在胚胎腹面两侧，出现两条“乳腺嵴”，胚胎发育至第9周，仅胸前区的一对乳腺始基继续发育，其余则消退。

婴儿一出生即拥有乳房组织，而且对激素有反应，因为出生时婴儿体内有来源于母亲较高水平的女性激素，80%~90%的婴儿会有少量乳汁排出（无论男婴或女婴），随着体内雌激素水平的下降，这种泌乳现象会在几周内自动消失。我国某些农村地区至今仍有“挤乳核”的陋习，这可能会对将来女性乳房发育及哺乳造成影响。

(2) 青春期乳房发育：从婴儿到青春期，乳房的变化不大。青春期即从性变化开始至成熟，历时4年左右，



月经大多也从此时开始。乳房发育开始的早晚受种族、营养状况等因素影响。我国女性乳房约在 12 ~ 15 岁开始发育，近年来，随着营养水平的不断提高，月经初潮及乳房发育有逐渐提前的趋势。乳房的发育表现为乳晕颜色变深、乳头增大、乳腺组织增厚并外凸。一般为两侧同时发育，一个乳房较另一个长得快也是常见的情况。乳房发育期常无任何不适，少数儿童会感觉有点痒或有点痛。有些儿童的乳腺胚芽曾受外伤、手术损伤或炎症损害，就会造成乳房发育异常。

有些青春期男孩，因为体内各种激素水平的不平衡，会出现“男性乳房肥大症”。通常这种状况随青春期过后多数会自然消失。当然，对有明显疼痛或因过度肥大而影响美观者，也可由外科手术解决。

2. 多乳症

胚胎时期，乳腺嵴退化不良就会形成多乳症，表现为胸腹部两侧有串状乳头痕迹，形似黑痣，乳头下常无腺体组织，一般妇女不会注意，此为“多乳头症”。另外一种表现为乳头下有腺体组织，常位于两侧腋窝，称之为“副乳”。其发生率为 1% ~ 5%，常有遗传现象，即其母亲也常有多乳症。因为副乳是先天残留的腺体组织，也不比正常乳腺组织更易患癌，所以没有必要常规手术切除。但较大的副乳影响美观，当出现肿块或因疼痛影响正常工作和生活时，可行手术切除。

乳房的位置与结构

20 世纪 70 年代，美国提出一种观念，即每个妇女都

应充分了解自己的身体。它有两项重要意义，其一是医学上的，因为一个人若能充分了解自己的身体状况，则一旦出现和平时不一样的感觉时，较容易判定自己的身体是否出现了问题。其二是帮助我们认识、接受并珍爱自己的身体。无论乳房还是身体其他部分，我们都应该多了解，例如乳房摸起来感觉如何，触摸时或受到刺激后会有怎样的反应，随月经周期有何变化等。这样，一旦发现问题，就应及时找专业医师检查、咨询。

1. 乳房的位置


成年女性乳房一般位于胸前第2~6肋骨之间，内侧达胸骨旁，外侧可达腋中线，附着于胸肌筋膜之上。有的人范围还要大，而有的人稍小。因为乳房外上部腺体组织较多，故乳腺可伸达腋前。

2. 乳房的外形

只有少数女性真正了解“正常”乳房应该是什么样子，多数妇女可能沉浸在社会上到处充斥的所谓“理想”乳房的标准之中。事实上，只有极少数人符合这个标准。从生理角度来讲，只要能泌乳即为正常乳房。但是，乳房太小或不太对称，可能会带来一些心理方面的问题。

乳房的尺寸因人而异、因人种而异，且形态不一，亚洲女性乳房较欧洲女性乳房小。乳房大小由基因决定，也取决于乳房中脂肪和腺体组织的比例，通常脂肪占1/3左右，腺体则保持恒定，肥胖妇女乳房较大，因为其内含有较多的脂肪，减肥后，变大的乳房也会缩小。锻炼胸肌会使胸部更加隆起，外形曲线相对美观，但乳房大小不会有变化。





如果非要给乳房一个正常外形的话，我国学者对成年未孕妇女，按乳房基底横径、乳房高度、乳房下垂程度大致分为6种类型：①扁平形。②碗圆形。③半球形。④圆锥形。⑤下斜形。⑥下垂形。

未哺乳的乳房以碗圆形、半球形、圆锥形多见。哺乳后的乳房以下垂形、下斜形多见，且由于哺乳的“偏奶”现象，可出现两侧大小不等。

3. 乳房的结构

乳房由乳头、乳晕、包被乳房的皮肤以及乳腺腺叶、脂肪组织、韧带等组成。

(1) 乳房的外部结构：①乳头：乳头一般在第4肋间水平，突出于乳房外，前部有6~9个乳导管开口，有2~3个开口集中在中央，其余则环绕在四周。乳头上还有一些皮脂腺开口，分泌皮脂。它是一种白色的、油性的、乳酪状物质，对乳头皮肤起滋润、保护作用。乳头、乳晕周围有一些肌肉，在受到性刺激或冷刺激时，肌肉收缩，会使乳头坚挺。有些人乳头先天发育不良，乳头内陷，会给将来哺乳造成困难，个别还需手术矫形。②乳晕：是乳房中环绕乳头的深色区域，大小及形状因人而异，颜色也随人种及肤色的不同而有变化，孕前且肤色较白的女性，乳晕近于粉红色，在经历第1次怀孕后，颜色加深。乳晕皮肤上有一些小突起，称之为乳晕腺，也叫蒙哥马利腺，分泌一些油脂性物质，起滋润作用。③乳房的分区：临床检查时，为了记录方便，将乳房分成6个部分：内上象限，内下象限，外上象限，外下象限，中央区（又叫乳晕区），腋尾部。



(2) 乳房的内部结构：乳房的皮肤下面是一层脂肪组织，它包绕着乳腺腺体。腺体由乳腺腺叶构成，腺叶之间有韧带组织穿过皮下脂肪层与皮肤相连，此韧带称乳房悬韧带又称库柏（Cooper）韧带，当癌瘤侵犯此韧带时，会造成其挛缩，牵拉皮肤形成局部凹陷，医生称之为“漏斗征”。乳腺腺叶中央有乳导管，在近乳头处膨大，称之为“壶腹”或输乳管窦，导管向远处延伸呈树枝状，每一枝又形成乳腺小叶，导管末端由腺泡组成。乳汁自腺泡形成，沿乳管传至乳头。每个乳管系统是独立的，分别制造乳汁，彼此相依并存，却互不连接。

乳房的淋巴引流

知道乳房的淋巴引流较知道它的血液供应及神经分布更具有重要性。淋巴系统的功能是回收和过滤淋巴液，淋巴液内可能含有一些对人体具有威胁性的物质，如细菌、病毒、癌细胞等。了解了乳房周围淋巴结的管辖区域，就能针对可能有癌症征兆的特定淋巴结进行检查和切除。

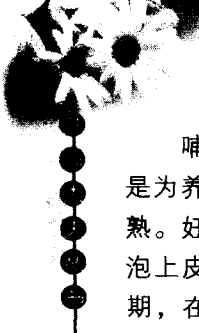
大部分乳房的淋巴引流均通过腋窝淋巴结到锁骨下，再到锁骨上淋巴结。内乳区和中央区可汇流入内乳淋巴结。下部的淋巴液可通过腹壁、肝圆韧带和腹腔内肝脏的淋巴管相通。个别会越过中线引流到对侧腋窝。

正常人尤其经历过怀孕、哺乳的妇女，腋窝摸到较软、扁平的淋巴结应属正常现象。

乳房的功能

1. 哺乳





哺乳是乳房的最重要的生理功能，乳房发育、成熟都是为养育后代做准备。直到开始产乳，乳房才算完全成熟。妊娠期，乳腺在雌激素、孕激素的作用下，腺管和腺泡上皮增生，使得乳房胀大，为将来泌乳做准备。妊娠后期，在催乳素的刺激下，乳房开始分泌乳汁，产后催乳素水平更高，特别是受到婴儿哺乳刺激时，乳腺小叶合成和分泌大量乳汁，以满足婴儿的需要。

2. 作为性别的标志

乳房是女性的第二性征，拥有一对丰满、匀称、外形漂亮的乳房，更能展示女性魅力，也是女性性成熟的标志。

3. 参与性活动

乳房既是泌乳器官，又参与性活动，是性反应中不可或缺的一部分。前面提到过，乳头、乳晕处有肌肉组织，在触摸、爱抚、亲吻或受到冷刺激时，乳头变得坚硬且挺直；乳房皮下静脉扩张、充血；乳房出现胀大、饱满、紧张等反应。随着性高潮的消退，乳房逐渐恢复正常。对多数妇女而言，刺激乳房可引起性愉悦。有些女性，乳房是性敏感带，只需刺激乳房即可达到性高潮。而有些人认为刺激乳房会令人讨厌，这两种反应都正常，因为每个人都有不同的性需求，对刺激也有不同的反应。

乳房与月经周期的关系

女性自青春期开始便出现月经，代表身体已经为生殖做好了准备，乳房也在此时完成初期发育。女性激素包括雌激素和孕激素，它们在乳房的发育上扮演着重要角色，



它们由卵巢分泌，但受脑垂体分泌的促性腺激素（卵泡刺激素和促黄体素）调节和控制。雌激素可刺激乳导管上皮的增生，孕激素则刺激腺泡上皮增生。

月经干净后，体内激素水平是最低点，卵巢里的卵泡在卵泡刺激素作用下产生雌激素，血液中高浓度的雌激素告诉垂体，停止分泌卵泡刺激素，而改为分泌促黄体素，当雌激素和促黄体素均达到高峰时，卵巢开始排卵，此时是经前2周左右。排卵后的卵泡形成黄体，并开始制造、分泌孕激素，它使子宫内膜增厚，为怀孕做准备。如果卵子不受精，孕激素含量就会下降，从而使子宫内膜脱落，形成月经。

乳房随月经周期体内激素的变化而变化，至月经期后半程，特别是经前1周左右乳腺增生达高峰，此时乳房会有肿胀、疼痛等现象。月经来潮，乳房开始复旧，如果复旧不全，久而久之即形成乳腺增生症。月经干净后1周左右是进行乳房检查的较好时机。

