

Better breast  Better life

乳房保健

365 问

RUFANG



WEN

名誉主编 施俊义

主 编 胡 薇 朱水波



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

Better breast



Better life

乳房保健

365 问

RUANGANG
NAORAN 365 WEN

名誉主编 施俊义

主 编 胡 薇 朱水波



第二军医大学出版社

Second Military Medical University Press

内 容 简 介

本书共分乳房保健篇和乳腺疾病治疗篇,分别介绍了乳房保健策略和患乳腺疾病后的诊疗策略。本书按乳房发育的不同时期详细介绍了乳房的保养注意事项,书中还详述了女性自我检查乳房的方法,以及由此可能发现的各种特殊情况所对应的原因、可能存在的疾病。本书的一大特色在于,书中几乎涵盖了乳腺癌患者及家属可能遇到的所有问题,是帮助乳腺癌患者解决自身疑问的有用参考资料。

图书在版编目(CIP)数据

乳房保健 365 问/胡薇,朱水波主编. —上海: 第二军医大学出版社, 2013. 6

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0610 - 4

I. ①乳… II. ①胡…②朱… III. ①乳房—保健—问题解答 IV. ①R655.8 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 107113 号

出 版 人 陆小新
责任编辑 李睿旻·李春德

乳房保健 365 问

主 编 胡 薇 朱水波

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

江阴天源印刷厂印刷

开本: 787×1092 1/16 印张: 14 字数: 235 千字

2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5481 - 0610 - 4/R · 1387

定价: 28.00 元

编写人员名单

名誉主编 施俊义
主 编 胡 薇 朱水波
副主编 翟东霞 刘涛生 姚国庆
编 者 (按姓氏笔画排序)
王泽韬 王瀚锋 刘夕水
李 江 李 昊 李 莉
李沛衡 杨 阳 吴凯男
闵伟杰 迟明辰 张 帅
张友义 罗盛昌 徐 淳
程 鑫

Preface 序

《乳房保健 365 问》是一本写给女性朋友的有关乳房保健及疾病治疗的通俗读物。

随着女性经济独立、思想解放、社会地位逐步提高,女性对自己的健康也更为关注,对于如何能够健康、快乐的生活,如何能够避免乳房疾病的困扰,本书给出了明确的答案。

现代都市人的生活节奏越来越快,工作压力越来越大,女性在获得更多权利和地位的同时,健康形势也变得越发严峻。据权威资料统计,80%以上的女性有不同程度的乳腺增生等问题;我国几个主要城市近 5 年来乳腺癌的发病率更是增长了 37%。乳腺癌已经成为威胁女性健康的第一杀手!令人遗憾的是,仍有相当一部分女性对乳房本身及其相关疾病的了解十分匮乏,不仅未注重乳房的保养,也缺乏对发生乳腺疾病的防范意识,以至于临床上仍能收治到不少腋窝淋巴结明显肿大,乳房已经畸形,甚至溃烂的晚期乳腺癌患者。乳腺癌患者如未能在发病初期及时发现,将错失宝贵的治愈良机。

本书的作者团队是工作在临床第一线并已成为中坚力量的乳腺外科医生,他们根据自己在临床工作中遇到的患者及家属提出的相关问题,经筛选、汇总、整理后而编写成书。

作为三甲综合性医院从事乳腺专病治疗的医生,本书作者常年直接面对众多的乳腺疾病患者,门诊时数以百万次地回答了有关乳房保健和乳腺疾病治疗方面的问题。但由于门诊的接诊时间相当有限,让更多的读者能更充分、更从容地了解乳房保健知识,作者将汇总的问题归纳为 365 问,采用一问一答的形式呈现给广大读者,这无疑会成为女性朋友爱护和保护自身乳房的好帮手。

愿更多需要的人看到本书。

施俊义
2013 年 4 月

前言

Foreword

随着现代女性生活方式、饮食习惯、生活环境的变化,乳腺疾病的发病率也在逐年上升。乳腺癌已是女性排名第一的常见恶性肿瘤。据2011年美国乳癌方面权威杂志 *CA: A Cancer Journal for Clinicians* 公布的数据显示,当年美国将有230 480例女性罹患乳腺癌,占女性新发恶性肿瘤的30%,排名女性恶性肿瘤发病率第一位。我国北京、上海、天津等大城市的统计显示,乳腺癌同样是我国女性最常见的恶性肿瘤,且发病率呈逐年上升趋势。从育龄期开始,乳房肿瘤的发病就逐步上升,至绝经期后,更加需要警惕乳腺癌。因此,乳房保健,是每一名女性终生的课题。

目前,虽有众多保健书籍,但女性朋友手头仍缺少一本系统、全面的乳房保健参考书。怎样进行乳腺保健?又该如何将乳腺疾病拒之门外?为了解答这些疑问,我们汇聚多方人力,编写此书。书中介绍了乳房的解剖学知识,并按乳房发育的不同时期讲解乳房保养的注意事项,还专门介绍了女性自我检查乳房的方法,以及由此可能发现的各种特殊情况所对应的原因、可能存在的疾病等。本书的全面之处在于:总结并回答了临床工作中治疗过的乳腺癌患者及其家属提出的问题,既包含乳腺癌诊断方法的选择、不同的治疗攻略,也包括一些医疗专用术语的解释,还包括了对患者及家属可能面临的一些心理问题的疏导,以及对生育方面困惑的解析。

希望通过阅读此书,能让健康的女性朋友们更美丽、远离乳腺疾病,同时帮助乳腺癌患者朋友们尽早康复。

由于编者水平所限,书中难免存在不足和缺漏,敬请读者和专家同行批评指正。

编者
2013年2月

上篇 乳房保健篇

第一章 对乳房的认识 2

第一节 乳房的自然构成 2

1. 乳房的形态差异大吗? 2
2. 乳房的位置会随着年龄变化吗? 2
3. 乳房的内部结构有何特别呢? 3
4. 乳房的血供特点是什么? 3
5. 乳房的淋巴回流特点是什么? 4
6. 乳头软硬度变化正常吗? 4
7. 乳房的神经支配特点? 4

第二节 乳房的发育 5

8. 女性乳房发育分为哪些时期? 5
9. 给女婴挤乳头能防止乳头内陷吗? 5
10. 女孩乳房在什么时候开始发育? 5
11. 乳房发育是否表示性成熟? 6
12. 女孩乳房过早发育怎么办? 6
13. 青春期女孩的乳房为何疼痛? 6
14. 伴随青春期乳房的改变有哪些? 7
15. 青春期男孩的乳房是否会发育? 7
16. 乳房周期性胀痛与月经有什么关系? 7
17. 月经期怎样对乳房做特殊护理? 8
18. 青春期乳房保健有哪些注意点? 8
19. 青春期乳房肥大该怎么办? 9
20. 青春期乳房发育不良的可能原因有哪些? 10
21. 乳房小些会影响结婚生育吗? 10

第三节 孕期女性的乳房保健 11

22. 怀孕后乳房会发生哪些变化? 11
23. 妊娠期乳房需做哪些准备? 11
24. 孕期如何促进乳腺发育? 12
25. 孕期如何呵护乳头? 12
26. 孕期如何矫正乳头内陷或扁平乳头? 13
27. 孕期如何开通乳腺导管? 13
28. 孕期如何穿着胸衣? 14
29. 产后乳房为何会下垂? 14
30. 哺乳期乳房会有哪些变化? 14
31. 哺乳期妈妈如何呵护乳房? 15
32. 乳房是怎样产生乳汁的? 15
33. 乳房的大小会影响奶量吗? 16
34. 产后乳汁较少怎么办? 16
35. 产妇心情对产后乳汁分泌有影响吗? 17
36. 如何运用中药进行辨证,使乳汁分泌增加? 17
37. 如何合理地回乳? 18
38. 母乳喂养的优越性有哪些? 18
39. 哺乳对母亲的影响有哪些? 19
40. 母乳喂养应注意哪些事项? 19
41. 断奶后的乳房为什么会明显萎缩,如何改善? 20
42. 断奶后的乳房为什么会下垂? 21
43. 对泌乳起直接作用的激素是什么? 21
44. 对乳腺起间接作用的激素有哪些? 21

第四节 老年妇女的乳房保健 22

45. 绝经前后乳房会有哪些变化? 22
46. 老年妇女如何进行乳房保健? 22

第二章 乳房的自我检查 24

第一节 乳房自我检查的方法 24

47. 如何做乳房的自我检查? 24
48. 乳房自我检查的注意事项有哪些? 25
49. 何时是检查乳房肿块的最佳时间? 25

50. 乳房出现哪些表现应到医院就诊? 26

第二节 乳房自我检查发现的问题 27

51. 双侧乳头溢液常见的原因有哪些? 27

52. 单侧乳头溢液常见的原因有哪些? 27

53. 不同疾病导致的乳头溢液有哪些区别? 27

54. 不同性状的乳头溢液对应哪些情况? 28

55. 乳头真性溢液与假性溢液有何区别? 29

56. 什么是乳头凹陷? 29

57. 乳头凹陷常见的原因是什么? 29

58. 乳头凹陷的危害有哪些? 30

59. 乳头凹陷的矫正方法有哪些? 30

60. 乳头凹陷如何预防? 31

61. 乳房出现“酒窝征”有何意义? 32

62. 乳房出现“橘皮征”有何意义? 32

63. 乳房下垂的外观形态有哪些? 32

64. 乳房下垂如何分度? 33

65. 乳房下垂的矫治方法有哪些? 33

66. 乳房肿块可能是哪些疾病? 34

67. 为什么有些乳房肿块会时大时小? 34

68. 良、恶性乳房肿块的鉴别要点有哪些? 34

69. 需要重视不伴疼痛的乳房肿块吗? 35

70. 生理性乳房疼痛的原因有哪些? 36

71. 病理性乳房疼痛的原因有哪些? 36

72. 绝经后乳房疼痛的可能原因有哪些? 37

73. 如何对乳房疼痛做出诊断及鉴别诊断? 38

第三章 乳房的保养 39

第一节 乳房的基本保养 39

74. 健美乳房的标准是什么? 39

75. 怎样保持乳房的坚挺? 39

76. 怎样使乳房更健美? 40

77. 性生活对乳房有哪些影响? 41

78. 精神及情感因素会对乳房产生什么影响? 42

79. 为什么不能滥用雌激素来丰乳? 42

第二节 乳房的内衣保护 43

- 80. 什么时候应该开始戴胸罩? 43
- 81. 佩戴胸罩应注意哪些问题? 43
- 82. 佩戴胸罩不当会导致哪些疾病? 44
- 83. 如何选购胸罩? 45
- 84. 内衣保养的基本注意事项有哪些? 46
- 85. 内衣穿戴有何窍门? 47

第三节 乳房的饮食调养 47

- 86. 如何根据月经周期调整饮食改善乳房胀痛等不适? 47
- 87. 雌激素药物丰胸可取吗? 47
- 88. 健胸的中医茶饮知多少? 48
- 89. 不同年龄段的女性如何用食疗健胸? 48
- 90. 有健胸功能的常用食谱有哪些? 49

下篇 乳腺疾病治疗篇

第四章 乳腺癌的诊疗 52

第一节 诊断过程 52

- 91. 什么是癌? 52
- 92. 乳腺癌是导致女性癌症死亡的首要原因,这是真的吗? 52
- 93. 如果得了乳腺癌,我会死吗? 53
- 94. 什么原因导致的乳腺癌? 53
- 95. 如何确定有无患乳腺癌的风险? 54
- 96. 乳腺癌是否只侵袭乳腺组织? 54
- 97. 乳腺癌有各种不同类型吗? 54
- 98. 浸润性和非浸润性乳腺癌的不同之处是什么? 55
- 99. 什么是导管原位癌? 55
- 100. 什么是小叶原位癌? 55
- 101. 除了是否浸润,还有其他决定预后的因素吗? 56
- 102. 乳腺没有肿块是不是就绝对安全了呢? 56

103. 什么是炎性乳腺癌? 56
104. 什么是佩吉特病? 56
105. 乳腺癌和乳腺良性疾病都有不同类型,那该如何鉴别呢? 57
106. 什么是可能患乳腺癌的最重要的危险因素? 57
107. 年龄对乳腺癌发病有影响吗? 58
108. 以往得过什么病会增加患乳腺癌的风险? 58
109. 乳腺癌是否会遗传? 59
110. 饮食和体质会影响乳腺癌的发病率吗? 59
111. 人种对乳腺癌的发生有影响吗? 60
112. 还有哪些因素影响乳腺癌的发生呢? 61
113. 我的乳腺总是有肿块,是否意味着我患了癌症或是我有更高的风险患乳腺癌? 61
114. 雌激素和乳腺癌有怎样的关系? 62
115. 口服避孕药或激素替代治疗会让我患癌吗? 62
116. 外源性雌激素对人体有哪些影响? 63
117. 植物性雌激素对乳腺有危害吗? 63
118. 怎样分辨哪些因素是真的与乳腺癌有关? 63
119. 预防乳腺癌我该做什么? 64
120. 什么是乳房自我检查? 为什么我要做? 什么时候开始做? 多久做一次? 65
121. 怎样做乳房自我检查呢? 65
122. 什么是临床乳房检查? 多久检查一次? 66
123. 什么是乳腺癌风险评估工具? 66
124. 针对乳房疾病的常用辅助检查有哪些? 67
125. 乳房B超检查有什么优缺点? 67
126. 乳房钼靶检查有什么优缺点? 67
127. 乳房磁共振检查有什么优缺点? 68
128. 乳房钼靶X线摄片检查能预防乳腺癌吗? 68
129. 哪些人应该做乳房钼靶X线摄片检查? 为什么? 68
130. 既然乳房钼靶X线摄片可发现无症状的乳腺癌,那我还做乳房自我检查吗? 69
131. 基因是怎么影响乳腺癌发生风险的? 有“乳腺癌”基因吗? 69

132. 每一个带有异常乳腺癌基因的女性都会患乳腺癌吗? 70
133. 什么是患癌风险的基因测试? 70
134. 在基因测试前我应该考虑什么? 70
135. 如果基因测试有变异基因,我该怎么办? 72
136. 检测出 BRCA1 或 BRCA2 基因有变异,都需要做乳腺的预防性切除吗? 72
137. 做基因测试会影响健康保险的范围吗? 如果结果阳性,会拒绝我参保吗? 72
138. 我该了解哪些关于基因测试的信息? 73
139. 发现乳房有肿块,我该怎么办? 74
140. 医生可能会建议哪些方法进一步检查? 74
141. 乳房肿块经医院检查后可能会有什么结论? 75
142. 乳房钼靶 X 线摄片的费用是多少? 我没医疗保险,嫌贵怎么办? 76
143. 乳房钼靶 X 线摄片检查是怎么做的? 会有不适吗? 有危害吗? 76
144. 为确保得到清晰的钼靶影像,有哪些办法? 76
145. 什么是 BIRADS 分级? 77
146. 我能从乳房钼靶 X 线摄片获得哪些信息? 78
147. 怎样的钼靶摄片结果需要引起我的注意? 78
148. 乳房钼靶 X 线摄片检查已经将团块定性了,为什么还要做活检? 79
149. 什么是活检? 80
150. 什么是脱落细胞学检查? 80
151. 乳腺手术活检有哪些方式? 80
152. 乳腺病灶切除活检的特点是什么? 81
153. 乳腺病灶切取活检的特点是什么? 81
154. 细针穿刺活检的特点是什么? 81
155. 粗针穿刺活检的特点是什么? 82
156. 穿刺活检会造成癌细胞扩散或转移吗? 83
157. 有什么方法可以对无法触及的微钙化病灶进行活检? 83
158. 活检是个什么样的过程,术后该注意什么? 83
159. 什么是麦默通微创旋切活检? 84

160. 如果我被确诊得了癌症,该怎么做? 84
161. 病理学中描述癌症的“分级”和“分期”有区别吗? 85
162. 癌症的分级是什么意思? 85
163. 癌症的分期是什么意思? 86
164. 早期乳腺癌的治疗原则是什么? 86
165. III期乳腺癌的治疗原则是什么? 87
166. IV期乳腺癌的治疗原则是什么? 87
167. 关于乳腺癌可行的治疗方法有哪些? 87
168. 朋友建议我听取他人的意见,我需要这么做么。如果是,又该怎么做? 88
169. 当我做出治疗方案选择时,我需要考虑什么? 89
170. 为什么我需要一个团队的医生来治疗?他们是谁? 90
171. 我该如何选择我的医疗团队? 91
172. 在哪里能找到整体治疗的机构? 91

第二节 手术治疗 92

173. 局部治疗和全身治疗有什么区别? 92
174. 要度长假可以推迟手术时间吗? 92
175. 在手术前需要进行骨扫描么?它有什么作用? 93
176. 什么是乳房切除术? 93
177. 什么是乳腺肿瘤切除术、乳腺区段切除术? 93
178. 选择乳腺癌手术的术式依据是什么? 94
179. 我该如何为手术做准备? 95
180. 手术后能达到什么预期? 95
181. 手术后多久能恢复? 95
182. 我不适合做乳腺肿瘤切除术,医生建议做全乳切除术,是否还有重建乳房的可能? 96
183. 乳房重建的选择有哪些?该如何选择? 97
184. 什么是背阔肌重建术? 98
185. 什么是横行腹直肌皮瓣重建术? 98
186. 什么是臀大肌重建术? 98
187. 还有更新的第四种自体组织重建方法吗? 98
188. 乳房重建手术包含在医疗保险内吗? 99
189. 什么是淋巴水肿? 99

- 190. 淋巴水肿分哪些不同类型? 如何治疗呢? 99
- 191. 我如何知道我是否存在淋巴水肿呢? 100
- 192. 我又该做什么来防止淋巴水肿的发生呢? 101
- 193. 如何保护手臂、腿部以免受伤和感染? 101
- 194. 怎样能减少手臂和腿上的压力? 102
- 195. 术后早期如何进行功能锻炼? 102
- 196. 术后下床活动后如何进行功能锻炼? 102
- 197. 出院后如何进行上肢功能的锻炼? 103
- 198. 乳腺癌的手术相对禁忌证有哪些? 103

第三节 化学治疗 103

- 199. 什么是化学治疗? 103
- 200. 化疗一定要住院吗? 104
- 201. 治疗乳腺癌的最常用的化疗药物有哪些类别? 104
- 202. 常用化疗药物各自有什么特性? 109
- 203. 补充或辅助化疗的药物有哪些? 109
- 204. 听说化疗会让人不舒服,化疗有什么副作用? 110
- 205. 什么是化疗相关的恶心、呕吐反应? 111
- 206. 怎么缓解化疗相关的恶心、呕吐反应? 111
- 207. 怎么看待化疗相关的脱发? 113
- 208. 化疗脱发时我该怎么办? 113
- 209. 如何缓解化疗相关的疼痛? 114
- 210. 如何正确面对化疗相关的疲劳? 114
- 211. 我总感觉疲劳怎么办? 为什么我有时候感觉很有劲,有时候很乏力? 115
- 212. 我不能耐受化疗药,我能减量服用药物吗? 116
- 213. 化疗期间饮食调整原则是什么? 116
- 214. 如何通过食疗改善化疗引起的血象下降? 117
- 215. 如何通过食疗减轻化疗后的消化道毒性反应? 117
- 216. 如何通过食疗减轻化疗后的肝、肾损伤? 118
- 217. 化疗后如何调整饮食? 118
- 218. 什么是临床试验? 118
- 219. 什么是一期临床试验? 119
- 220. 什么是二期临床试验? 119

221. 什么是三期临床试验? 119
222. 我应该考虑加入临床试验吗? 119
- 第四节 放射治疗 120
223. 什么是放射治疗? 120
224. 接受放疗的患者对周围人有危害吗? 121
225. 还有别的放疗吗? 121
226. 我如何为放疗做准备? 122
227. 当我接受放疗时会发生些什么? 123
228. 放疗常见的副作用有哪些? 123
229. 如何能缓解由于放疗而产生的皮肤不适? 124
230. 如何能缓解由于放疗而产生的其他不适? 124
231. 内照射治疗和外照射治疗有什么不同? 125
- 第五节 内分泌治疗 125
232. 什么是内分泌治疗? 125
233. 内分泌治疗的工作原理是什么? 126
234. 常用的内分泌(激素)治疗是什么? 126
235. 我在很多年前接受了乳腺癌根治术,医生告诉我现在要应用他莫昔芬,是这样吗? 128
236. 他莫昔芬有副作用吗? 129
- 第六节 靶向治疗 129
237. 什么是癌症靶向治疗? 129
- 第七节 复发、转移后的治疗 130
238. 癌症和复发癌有什么区别? 130
239. 如何预防或治疗复发癌? 130
240. 假如治疗无效怎么办? 癌症又复发了会怎么样? 130
241. 冥想及引导式想象真的有助于预防复发吗? 131
242. 如何缓解与治疗相关的疼痛? 132
243. 什么是非医学的疼痛缓解方法? 132
244. 如何做好医疗疼痛管理? 133
245. 有什么介入性操作能缓解疼痛? 133

246. 如何向医生咨询减轻疼痛治疗的相关问题? 133
247. 如果我得到的镇痛药剂量不足怎么办? 134
248. 镇痛类的药物会产生依赖性吗? 134

第八节 生育问题 135

249. 如果确诊乳腺癌时怀孕了,我是否应该推迟治疗,这样才不会影响我的孩子? 135
250. 在肿瘤治疗结束以后,我能不能怀孕、能不能哺乳? 136
251. 怀孕会不会导致乳腺癌的复发? 137
252. 患乳腺癌后,什么时候怀孕是安全的? 137
253. 患乳腺癌后,能正常哺乳吗? 138
254. 针对乳腺癌的什么疗法会影响生育,为什么? 138
255. 如果患者未达绝经期,治疗会影响她的生育功能吗? 138
256. 有些什么措施可以保护乳腺癌患者的生殖功能? 139
257. 这些保护乳腺癌患者的生殖功能的措施安全吗? 139
258. 生殖保护治疗平均需要多少钱? 女性怎样利用有限的资源来获得这些服务? 140
259. 有没有什么措施帮助乳腺癌患者生育? 140
260. 治疗后已经没有生育功能的患者怎么办? 140

第九节 心理调适 140

261. 乳腺癌援助活动是否真的有帮助? 那里的交流讨论会不会让人很沮丧? 140
262. 我该怎样做才能让我的生活恢复正常? 141
263. 还有其他的活动能使我感觉更好吗? 142
264. 确诊时没有反应是正常的吗,或者会不会有什么继发反应? 142
265. 曾经的痛苦、悲愤、压力及恐惧在这个疾病中扮演着什么样的角色? 143
266. 自从被确诊后,我就没法集中注意力,为什么会这样? 144
267. 我该做些什么以减轻确诊后带来的压力? 144
268. 怎样才能停止质问癌症的诊断? 为什么在夜晚更怕想到癌症? 145
269. 我在治疗期间要离开高度紧张的工作吗? 145

270. 我如何应对恐惧反复发作呢? 146
271. 我该告诉别人测血压应该测在我乳房切除的另一边吗? 146
272. 抽脂能使我的乳房一样大小吗? 147
273. 正向思考是否有治疗力量? 147
274. 我该如何激励自己呢? 147
275. 为什么对你的家人和爱人讲述你的病情,很难启齿? 148
276. 向爱人坦白你的病情有何好处? 149
277. 如果我没有医保,在哪能找到经济上的援助? 149
278. 除了保险以外,有其他方面的医疗救助吗? 150
279. 我的家庭有希望获得什么样的援助支持? 151
280. 如何向我的孩子讲述病情,避免他们产生恐惧? 152
281. 对婴幼儿讲述病情,需要注意些什么? 153
282. 对14岁以上的孩子讲述病情,需要注意些什么? 154
283. 对成年子女讲述病情,需要注意些什么? 154
284. 由于我做了乳房切除术,我的丈夫与我离婚了,我该怎么办? 154
285. 对于看见我切除乳房样子的年轻孩子(尤其是女孩子),我怎么说? 156
286. 患者被诊断为乳腺癌后一般有哪些心理反应历程? 157
287. 乳腺癌患者常有哪些心理反应? 比较严重的心理问题有哪些? 158
288. 情绪严重悲痛如何诊断? 158
289. 重性抑郁症的常见表现是什么? 159
290. 创伤后应激障碍的常见症状是什么? 159
291. 广泛性焦虑障碍的常见表现是什么? 159
292. 乳腺癌治疗期间,患者常有哪些情绪反应? 160
293. 乳腺癌治疗后,患者有哪些情绪反应? 160
294. 乳腺癌患者的情绪反应本身有什么危害吗? 161
295. 哪些方法可帮助乳腺癌患者进行情绪宣泄? 161
296. 什么是意向导引? 如何使用它来缓解乳腺癌患者的心理反应? 162
297. 思想-身体-精神疗法对乳腺癌的治疗有何帮助? 163
298. 乳腺癌患者如何应对自身的应激反应? 163