

医生与百姓健康对话系列丛书

# 乳腺病的 疑问巧答

方法简单 实用有效  
一书在手 方便自如  
走入家庭 问题明确  
不问医师 疑问自解

杜永成 黄立坤 总主编

山西出版传媒集团  
山西科学技术出版社



# 乳腺病的疑问巧答

|     |     |     |     |     |
|-----|-----|-----|-----|-----|
| 主 编 | 高润芳 | 席玉爱 | 任晋阳 |     |
| 副主编 | 赵立芹 | 张亚芬 | 李秀丽 | 王翠玲 |
| 编 委 | 高润芳 | 席玉爱 | 任晋阳 | 赵立芹 |
|     | 李秀丽 | 张亚芬 | 王翠玲 | 安 琪 |
|     | 刘 丽 | 王学庆 | 张志霞 | 曹立鑫 |

山西科学技术出版社  
山西出版传媒集团

## 图书在版编目(CIP)数据

乳腺病的疑问巧答 / 杜永成、黄立坤总主编. —太原:  
山西科学技术出版社, 2014.3

(医生与百姓健康对话系列丛书)

ISBN 978-7-5377-4707-3

I. ①预… II. ①杜… ②黄… 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 (2014)第 020356 号

---

## 乳腺病的疑问巧答

---

总 主 编 杜永成 黄立坤

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(太原市建设南路 21 号 邮编: 030012)

发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
(电话: 0351-4922121)

印 刷 山西德胜华印业有限公司

编辑室电话 0351-4922073

开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32

印 张 6.25

字 数 157 千字

版 次 2014 年 3 月第 1 版

印 次 2014 年 3 月太原第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4707-3

定 价 11.00 元

---

如发现印、装质量问题, 影响阅读, 请与发行部联系调换。

# 前 言

随着老龄化社会进程的加快，繁忙的工作、生活之余，人们感到更多的就是保健和养生知识的匮乏，在临床和社区卫生指导过程中，我们有个明显的发现，重视健康和听健康讲座课、看有关健康知识类节目的人群多半是老年人群、疾病人群、或家中有慢性病人的家属等。现实生活中，无论是到大医院就诊看病，还是到社区卫生服务机构咨询服务，给每位就诊者讲解的时间总是很有限（总有时间太短，对他们的关怀远远不够的感觉）。

试想，半天门诊时间内，有的特色科室通常需要接待80~120位就诊者，大夫门诊后还要去处理住院患者、做科学研究、进行临床教学……时间真的有限，很多老病人常常心疼地对我们的大夫说：“你们太辛苦了！注意身体啊！”。当然，也有不理解的就诊者，因为一号难求生气、发牢骚。为了解决医务人员与每位就诊者交流时间较短的问题，我省部分综合医院、专科医院、社区卫生服务机构相关专业医务工作者，经过反复酝酿，将临床和社区指导、健康教育工作中就诊者经常提出的问题汇编成这套科技读物，旨在解决就诊者常常遇到的问题，同时有利于常见病、多发病、新发病知识的宣传、普及。

实际生活中收集到的问题非常多，经过与临床相关专业专家及出版社相关专家、领导仔细分析、筛选，最终选择具有代表性的 1400 多个问题，包括：应对失眠、有效制服肿瘤、合理保护黏膜、家庭防护乳腺、自我调节血压、迅速缓解疼痛、早期预防中风、有益健康的运动、有效解决便秘、缓解糖尿病、预防冠心病、家庭合理使用中草药、家庭育儿、全面女性保健及器官捐献、母亲文化教育的重要性等等 1400 多问。

确立书名为《医生与百姓健康的对话》系列医学科技图书，明确编委领导组，确定《医生与百姓健康的对话》医学系列科技图书框架，筛选了临床一线技术专家和管理专家组成编委，根据这些问题给出了专业、通俗易懂、贴心的回答，还特别聘请了 3 位 80 后、90 后曾从事过义工，对医学科普有着浓郁兴趣的优秀大学生画师，为本书设计插图，起到了图文并茂，画龙点睛的作用，将老百姓需要了解的相关各方面的知识用图文、问答的形式融汇其中。

另外，针对部分患者对专业知识的需求，我们将常见的一些专业知识作为附件列在专业图书最后（如：高血糖治疗路径、器

官捐献的程序、母亲文化的教育、纠偏食品如何使用)以供参考。通过阅读本书,相信能够详细了解常见病发病高危因素相关知识、知晓一些多发病筛查及应对常用方法、熟悉常见病常用的治疗手段、能够有计划地开展社区和居家护理、居家康复活动等。

本书在选题过程中,得到了山西科学技术出版社的大力支持,他们针对每一本书的内容布局提出的中肯意见,在保证本书的通俗性、易懂性、生动性、趣味性、全面性等方面做出了贡献。一并示谢!在此,还要感谢更多的热心就诊者,他们也对本书的撰写和出版工作给予了无私的帮助。

# 目 录

|                                        |     |
|----------------------------------------|-----|
| 1. 乳腺和乳房有区别吗? .....                    | 001 |
| 2. 乳腺自查容易做吗? .....                     | 002 |
| 3. 常喝豆浆会导致乳腺癌吗? .....                  | 004 |
| 4. 高雌激素是乳腺癌的高发原因吗? .....               | 005 |
| 5. 植物雌激素与动物或化学合成雌激素是一回事吗? ...          | 006 |
| 6. 乳腺癌的发生与饮食有关么? .....                 | 007 |
| 7. 乳腺癌的发生与月经有关系吗? .....                | 008 |
| 8. 长期不良情绪会引起乳腺癌吗? .....                | 009 |
| 9. 什么是乳腺增生, 乳腺增生和乳腺癌密切相关吗? ...         | 011 |
| 10. 男性也会得乳腺疾病吗? .....                  | 012 |
| 11. 男性乳房疾病如何分类呢? .....                 | 014 |
| 12. 乳腺炎是已婚女人才会得吗? .....                | 016 |
| 13. 乳腺增生的程度不同,<br>乳腺癌的发病危险性也不同吗? ..... | 017 |
| 14. 乳腺疾病要做哪些检查? .....                  | 018 |
| 15. 乳腺炎治疗的秘方可信吗? .....                 | 019 |
| 16. 什么样的乳腺增生会发展成乳腺癌? .....             | 019 |
| 17. 长期服用避孕药会引起乳腺疾病吗? .....             | 022 |



|                                               |     |
|-----------------------------------------------|-----|
| 18. 维生素与乳腺疾病有什么关系? .....                      | 022 |
| 19. 乳头溢液需要治疗么? .....                          | 026 |
| 20. 乳房再造有必要吗? .....                           | 027 |
| 21. 乳癌术后什么功能训练最关键? .....                      | 028 |
| 22. 腋窝有肿块可怕吗? .....                           | 030 |
| 23. 什么是副乳腺? .....                             | 032 |
| 24. 多乳头症与多乳腺症有什么明显区别? .....                   | 033 |
| 25. 乳头痒、乳头痛就是病的开始吗? .....                     | 034 |
| 26. 喂养母乳的妈妈有什么生活禁忌? .....                     | 035 |
| 27. 女性好的生活习惯如何养成? .....                       | 036 |
| 28. 保护乳头重要吗? .....                            | 040 |
| 29. 乳头出现血性溢液, 一定是乳腺癌吗? .....                  | 040 |
| 30. 乳腺小手术会导致乳癌扩散吗? .....                      | 041 |
| 31. 早期乳癌保乳优势是什么? .....                        | 043 |
| 32. 女性激素与乳癌什么关系? .....                        | 044 |
| 33. 为什么要重视乳癌定期检查? .....                       | 046 |
| 34. 乳腺囊性增生症的特点明显吗? .....                      | 048 |
| 35. 乳腺病为什么得不到及时治疗呢? .....                     | 049 |
| 36. 乳房突然红肿胀痛, 医生说是浆炎, 浆炎是什么病, 会<br>恶变吗? ..... | 052 |
| 37. 乳腺小叶增生症的临床特点和治疗要点有哪些? ...                 | 053 |
| 38. 乳房经常疼, 是不是得病了, 需要吃药吗,<br>做手术能好么? .....    | 056 |
| 39. 乳头溢液和泌乳症区别要点? .....                       | 057 |
| 40. 乳腺疾病患者就诊什么时间都可以吗? .....                   | 060 |
| 41. 环境污染于乳腺疾病有关么? .....                       | 061 |

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| 42. 女性朋友穿了不合适的衣服会引发乳腺炎吗? .....            | 062 |
| 43. 吸烟对乳腺有什么危害? .....                     | 065 |
| 44. 不可盲目诊断“乳腺增生”? .....                   | 065 |
| 45. 双乳多发纤维腺瘤, 做了手术还会复发吗? .....            | 067 |
| 46. 经常去美容院按摩乳房能保持经络疏通,<br>预防乳腺癌吗? .....   | 068 |
| 47. 乳房易混淆的疾病? .....                       | 069 |
| 48. 中医是如何认识乳房的? .....                     | 070 |
| 49. 乳房里长了个小肿瘤, 不想手术,<br>吃中药能化掉它吗? .....   | 072 |
| 50. 绝经后为什么还会乳房疼痛? .....                   | 072 |
| 51. 乳晕上的小突起是什么? .....                     | 073 |
| 52. 我的乳房很小, 会影响结婚生育吗? .....               | 074 |
| 53. 我的乳房很大, 也下垂, 有缩小的办法吗? .....           | 075 |
| 54. 乳头凹陷的常见原因是什么, 有什么危害,<br>如何手术矫正? ..... | 075 |
| 55. 你了解你的乳房吗? .....                       | 078 |
| 56. 爱美女性的烦恼? .....                        | 079 |
| 57. 年青女性乳房肿块最大可能是纤维瘤吗? .....              | 080 |
| 58. 怎么理解“乳房结块”? .....                     | 081 |
| 59. 感到乳房疼痛、痛的状态改变怎么办? .....               | 081 |
| 60. 非高发人群也要做好乳腺筛查吗? .....                 | 082 |
| 61. 为什么要求晚辈要多关心老人的乳腺问题? .....             | 082 |
| 62. 乳房的常见疾病有哪些? .....                     | 083 |
| 63. 乳房皮肤与乳房疾病有何关系? .....                  | 084 |
| 64. 乳房外形与乳房疾病有何关系? .....                  | 084 |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| 65. 乳房为何会疼痛? .....           | 085 |
| 66. 如何消除经前乳房胀痛? .....        | 087 |
| 67. 女性要警惕哪些危险信号? .....       | 088 |
| 68. 哺乳期怎样预防乳腺增生? .....       | 090 |
| 69. 乳头乳晕瘙痒意味什么? .....        | 091 |
| 70. 女性朋友如何自查乳房? .....        | 093 |
| 71. 内分泌失调给女性的麻烦? .....       | 094 |
| 72. 多次人工流对女性的危害? .....       | 096 |
| 73. 与肿块相关的并发症有哪些? .....      | 097 |
| 74. 乳头出水是怎么回事? .....         | 098 |
| 75. 乳头改变与乳房疾病有何关系? .....     | 099 |
| 76. 乳腺病的预防措施管用吗? .....       | 100 |
| 77. 乳房疼痛与乳腺疾病关系密切吗? .....    | 101 |
| 78. 怎样让乳房年轻起来? .....         | 103 |
| 79. 乳房双侧肿块腋窝肿大什么病? .....     | 109 |
| 80. 乳腺良性疾病的防治? .....         | 111 |
| 81. 如何做到防患于未然? .....         | 112 |
| 82. 预防乳腺癌的十项措施 .....         | 113 |
| 83. 饮酒与乳腺有关系吗? .....         | 115 |
| 84. 多吃水果蔬菜对预防乳腺疾病有好处么? ..... | 115 |
| 85. 产后易患乳腺炎的原因是什么? .....     | 117 |
| 86. 乳腺也会长结核? .....           | 119 |
| 87. 乳腺结核饮食注意些什么? .....       | 120 |
| 88. 女性产后怎样预防乳腺炎? .....       | 121 |
| 89. 妊娠期如何对乳房护理? .....        | 123 |
| 90. 哺乳期乳腺炎怎么办? .....         | 125 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 91. 少女溢乳是乳腺炎引起的吗? .....         | 125 |
| 92. 乳头内陷的原因是什么? .....           | 126 |
| 93. 怎样对乳头凹陷进行矫治和预防? .....       | 127 |
| 94. 乳头溢液与哪些乳房疾病有关系? .....       | 129 |
| 95. 治疗乳腺癌, 可以不切乳房吗? .....       | 130 |
| 96. 乳腺 X 线报告规范化是怎样的? .....      | 132 |
| 97. 预防乳房下垂的方法有哪些? .....         | 138 |
| 98. 哪些原因引起年青女性乳房发育不良? .....     | 139 |
| 99. 乳腺磁共振检查对乳腺疾病筛查有何意义? .....   | 140 |
| 100. 接受乳房手术应该注意哪些事项? .....      | 142 |
| 101. 做乳房良性肿瘤手术后是否还能哺乳? .....    | 143 |
| 102. 有乳房包块怎么看医生? .....          | 144 |
| 103. 青春期如何进行乳房保健? .....         | 145 |
| 104. 哺乳期如何进行乳房保健? .....         | 147 |
| 105. 绝经后如何进行乳房保健? .....         | 149 |
| 106. 什么是乳腺钙化灶? .....            | 150 |
| 107. 为什么要进行乳腺疾病的活检? .....       | 151 |
| 108. 乳腺超声检查有哪些优缺点? .....        | 152 |
| 109. 如何读懂乳腺检查的影像报告? .....       | 154 |
| 110. 乳腺可以做那些辅助检查? .....         | 154 |
| 111. 乳腺钼靶的检查过程和注意事项? .....      | 157 |
| 112. 什么检查判别乳腺肿块的良、恶性? .....     | 158 |
| 113. 女性乳腺磁共振检查的最佳时间是什么时间? ..... | 160 |
| 114. 乳房肿块手术后注意事项有哪些? .....      | 161 |
| 115. 乳房疼痛用抗生素有效吗? .....         | 162 |
| 116. 准妈妈乳头凹陷怎么办? .....          | 163 |

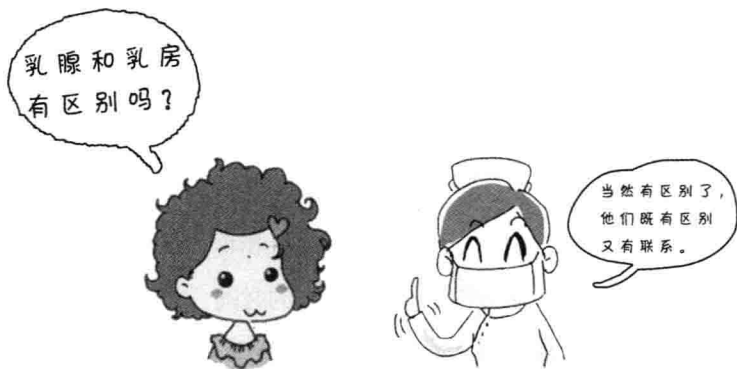


|                            |     |
|----------------------------|-----|
| 117. 乳房左右大小不一是病吗? .....    | 164 |
| 118. 哪些情况要做副乳切除术? .....    | 165 |
| 119. 乳头炎和乳晕炎的症状是什么? .....  | 167 |
| 120. 引起乳房纤维腺瘤的原因有哪些? ..... | 168 |
| 121. 什么是乳房纤维腺瘤? .....      | 170 |
| 122. 乳腺湿疹是由什么原因引起的? .....  | 171 |
| 123. 绝经期乳腺癌引起的原因是什么? ..... | 174 |
| 124. 乳腺癌能否预防? .....        | 176 |
| 125. 乳房有秘密吗? .....         | 178 |
| 126. 有乳房快乐操吗? .....        | 180 |

# 乳腺病的疑问巧答

## 1. 乳腺和乳房有区别吗？

当然有了，他们既有区别又有联系。在实际工作中，经常可以看到临床医生在写病历时用到乳房和乳腺的名词。医院乳腺科门诊中也有病人曾经问到一些问题：如乳房肿块和乳腺肿块有区别吗？对于专业的临床医生应该写乳腺肿块呢？还是乳房肿物呢？也许我们很多人并没有认真的思考过这个问题。今天，我们就和大家一起查阅资料，分析解释这些问题。



我们平时所说的乳房是雌性哺乳动物孕育后代的重要器官。而人类的乳房结构分为内、外部位。主要为乳腺和其他肌肉组织、脂肪组织、结缔组织、血管神经淋巴等附属物组成。对于人类的女性而言，如何养护乳房是首要问题，比如预防各种的乳房疾病及时检查等都是重要环节。乳房还具有审美意义，人体艺术的形成基于该器官健康状况。

乳腺和乳房是一个整体，而乳腺是乳房的腺体，也可以说是乳房的主要的组成部分，乳房腺体由 15~20 个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，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。乳腺位于皮下浅筋膜的浅层与深层之间。浅筋膜伸向乳腺组织内形成条索状的小叶间隔，一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。

医院工作中，处于对疾病的描述则着重于说乳腺，因为乳房的恶性肿瘤基本上都是乳腺组织发生的。所以医院医生给下诊断结论时常常说乳腺癌，而不是乳房癌。当然，其他的结缔组织，淋巴血管脂肪等也有恶变的可能，但是毕竟少之又少，很是罕见的。但是如果从审美的角度去描述则常常说是乳房，而不是说乳腺。比如整形外科的大夫往往说乳房比较多些。

## 2. 乳腺自查容易做吗？

把乳腺自查作为一项日常工作去做会觉得很简单，也应该把它当作自己的一项日常工作，因为乳腺自我检查是帮助早期发现乳腺病变的有效途径，掌握了乳腺自查的时间、特点，也就是男女有别的时间，那么对于女性来说，乳腺自查时间要求比较严

格，因为女性特殊的生理决定了女性进行乳腺检查应该选择月经来潮后 7 至 10 天，月经期不宜进行乳腺自查，因为此时乳房常会胀大变硬，男性没有具体的时间要求。

乳腺自查  
容易做吗？



女性乳腺自查的时间确定是选择月经来潮后 7~10 天

内，乳房腺质地柔软，腺体较薄，经前乳腺组织内的轻度水肿消退，生理性肥厚或“肿块”常在此时期消失，所以最容易发现病理性现象。如果在经前增生期检查就很容易将病灶遗漏。但是月经来潮前，乳房会胀大、变硬，特别是患乳腺囊性增生患者，更是在乳房中有片块或结节样的乳腺组织，并有压痛和胀痛。

有的早期非浸润性乳腺癌肿块直径只有 1 厘米，形态和乳腺增生的结果很相似，如果在经前增生期检查就很容易将病灶遗漏。但是月经来潮前，乳房会胀大、变硬，特别是患乳腺囊性增生患者，更在乳房中有片块或结节样的乳腺组织，并有压痛和胀痛，在这个阶段检查往往会被乳腺组织所掩盖，所以检查乳房的最佳时间在月经后 7~10 天。

女性乳腺自查最好每月一次，最适宜时间是在月经之后一周，女性从 20 岁开始即可进行。自查时间应放在月经之后的一周进行，因为来月经前，乳腺组织充血，会使整个乳房肿胀，容易判断错误。

自查是为了熟悉乳房的正常隆起、肿块和凸起，这样当它有变化时你就能敏感地觉察到。检查中尤其要注意那些实际出现的，并在同一位置已持续一两个月周期的所有肿块。不过，乳房



肿块约有 90%都是良性的，良性肿块和恶性肿块的区别在于，良性肿块在激素的作用下随时都可能出现，在经期前后尤为明显。

下面有个顺口溜口诀可以帮助大家形象记忆乳腺自查要领：

先举手，后又腰，对着镜子仔细瞧；  
颜色高度和大小，左右对称很重要；  
左手放在头后方，右手检查左乳房；  
三指并拢仔细摸，乳房乳头和腋窝；  
右摸左来左摸右，各个区域莫遗漏；  
发现包块或溢液，疑有异常快就医。

### 3. 常喝豆浆会导致乳腺癌吗？

生活中经常有朋友问到喝豆浆之事，特别是患了乳腺癌手术后的女性说：“有的大夫告诉我说不能喝豆浆”，因为黄豆含有植物雌激素。到底女性常年喝豆浆会不会导致乳腺癌？我们先来看看豆制品中的主要成分，再从食品的角度认识豆制品，答案便自然揭晓。首先我们吃的豆制品中含有大量的植物雌激素，而女性雌激素偏高是乳腺癌高风险因素之一。植物雌激素并不等于动物或化学合成雌激素，常喝豆浆并不会导致乳腺癌，也就肯定地说“不会”！

有些报道称，女性常年喝豆浆会导致乳腺癌。理由是摄取大量的植物雌激素会导致乳腺癌，摄入足够量的植物雌激素会使乳房增大，但同时乳腺导管上皮细胞受到刺激后由正常发育到异常增生就有出现癌变的可能。豆制品中含有大量植物雌激素，以大



大豆异黄酮为主，成年妇女摄入的植物雌激素与雌激素受体结合能力只有 50%，未能吸收的则在人体内积聚，从而造成人体内雌激素偏高导致乳腺癌的患病机率。

这个观点在网上广为流传，很多女同胞，尤其是乳腺癌患者从此谈豆色变，彻底与豆类食物说再见。这是偏激的做法，喝豆浆会导致乳腺癌的说法是没有科学根据，站不住脚的。根据 2008 年发表在世界权威的医学杂志《cancer》中的文章显示，大豆里的大豆异黄酮不但不会增加乳腺癌的风险，反而会对潜在的乳腺癌患病风险起显著的保护作用，对乳腺癌患者病情的恢复有帮助。

#### 4. 高雌激素是乳腺癌的高发原因吗？

目前乳腺癌的发病原因科学家仍未十分确切，没有回答问题但已知有以下因素是乳腺癌的危险杀手。

(1) 月经初潮早，规律性月经建立时间短以及绝经年龄晚，是乳腺癌的主要危险因素。

(2) 初产年龄晚、产次多、足月产次少，均是乳腺癌的危险因素。哺乳是降低乳腺癌风险的一个保护性因素，因为哺乳使得乳腺导管里的上皮细胞不断得到冲刷和更新，降低了癌变机会。

(3) 反复流产也是增加乳腺癌的风险。在至少怀孕一次的妇女中，有人工流产史者，患乳腺癌的危险性比其他妇女高 50%。这种危险性的增加，不随人工流产次数或妊娠史而变化。流产年龄小于 18 岁或大于 30 岁者，患乳腺癌危险性大 1.75 倍。

(4) 高脂肪、低纤维素饮食，腰围与臀围比值大，体脂含量高等因素，都会增加患乳腺癌的发病率。