

常见病
预防与调养丛书

changjianbing
yufang
yu tiaoyang congshu

乳腺疾病 预防与调养

主编 郭 力 李廷俊

图书出版单位
中国医药出版社

| 常见病预防与调养丛书 |

乳腺疾病 预防与调养

主编 郭力 李廷俊

RUXIANJIBING
YUFANGYUTIAOYANG

中国中医药出版社
· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

乳腺疾病预防与调养 / 郭力, 李廷俊主编. —北京: 中国中医药出版社, 2016.9

(常见病预防与调养丛书)

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3161 - 9

I . ①乳… II . ①郭… ②李… III . ①乳房疾病—防治
IV . ① R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 017219 号

中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

三河市宏达印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 880 × 1230 1/32 印张 9 字数 243 千字

2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3161 - 9

定价 27.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 [http: //e.weibo.com/cptcm](http://e.weibo.com/cptcm)

淘宝天猫网址 [http: //zgzyycbs.tmall.com](http://zgzyycbs.tmall.com)

《乳腺疾病预防与调养》编委会

主 编	郭 力	李廷俊		
编 委	于 涛	马可佳	王红微	王丽娟
	王晓东	车 家	白雅君	邢 鑫
	李 瑞	张 铎	张书建	张玲玲
	胡 涵	郭 健	郭晶晶	

内容提要

本书主要介绍了适用于预防及调养乳腺疾病的中药方剂、药茶、药粥、药汤、保健菜肴以及针灸、药浴等方法。涉及的乳腺疾病主要包括：乳痛症、乳腺增生、急性乳腺炎、乳头皲裂、乳房湿疹、乳房结核、产后缺乳、产后乳汁自出、乳头溢液、乳房发育不全症、性早熟性乳房发育症、乳腺纤维腺瘤以及乳腺癌。

本书主要适用于为乳腺疾病所困扰的女性朋友及其家属参阅。

远离疾病，做自己的健康管家

我们每个人都希望自己健康长寿，然而“人吃五谷杂粮而生百病”，生老病死是客观的自然规律。在日常生活中，经常会有各种疾病找上门来，干扰我们的生活，甚至剥夺我们的生命。其实，生病就是疾病在生长！如果想要阻止疾病的生长，首先得知道生病的原因是什么，据此而预防疾病，调养身体。

从营养学的角度而言，人生病的原因可分为两大类：第一，各种细菌和病毒的入侵，比如感冒、流行病等；第二，不良生活方式导致的疾病，比如高血压、糖尿病等。无论是哪种原因，疾病都会导致人体细胞异常，继而发生各种不同的症状。从中医学的角度分析，人之所以会生病，主要有两方面原因：一是人自身抵抗力的下降——正气不足，二是外界致病因素过于强大——邪气过盛。在疾病过程中，致病邪气与机体正气之间的盛衰变化，决定着病机的虚或实，并直接影响着疾病的发展变化及其转归。

“未雨绸缪”，“未晚先投宿，鸡鸣早看天”，凡事预防在先，这是中国人谨遵的古训。“不治已病治未病”是早在《黄帝内经》中就提出来的防病养生谋略，是至今为止我国卫生界所遵守的“预防为主”战略的最早思想，它包括未病先防、已病防变、已变防渐等多个方面的内容，这就要求人们不但要治病，而且要防病，不但要防病，而且要注意阻挡病变发生的趋势，并在病变未产生之前就想好能够采用的救急方法，这样才能达到“治病十全”的“上工之术”。

中医学历来重视疾病的预防。一是未病养生，防病于先：指未患病之前先预防，避免疾病的发生，这是老百姓追求的最高境界。二是欲病施治，防微杜渐：指在疾病无明显症状之前要采取措施，治病于初始，避免机体的失衡状态继续发展。三是已病早治，防止传变：指疾病已经存在，要及早诊断，及早治疗，防其由浅入深，或发生脏腑之间的传变。另外，还有愈后调摄、防其复发：指疾病初愈，正气尚虚，邪气留恋，机体处于不稳定状态，脏腑功能还没有完全恢复，此时机体或处于健康未病态、潜病未病态，或欲病未病态，故要注意调摄，防止疾病复发。要想拥有健康的身体，就要学会预防疾病，做到防患于未然。

鉴于此，我们组织编写了“常见病预防与调养丛书”，本丛书以“未病

应先防，患病则调养”的理念，翔实地介绍了临床常见病的病因、病症和保健预防、调养等，帮助人们更加具体地了解常见疾病的相关知识。让广大读者远离疾病，做自己的健康管家！

“常见病预防与调养丛书”目前推出了临床常见病——糖尿病、高血压、高脂血症、肥胖症、脂肪肝、冠心病、妇科疾病、妊娠疾病、产后疾病、乳腺疾病、月经疾病、小儿常见病等疾病的预防与调养，未来还将根据读者需求，陆续出版其他常见病的预防与调养书册，敬请广大读者关注。

编者

2016年8月

编写说明

随着现代社会工作及生活压力的增加，很多女性朋友处于亚健康状态，而乳腺疾病作为易发疾病之一，成了困扰女性朋友们的问题。乳房不仅是女性美好姿态的象征，同时也是哺育后代的器官。乳腺疾病给女性朋友不仅带来了身心上的痛苦，而且会影响哺育下一代。因此，乳房疾病的预防与调养是极为重要的。

为了给乳房疾病患者及家属提供一些帮助，我们组织编写了本书。

本书介绍了 13 种乳腺疾病的预防和调养，包括：乳痛症、乳腺增生、急性乳腺炎、乳头皲裂、乳房湿疹、乳房结核、产后缺乳、产后乳汁自出、乳头溢液、乳房发育不全症、性早熟性乳房发育症、乳腺纤维腺瘤及乳腺癌。每种病介绍了适用于预防与调养的一些中药方剂、药茶、药粥、药汤、保健菜肴及一些相关的外用方法等，希望能为广大患者排忧解难。

本书适用于乳腺疾病患者及其家属参阅，所介绍的方法仅作辅助之用，若有病症发生，应及时就医。

由于编者水平有限，书中若存有不足之处，敬请广大读者和同行提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

编者

2016 年 8 月

目 录

一

乳痛症 1

病 因 / 3

症 状 / 4

预 防 / 4

调 养 / 5

二

乳腺增生 15

病 因 / 17

症 状 / 18

预 防 / 19

调 养 / 20

三

急性乳腺炎 49

病 因 / 51

症 状 / 52

预 防 / 53

调 养 / 53

四

乳头皲裂 105

病 因 / 107

症 状 / 107

预 防 / 108

调 养 / 108

五

乳房湿疹 125

病 因 / 127

症 状 / 128

预 防 / 128

调 养 / 128

六

乳房结核 139

病 因 / 141

症 状 / 141

预 防 / 142

调 养 / 143

七

产后缺乳 155

病 因 / 157

症 状 / 158

预 防 / 159

调 养 / 159

八

产后乳汁自出 187

病 因 / 189

症 状 / 189

预 防 / 190

调 养 / 190

九

乳头溢液 205

病 因 / 207

症 状 / 207

预 防 / 208

调 养 / 209

十

乳房发育不全症 221

病 因 / 223

症 状 / 223

预 防 / 224

调 养 / 224

十一

性早熟性乳房发育症 227

病 因 / 229

症 状 / 229

预 防 / 230

调 养 / 230

十二

乳腺纤维腺瘤 233

病 因 / 235

症 状 / 236

预 防 / 236

调 养 / 236

十三

乳腺癌 247

病 因 / 249

症 状 / 250

预 防 / 253

调 养 / 253

参考书目 271

乳痛症

百会



病因
症状
预防
调养

乳痛症，也叫单纯性乳腺增生症。在少女和年轻女性患者中最为多见，其原因是性腺激素分泌旺盛以及变化波动大，以明显周期性乳房胀痛、月经后疼痛自行消失为特点。疼痛以乳房局部为主，但有时疼痛可放射到同侧腋窝以及胸壁部位，甚至会放射到肩背部，经常会影响睡眠、工作与学习，由此引起焦虑不安、情绪激动的女性患者为数不少。这类增生属于正常的生理现象，患者不要过度焦虑和紧张，一般内分泌激素分泌失调都可以慢慢得到纠正，症状也会自行消失。若疼痛比较明显，可适当服用具有疏肝理气功能的中药。

吃过多蜂王浆、避孕药等含雌性激素过高的食物或药物会导致内分泌失调，从而使乳痛加剧。同时，要保持规律的生活作息，尽量不要熬夜。另外，还可以通过治疗月经不调来预防乳痛症。女性朋友在日常生活中应养成良好的生活习惯，避免常吃辛辣食物，月经期注意保暖，少碰凉水，注意个人卫生，可以缓解月经不调的现象，同时能对乳痛症起到预防作用。

病 因

乳痛症的产生、发展与卵巢内分泌状态密切相关。有资料表明，卵巢内分泌失调、雌激素分泌过多而孕酮相对减少，不仅刺激乳腺实质增生，而且还会使末梢导管上皮呈不规则增生，引起导管扩张和囊肿的形成，也因失去孕酮对雌激素的抑制影响功能而导致间质结缔组织过度增生、胶原化以及淋巴细胞浸润。

症 状

乳痛症主要表现为乳房胀痛、乳房肿块，并有明显的周期性和自限性等特点。

(1) 乳房胀痛。乳房胀痛即月经来潮前 3 ~ 4 天开始出现乳腺间歇性胀痛，行经后痛感锐减，疼痛呈周期性。疼痛可为弥漫性钝痛，或为局限性的刺痛。一般仅累及一侧乳房，也可同时累及两侧，而以一侧为重。疼痛大多仅限于乳房的某个部位，约 50% 位于外上部，20% 位于中上部，痛处有压痛感。疼痛有时剧烈，并可放射到肩胛部、腋部，伴随情绪波动、劳累、阴雨天气等而加重。大多数患者月经期短且经血量稀少，在情绪稳定或心情舒畅时，症状可减轻，随喜怒而消长。疼痛发作时对外界刺激很敏感，如衣服摩擦，走路稍快或上肢活动稍猛，都会加重乳腺疼痛。

(2) 乳房肿块。乳房肿块常双侧乳腺对称发生，可分布于整个乳腺内，亦可局限于乳腺的一部分，尤以双乳外上象限为多见。触诊呈结节状，大小不等，质地不硬和周围组织界限不清晰，可推动。肿块大小随月经变化，经前变大、变硬，经后缩小、变软。部分患者伴有乳头溢液。

(3) 疾病的自限性和周期性。该病可不治自愈。尤其在结婚后妊娠及哺乳时症状自行消失，但时有反复；绝经后能自愈。

在乳腺癌中，炎性乳癌可见非周期性乳痛，但它有类似炎症的临床表现，所以应用抗生素进行治疗 7 天仍不见效的“乳腺炎”患者，我们应引起高度重视。

预 防

(1) 穿着舒适的乳罩，女性内衣的透气性、材料、形状大小和松紧度都应当仔细考虑。特别是在运动锻炼时更需要注意。

(2) 当体重变化或妊娠哺乳期乳房的情况有所变化时，要及时更换乳罩的尺码。

(3) 减少咖啡因的摄入。咖啡因存在于可乐、咖啡、茶或巧克力中，注意减少对这些食品和饮料的摄入。

(4) 减少对盐的摄入，尤其在月经前期，这样可以减少水分在乳房内的滞留。

(5) 例行的健康运动，运动可以减少脂肪和雌激素的分泌，运动亦可以增加体内脑啡肽的产生，以此帮助止痛。

(6) 据报道，维生素 E 和 B 族维生素对缓解乳痛有一些帮助。

(7) 减少生活中的紧张和压力。

(8) 少食脂类食品。

(9) 戒烟。

调 养

中药方剂

◎ 柴胡疏肝散加减

【材料】 柴胡 9 克，郁金 6 克，当归 10 克，白芍 10 克，山栀 3 克，丹皮 6 克，全瓜蒌 10 克，夏枯草 10 克，青陈皮 3 克，茯苓 9 克。

【制法】 将以上药材加清水早晚各煎 1 次，去渣取汁。

【服法】 每日 1 剂。早晚各 1 次，温热口服。

【功效】 行气清肝，化痰散结。适用于肝郁化火型乳痛症。

◎ 逍遥散合二陈汤加减

【材料】 柴胡 9 克，当归 10 克，制半夏 3 克，茯苓 9 克，香附 6 克，橘叶 3 克，甘草 3 克，全瓜蒌 10 克，白芍 10 克，青陈皮