

主编 余建军 曹 伟 周咸亮

爱我乳房

—— 健康咨询 400 问



第二军医大学出版社

LOVE OUR BREAST

爱我乳房

——健康咨询 400 问

主 编 余建军 曹 伟 周咸亮
编 者(以姓氏笔画排序)
余建军 陆 耀 周咸亮
杨志刚 赵 怡 章 骏
曹 伟

第二军医大学出版社

内 容 提 要

本书由资深乳房疾病和保健领域的专家以问答形式从专业的角度解读相关知识。将资深专科医生作为读者的私人健康顾问是编写本书的初衷。

本书所涉及的内容包括乳房的健康护理、就医指导,帮助读者深入了解相关疾病的诊断方法、治疗选择、风险和预后,以及病后恢复和防止再发(复发)等相关问题。

本书适于有一定认知能力的知识女性阅读。

图书在版编目(CIP)数据

爱我乳房——健康咨询 400 问 / 余建军, 曹伟, 周咸亮主
编. ——上海: 第二军医大学出版社, 2008. 1

ISBN 978-7-81060-739-1

I. 爱... II. ①余... ②曹... ③周... III. 乳房—保健—问答
IV. R655.8-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 076154 号

出 版 人 石进英

责任编辑 高 标 裴 静

爱 我 乳 房

——健康咨询 400 问

主 编 余建军 曹 伟 周咸亮

第二军医大学出版社出版发行

上海市翔殷路 800 号 邮政编码: 200433

电话/传真: 021-65493093

全国各地新华书店经销

通州市印刷总厂有限公司印刷

开本: 850×1168 1/32 印张: 6.75 字数: 168 千字

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1~3 500 册

ISBN 978-7-81060-739-1/R·574

定价: 15.00 元

序

乳房之于女人的意义,是健康,是美,是爱,是生命之源。乳房是伟大的。然而,与人体其他器官一样,乳房组织也会发生病理改变。女性易患的乳房疾病多达十余种,尤其是乳腺癌的发病率已居女性恶性肿瘤的第一位,它足以使生命岌岌可危。因此,乳房又是脆弱的。正是由于乳房的伟大和脆弱,增强了医务人员的使命感和责任感。向广大民众宣传卫生知识,提高妇女乳房保健意识,指导就医方向,以达到无病防病,有病早治的目的,这正是编写此书的目的。

本书是关于乳房保健的综合指南,传达着来自长期从事乳腺疾病临床工作的专家的经验和实用信息。她面向现代女性,本着普及女性健康科普知识、提高现代女性自我保健能力为目的,从乳房的基本知识,生理结构和变化,乳房自我检查和护理,常见乳腺疾病及各种检查方法,乳腺癌的发生、诊断、治疗和康复,乳房整形和美容等方面做了深入浅出、简明扼要的阐述。本书具有内容详实,涉及面广,针对性强,语言流畅、贴切和实用的特点,是一本易于理解,有助于增长知识的参考书,也是现代女性的良师益友。她不仅有助于女性朋友们更多地了解保护乳房健康的知识,而且有助于帮助她们能够更好地了解自身的健康状况,值得向每一位女性朋友推荐。

“如果你爱乳房,你如何能不首先关注它的健康?”愿每一位女性朋友拥有美丽健康的乳房。

陈允硕

2007年8月

目 录

第一章 美丽一生、风险一生

- 第一节 一般知识 (1)
- 第二节 认识乳房 (4)
- 第三节 关心乳房发育 (8)

第二章 乳房的自检与养护手册

- 第一节 乳房的自检 (35)
- 第二节 乳房的养护 (42)

第三章 常见的乳房疾病

- 第一节 哪些乳房异常现象需向医生求助? ... (57)
- 第二节 乳房常见的良性疾病 (58)
- 第三节 乳房的辅助检查手段 (85)

第四章 乳癌

- 第一节 乳癌的一般情况 (108)
- 第二节 乳癌的手术方法 (113)
- 第三节 如何选择乳癌手术方案? (124)
- 第四节 如何选择乳癌的手术时机? (128)

第五节	乳癌手术的常见并发症有哪些?	(130)
第六节	乳癌术后的辅助治疗	(133)
第七节	乳癌的复发与转移问题	(154)
第八节	乳癌手术后如何进行康复锻炼?	(161)
第九节	乳癌患者的心理治疗	(164)
第十节	乳癌患者如何合理安排饮食和生活?	(168)

第五章 女性乳房的整形与美容

第一节	乳房的整形与美容指的是什么?	(172)
第二节	乳房太大能变小吗?	(173)
第三节	乳房下垂能矫正吗?	(175)
第四节	乳房太小能变大吗?	(175)
第五节	隆胸手术	(179)
第六节	乳头整形	(193)

问 答 目 录

1. 人类是如何认识乳房的?	(1)
2. 为什么说乳房是女性特有的魅力?	(1)
3. 不同人种间的乳房有何差异?	(2)
4. 乳房的解剖学有哪些内容?	(4)
5. 乳房的外观构成有哪些?	(4)
6. 乳房的内部构成有哪些?	(4)
7. 乳房的解剖特点有哪些?	(6)
8. 乳房的正常位置在哪里?	(6)
9. 乳房的血液供应来自哪里?	(7)
10. 乳房神经支配有哪些?	(7)
11. 乳房的淋巴回流是怎样的?	(8)
12. 为什么说乳房的生长发育是个奇妙的过程?	(8)
13. 乳房的是如何发育和演变的?	(8)
14. 婴儿期的乳房有哪些变化?	(9)
15. 青春期的乳房有哪些变化?	(10)
16. 青春期乳房的呵护原则有哪些?	(11)
17. 成年期的乳房有何变化?	(12)
18. 成年女性月经期的乳房有何变化?	(12)
19. 成年女性月经期的乳房呵护原则有哪些?	(12)
20. 成年女性妊娠期的乳房有何变化?	(12)
21. 成年女性妊娠期的乳房呵护原则有哪些?	(13)
22. 成年女性哺乳期的乳房有何变化?	(13)
23. 成年女性哺乳期的乳房呵护原则有哪些?	(14)
24. 成年女性哺乳期的乳期的乳房呵护具体措施有哪些?	(14)
25. 更年期及绝经期的乳房有何变化?	(14)
26. 更年期及绝经期的乳房呵护原则有哪些?	(15)

问 答 目 录

27. 乳房有哪些功能?	(16)
28. 什么是性早熟?	(19)
29. 性早熟的种类有哪些?	(19)
30. 性早熟的原因有哪些?	(19)
31. 家长放任会促成性早熟吗?	(20)
32. 性早熟有危害吗?	(20)
33. 如何进行预防、治疗性早熟?	(21)
34. 什么是青春期泌乳?	(21)
35. 异常泌乳的原因有哪些?	(22)
36. 乳房过大或过小是否对人体有影响?	(22)
37. 什么是乳房过小?	(23)
38. 乳房过小的原因是什么?	(23)
39. 激素缺乏对乳房大小有影响吗?	(23)
40. 先天因素对乳房大小有影响吗?	(23)
41. 疾病对乳房大小有影响吗?	(24)
42. 乳房过小如何治疗呢?	(24)
43. 什么药物可以治疗乳房过小?	(24)
44. 饮食调节可以治疗乳房过小吗?	(24)
45. 什么是双侧乳房不对称?	(24)
46. 先天因素可以导致双侧乳房不对称吗?	(25)
47. 后天因素可以导致双侧乳房不对称吗?	(25)
48. 乳房与月经周期有联系吗?	(25)
49. 什么是副乳腺? 副乳腺易发生于什么部位?	(26)
50. 副乳腺症的病因是什么?	(26)
51. 副乳腺症有何表现?	(27)
52. 副乳腺症需要做哪些特殊检查?	(27)
53. 副乳腺症需要治疗吗?	(27)
54. 哪些性激素与乳腺有关?	(28)
55. 对乳腺起直接作用的激素有哪些?	(28)
56. 雌激素对乳腺有何作用?	(28)
57. 孕激素对乳腺有何作用?	(28)

58. 催乳素对乳腺有何作用?	(29)
59. 对乳腺起间接作用的激素有哪些?	(29)
60. 卵泡刺激素对乳腺有何作用?	(29)
61. 促黄体生成素对乳腺有何作用?	(30)
62. 催产素对乳腺有何作用?	(30)
63. 雄激素对乳腺有何作用?	(30)
64. 性激素作用于乳腺时如何相互影响?	(30)
65. 哪些非性激素对乳房有作用?	(30)
66. 腺垂体激素对乳腺有何作用?	(30)
67. 卵巢激素对乳腺有何作用?	(31)
68. 黄体酮对乳腺有何作用?	(31)
69. 肾上腺皮质激素对乳腺有何作用?	(31)
70. 甲状腺激素对乳腺有何作用?	(31)
71. 人工流产能导致乳腺疾病吗?	(31)
72. 更年期如何应用雌激素替代治疗?	(32)
73. 什么是激素替代治疗?	(32)
74. 激素替代治疗有哪些不良反应?	(33)
75. 激素替代治疗能导致子宫肿瘤吗?	(33)
76. 激素替代治疗能导致乳癌吗?	(33)
77. 激素替代治疗还有哪些不良反应?	(34)
78. 如何进行乳房的自我检查?	(35)
79. 医生是如何进行乳房检查的?	(37)
80. 为什么说了解乳房的生理结构有助于检查?	(40)
81. 乳房自我检查的具体方法是怎样的?	(41)
82. 为什么说维持体内雌激素的正常水平是预防乳腺病的重点?	(42)
83. 什么是理想的乳房保养原则?	(44)
84. 好心情对乳房有好处吗?	(44)
85. 规律睡眠对乳房有好处吗?	(44)
86. 和谐性生活对乳房有好处吗?	(44)
87. 如何从生理结构上理解保养乳房?	(44)
88. 乳腺组织对保持乳房健康有何作用?	(44)

问 答 目 录

89. 结缔组织对防止乳房下垂有何作用?	(45)
90. 脂肪组织对控制乳房大小有何作用?	(45)
91. 胸肌对决定乳房形状有何作用?	(45)
92. 如何选择合适的胸罩?	(45)
93. 如何给乳房组织理想的完美生活?	(46)
94. 什么是“每日必做”?	(46)
95. 什么是“每周必做”?	(47)
96. 什么是“每月必做”?	(47)
97. 什么是“每一年半必做”?	(47)
98. 女性胸部健康美有标准吗?	(48)
99. 什么是基本的健美标准?	(48)
100. 怎样的乳房才算完美?	(48)
101. 乳房是如何分型的?	(48)
102. 什么是碗型乳房?	(48)
103. 什么是半球型乳房?	(48)
104. 什么是圆锥型乳房?	(49)
105. 什么是挺立型乳房?	(49)
106. 什么是下倾型乳房?	(49)
107. 什么是悬垂型乳房?	(49)
108. 如何合理地选戴胸罩?	(49)
109. 如何保持乳房的美丽?	(50)
110. 妊娠期、哺乳期如何保持乳房的美丽?	(50)
111. 调理月经能有助于保持乳房的美丽吗?	(50)
112. 低脂高纤饮食可以保持乳房的美丽吗?	(50)
113. 补充维生素、矿物质可以保持乳房的美丽吗?	(50)
114. 如何给乳房制订一生的呵护计划?	(52)
115. 女性各时期的呵护重点有差别吗?	(52)
116. 婴儿期如何呵护乳房?	(52)
117. 青春期如何呵护乳房?	(52)
118. 月经期如何呵护乳房?	(53)
119. 孕产期如何呵护乳房?	(53)

120. 中年期如何呵护乳房？	(53)
121. 老年期如何呵护乳房？	(54)
122. 女性乳房保护的“年-月-日”指什么？	(54)
123. 什么是每年必查项目？	(54)
124. 什么是每月自检？	(54)
125. 什么是每日养护？	(54)
126. 为什么要提倡母乳喂养？	(56)
127. 哪些乳房异常现象需向医生求助？	(57)
128. 发现乳房肿块要就医吗？	(57)
129. 乳房疼痛要就医吗？	(57)
130. 出现乳头溢液要就医吗？	(57)
131. 乳房皮肤的改变要就医吗？	(58)
132. 乳头凹陷要就医吗？	(58)
133. 乳房外形的改变要就医吗？	(58)
134. 腋窝附近淋巴结肿大及上臂水肿要就医吗？	(58)
135. 常见的乳腺良性疾病有哪些？	(58)
136. 什么是乳腺腺病？	(58)
137. 先天因素对乳腺腺病有何影响？	(58)
138. 精神因素对乳腺腺病有何影响？	(59)
139. 人为抑制因素对乳腺腺病有何影响？	(59)
140. 饮食及生活习惯对乳腺腺病有何影响？	(59)
141. 药物对乳腺腺病有何影响？	(59)
142. 外部因素的侵害及损伤对乳腺腺病有何影响？	(59)
143. 什么是乳腺瘤样病变？	(59)
144. 什么是乳腺导管扩张症？	(60)
145. 如何鉴别乳腺导管扩张症与乳腺癌？	(60)
146. 乳腺导管扩张症的临床表现有哪些？	(61)
147. 如何鉴别乳腺导管扩张症与乳腺炎？	(61)
148. 什么是外伤性乳房脂肪坏死？	(62)
149. 发生外伤性乳房脂肪坏死的情况有哪些？	(62)
150. 乳房外伤性脂肪坏死有哪些临床表现？	(62)

问 答 目 录

151. 什么是乳腺积乳囊肿? (63)
152. 乳腺积乳囊肿病因及临床表现有哪些? (63)
153. 需要与积乳囊肿鉴别的疾病有哪些? (63)
154. 乳腺纤维腺瘤如何与积乳囊肿鉴别? (63)
155. 乳腺癌如何与积乳囊肿鉴别? (63)
156. 乳腺囊肿病如何与积乳囊肿鉴别? (64)
157. 乳腺导管内乳头状瘤与乳腺导管内乳头状癌有何区别? (64)
158. 乳腺导管内乳头状瘤与乳腺导管扩张综合征有何区别? (65)
159. 什么是乳腺增生症? (65)
160. 乳房疼痛的表现分几种? (66)
161. 什么是乳房的周期性疼痛? (66)
162. 什么是乳房的非周期性疼痛? (66)
163. 乳房疼痛的程度与乳房病变的程度是否一致? (66)
164. 乳房疼痛与精神因素有关系吗? (67)
165. 生活中如何预防乳腺增生? (67)
166. 患乳腺增生症的人能怀孕吗? (67)
167. 如何治疗乳腺增生症? (68)
168. 正常、和谐的性生活有助于改善乳腺增生症吗? (68)
169. 患乳腺增生症能服用避孕药吗? (68)
170. 哪些乳腺增生症需要手术治疗? (68)
171. 乳腺增生症与乳腺纤维腺瘤有何区别? (70)
172. 乳腺增生症与乳腺癌有何区别? (70)
173. 什么是乳房囊肿? (71)
174. 乳房囊肿的有哪几类? (71)
175. 什么是乳房单纯囊肿? (71)
176. 什么是乳房积乳囊肿? (71)
177. 如何治疗乳房囊肿? (71)
178. 什么是乳腺纤维腺瘤? (71)
179. 纤维腺瘤在临床上可分为哪几型? (71)
180. 什么是普通型纤维腺瘤? (71)
181. 什么是青春型纤维腺瘤? (71)

182. 什么是巨纤维腺瘤?	(72)
183. 乳腺纤维腺瘤是否会恶变?	(72)
184. 如何治疗乳腺纤维腺瘤?	(72)
185. 乳腺纤维腺瘤治疗方法各有什么优缺点?	(73)
186. 手术治疗乳腺纤维腺瘤优缺点?	(73)
187. 西药治疗乳腺纤维腺瘤优缺点?	(73)
188. 中药治疗乳腺纤维腺瘤优缺点?	(73)
189. 哺乳期妇女为何易患急性乳腺炎?	(73)
190. 急性乳腺炎的发病原因有哪些?	(73)
191. 乳汁淤积为何易引发急性乳腺炎?	(73)
192. 何时细菌侵入易引发急性乳腺炎?	(74)
193. 怎样知道自己是否患了急性乳腺炎?	(74)
194. 哺乳期妇女如何预防急性乳腺炎?	(74)
195. 如何治疗急性乳腺炎?	(75)
196. 什么是乳头皲裂?	(75)
197. 什么是乳头炎?	(76)
198. 乳头炎的病因有哪些?	(76)
199. 乳头炎的临床表现有哪些?	(76)
200. 什么是乳腺肉芽肿性炎性病变?	(76)
201. 什么是乳腺大导管肉芽肿?	(76)
202. 什么是乳腺肉芽肿?	(77)
203. 什么是乳腺结核?	(77)
204. 乳腺结核的发病情况有哪些?	(77)
205. 乳腺结核的入侵途径是什么?	(77)
206. 乳腺结核的临床表现有哪些?	(78)
207. 如何鉴别乳腺结核与乳腺癌?	(78)
208. 什么是乳房湿疹?	(78)
209. 乳房湿疹的临床特点有哪些?	(79)
210. 乳房湿疹急性期有哪些表现?	(79)
211. 乳房湿疹亚急性期有哪些表现?	(79)
212. 乳房慢性湿疹有哪些表现?	(79)

问 答 目 录

213. 如何鉴别乳房湿疹与乳房湿疹样癌？	(80)
214. 乳房有哪些常见的寄生虫病？	(80)
215. 什么是乳房丝虫病？	(80)
216. 什么是乳房包虫病？	(80)
217. 什么是乳房裂头蚴病？	(81)
217. 如何理解生理性溢液和病理性溢液？	(81)
219. 什么是生理性溢液？	(81)
220. 哪些疾病可以引起乳头溢液？	(81)
221. 鉴别乳头溢液需要注意什么？	(82)
222. 乳头溢液需要哪些检查？	(83)
223. 如何鉴别诊断乳头溢液？	(84)
224. 乳腺有哪些辅助检查手段？	(85)
225. 什么是乳房的 X 线钼靶检查？	(85)
226. 什么是乳房的超声波检查？	(87)
227. 什么是乳腺导管造影？	(89)
228. 什么是乳房数字化减影？	(90)
229. 什么是乳房的 CT 检查？	(91)
230. 什么是乳房的磁共振成像检查？	(93)
231. 什么是乳房的近红外线检查？	(96)
232. 什么是乳房的温度造影？	(98)
233. 什么是液晶乳房温度造影？	(98)
234. 乳房疾病与乳房表面温度变化有关吗？	(98)
235. 目前有哪两种乳房温度造影方法？	(98)
236. 什么是乳房的细胞学检查？	(100)
237. 什么是乳房的活体组织检查？	(102)
238. 乳房的活体组织检查方法有哪些？	(102)
239. 什么是细针或空芯针穿刺活体组织检查？	(102)
240. 什么是立体空芯针活体组织检查？	(103)
241. 什么是手术活体组织检查？	(105)
242. 活体组织检查取下的组织如何处理？	(106)
243. 活体组织检查可能发生哪些并发症？	(106)

244. 如何判定活体组织检查结果?	(107)
245. 我会得乳癌吗?	(108)
246. 乳癌的发病率是怎样的?	(108)
247. 国外乳癌的发病情况如何?	(108)
248. 我国乳癌的发病情况如何?	(109)
249. 上海的乳癌发病率居全国之首吗?	(109)
250. 什么是乳癌发病高危因素?	(110)
251. 什么是乳癌发病的性别因素?	(110)
252. 什么是乳癌发病的年龄因素?	(110)
253. 什么是乳癌发病的生殖因素?	(111)
254. 性激素乳癌发病相关吗?	(111)
255. 营养饮食对乳癌发病有影响吗?	(112)
256. 癌前病变与乳癌发病有关系吗?	(112)
257. 乳癌发病的环境因素还有哪些?	(113)
258. 电离辐射对乳癌发病有影响吗?	(113)
259. 药物对乳癌发病有影响吗?	(113)
260. 体育锻炼对乳癌发病有影响吗?	(113)
261. 乳癌的手术方法有哪几种?	(113)
262. 什么是预防性手术?	(114)
263. 什么是诊断性手术?	(114)
264. 什么是治愈性手术?	(114)
265. 什么是根治性手术?	(114)
266. 什么是姑息性手术?	(114)
267. 什么是乳癌根治术?	(114)
268. 什么乳癌改良根治术?	(115)
269. 什么是单纯乳腺切除术?	(115)
270. 什么是乳癌局部切除术?	(115)
271. 什么是乳癌扩大根治术?	(115)
272. 什么是乳癌手术中的“三大保卫战”?	(115)
273. 保留胸肌会不会影响手术效果?	(116)
274. 保留乳房会不会影响手术效果?	(116)

问 答 目 录

275. 保留腋窝会不会影响手术效果?	(116)
276. 什么是保乳根治术?	(117)
277. 如何选择保留乳房的乳腺癌根治术?	(117)
278. 保乳根治术的适应证有哪些?	(117)
279. 保乳根治术的绝对禁忌证有哪些?	(117)
280. 保乳根治术的相对禁忌证有哪些?	(117)
281. 保乳根治术的基本要求有哪些?	(118)
282. 保乳根治术后会复发吗?	(118)
283. 保乳根治术后应该如何随访?	(118)
284. 保乳根治术后随访的时间如何安排?	(118)
285. 保乳根治术后复查的内容有哪些?	(118)
286. 保乳根治术后复查的另一项内容是什么?	(119)
287. 我国乳腺癌保乳率较低的原因是什么?	(119)
288. 什么是乳腺癌的前哨淋巴结活检?	(119)
289. 什么是乳腺癌的前哨淋巴结活检术?	(120)
290. 乳腺癌前淋巴结活检术的准确率有多高?	(120)
291. 哪些患者适宜行乳腺癌前哨淋巴结活检术?	(121)
292. 哪些患者不宜行前哨淋巴结活检?	(121)
293. 前哨淋巴结活检的方法有哪些?	(121)
294. 什么是放射性核素作为示踪剂的前哨淋巴结活检?	(121)
295. 什么是蓝色染料作为示踪剂的前哨淋巴结活检?	(122)
296. 什么是同时用放射性核素和蓝色染料作为示踪剂?	(122)
297. 国外前哨淋巴结活检术的开展情况如何?	(122)
298. 前哨淋巴结活检的前景如何?	(122)
299. 使用胸腔镜治疗乳腺癌可行吗?	(123)
300. 胸腔镜手术的特点是什么?	(123)
301. 胸腔镜下行乳腺癌保乳手术的优点是什么?	(123)
302. 胸腔镜下行腋窝淋巴结清扫术的优点是什么?	(123)
303. 什么是乳腺癌手术中的“无瘤术”?	(124)
304. 乳腺癌活检手术应该注意哪些问题?	(124)
305. 乳腺癌根治性手术中应该注意哪些问题?	(124)

306. 如何选择乳癌手术方案?	(124)
307. 早期乳癌如何选择手术方案?	(124)
308. 国内早期乳癌的标准手术方式是什么?	(124)
309. 早期乳癌保留乳房的手术方式可行吗?	(125)
310. 早期乳癌保腋窝的手术方式可行吗?	(125)
311. 中期乳癌如何选择手术方案?	(126)
312. 国内中期乳癌的标准手术方式是什么?	(126)
313. 年迈、多病的中期乳癌患者能否采取较为简单的手术呢?	(126)
314. 内侧乳癌患者是否需要采取乳癌扩大根治术呢?	(126)
315. 中期乳癌患者是否能够采取保乳根治术呢?	(126)
316. 晚期乳癌如何选择手术方案?	(127)
317. 对于晚期乳癌,手术治疗的重要性如何?	(127)
318. 晚期乳癌还能够“根治”吗?	(127)
319. 局部复发的晚期乳癌患者应该立即手术吗?	(127)
320. 男性乳癌如何选择手术方案?	(127)
321. 男性也会发生乳癌吗?	(127)
322. 男性乳癌的表现和女性有区别吗?	(128)
323. 男性乳房肿块都是乳癌吗?	(128)
324. 男性乳癌应该如何手术?	(128)
325. 如何选择乳癌的手术时机?	(128)
326. 治疗乳癌的手术是否越早越好?	(128)
327. 为何有些乳癌患者需要先化疗再手术?	(129)
328. 为何有些乳癌患者需要先放疗再手术?	(129)
329. 做乳癌手术要选好日子吗?	(129)
330. 何时进行乳癌手术最好?	(129)
331. 何时最不宜进行乳癌手术?	(130)
332. 乳癌手术的常见并发症有哪些?	(130)
333. 乳癌手术后出血的原因有哪些?	(130)
334. 乳癌手术后出血的预防措施有哪些?	(130)
335. 乳癌手术后皮下积液的原因有哪些?	(131)
336. 什么是乳癌术后皮瓣坏死?	(131)