

呵护乳房

陈建玲 主编



湖北科技技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

呵护乳房 / 陈建玲等主编. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2016.10

ISBN 978-7-5352-9127-1

I. ①呵… II. ①陈… III. ①乳房-保健-基本知识 IV. ①R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 244933 号

策 划 陈兰平

责任编辑 陈兰平

封面设计 戴 旻

出版发行 湖北科学技术出版社

地 址 武汉市雄楚大街 268 号
(湖北出版文化城 B 座 13 ~ 14 层)

邮 箱 670997052@qq.com

电 话 13387538719

网 址 <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷 武汉市金港彩印有限公司

开 本 787 × 1020 1/16 9 印张

版 次 2016 年 10 月第 1 版

2016 年 10 月第 1 次印刷

字 数 200 千字

定 价 50.00 元

(本书如有印装问题, 可找本社市场部更换)

保獲無官
保獲功健

即景和題



二〇一五年五月

《呵护乳房》编委会

主 审	杨 俊 龙 兵					
主 编	陈建玲 唐立华 刘炜炜	尹宜发 朱弘宇				
副 主 编	姜志军 曹 妍 赵 惊	陈继斌 王从容				
	张家玉 吴执军 欧阳湘祝	徐 夏 陈 路				
	韦 力 李 欣 黄建宏	王 飞 李红艳				
	赵 宾 周圣俊					
编 委	马小梅 马 莉 尹宜发	王 飞 王中显 王从容				
	王龙洲 王会云 王娜娜	王祖凤 韦 力 代艳梅				
	田玉秀 白 静 皮艳春	刘春玲 刘 倩 刘雪枚				
	刘 静 向媛媛 向 超	吕灿丽 孙福英 朱弘宇				
	牟俊操 何 钊 余文慧	吴执军 张小龙 张丽萍				
	张 俊 张家玉 张朝辉	张 露 李识君 李 欣				
	李海涛 李彩虹 李琴华	李道俊 李 鹏 杨春蓉				
	陈卫红 陈兴宜 陈建玲	陈雪莹 陈鸿宾 陈 路				
	周圣俊 周 刚 欧阳湘祝	郎博娟 姜志军 段文姣				
	赵 惊 赵 琳 唐立华	高巧玲 崔 蕾 曹 妍				
	梅 萍 黄 乔 黄志胜	黄建宏 傅书艳 喻爱萍				
	谢 远 鲁选文 蔡玲玲	谭宇彦 薛 霖				
插 图	刘炜炜 徐 夏					
秘 书	梅 萍 吕灿丽 薛 霖					

序

自古长江被誉为“母亲之河”，宜昌市中心人民医院就坐落在风景如画的长江之畔。这里有一群聪慧美丽的医者，全身心地投入到神圣的女性医疗保健事业中，以精湛的技术、高尚的医德，呵护着每一位母亲和儿女；稍有闲暇，便积极整理，将临床实践的经验，结合理论上的升华，汇集成册，于是有了手头上的这本书——《呵护乳房》。

数日前，该书主编陈建玲主任找到我，请我代为作序。读完此书，我发现该书用语鲜明，通俗易懂，便于记忆，实用性强。普通读者阅后可以充分了解如何调养保健，即使医务工作者读后对临床亦有实际的指导作用，是一本有分量的用心之作！作为院长，我深知一个科室主任的辛劳，对于她能在百忙之中一直笔耕不辍，辛勤耕耘，坚持科普创作，我是十分敬重的！而能看到一群这样的医者为医学科普默默付出，更是感动和欣慰！古语云“上工治未病”，从事医学科普的医者一直用言行实践这句名言，是他们，让“最好的医生是自己”成为可能，而他们，也正是我心中当之无愧的“最好的医生”！

本人拙笔行墨，欣然作序。

宜昌市中心人民医院院长

2016年10月



前言

女性乳房恰似两只玉盘扣在胸前，又如两朵蓓蕾，于娉婷袅娜的少女时期始渐绽放，于如花似玉的年龄盛开。女性非哺乳期的乳房，大量脂肪组织占据了整个体积的 2/3，剩下的才是腺泡组织，其结构随年龄和生理状况的变化而异。女性乳房集哺乳功能、性感功能及美感象征为一体，既是凸显身材的性感地带，也是哺育后代的营养源泉。

乳房是上帝赐予女性最珍贵的礼物。乳房最神圣的时刻，便是哺乳。但是有些年轻母亲却不知道怎样让这种美延续，甚至不愿意给宝宝喂奶，与自然相背。母乳是孩子生命之初的天然食物，更是一种精神营养，母乳完全能满足出生后 4~6 个月婴儿生长发育的全部营养，母乳所含的各种营养物质最适合婴儿消化吸收，且具有最高的生物利用率，其质和量随着婴儿的生长和需要呈相应改变。早接触、早吸吮、早开奶是母乳喂养的基本原则，了解和学习正确的哺乳姿势，适当地乳房护理，不仅可以预防乳腺疾病，还可以促进乳房后期的恢复与健美，因此哺乳期乳房的呵护至关重要。

自古以来，人们总是把乳房视为女性美极其重要的特征之一，尤其在当代社会，随着文明的发展和服饰的变化，女性乳房“美”的功能已渐被人们口度重视，成为女性美的必备条件。每一个女性都希望有一对丰满和富于弹性的乳房，使之构成女性特有的流畅、圆润、优美的曲线美。清代朱彝尊在《沁园春·咏乳》中写道：“窈小含泉，花翻露蒂，两两巫峰最断肠。”他把女性的乳房美通过美轮美奂的文字推向了一个高点。



乳房像子宫一样受内分泌调控，乳腺疾病是常见病及多发病，严重威胁着妇女的健康和生命，早期发现及诊治乳腺疾病显得尤为重要。乳腺疾病的检查手段有彩超检查、细针穿刺细胞学检查、乳腺钼靶X线摄影、放射性核素检查、CT检查、MRI检查及PET-CT检查；乳腺癌综合治疗手段有手术、化疗、放疗、内分泌治疗，靶向治疗等。

乳房保健强调自检，其实，男性也要注意自检乳房，男性乳腺癌少见，一般多发生于50岁以后。

本书编写团队根据临床经验以及广大女性朋友的需求，在书中分别介绍了乳房常见疾病、母乳喂养知识以及乳房保健知识，取名《呵护乳房》，旨在让更多女性了解乳房疾病及乳房保健，支持母乳喂养。

本书编写中难免存在不足，我们衷心希望读者朋友不吝指正。

陈建玲 唐立华 刘炜炜 尹宜发 朱弘宇

2016年10月





目 录



第一部分 乳房那些事

认识乳房	002
作用于乳房的内分泌激素	005
乳房的发育、成熟和衰老	007
常见乳腺疾病	008
腋窝下的疙瘩	011
乳房不对称要紧吗	013
不可忽视的乳头溢液	016
乳腺增生及纤维腺瘤	020
中医解乳忧	023
乳腺癌的四大常用影像学检查	026
受欢迎的乳腺超声检查	029
乳腺细针穿刺细胞学检查	032
PET-CT 在乳腺癌诊治中的运用	035
乳腺癌的防与治	039
乳腺癌手术后的辅助治疗	043
乳腺癌手术后的功能锻炼	047



乳腺癌与卵巢去势	050
乳腺癌的内分泌治疗	052
三苯氧胺与子宫内膜癌的故事	055
联合靶向治疗更胜一筹	057
男性也要小心乳腺癌	059
乳腺癌的长程管理	062



第二部分 母乳喂养好

孕期，乳房第二春	066
母乳喂养好	068
母乳喂养的姿势	070
哺乳期的乳房之事	072
乳头皲裂怎么办	074
急性乳腺炎是否影响哺乳	077
母乳喂养会导致乳房下垂吗	079
哺乳可降低乳腺癌风险	081
乳腺癌患者的孕育之梦	083
孕育了生命的母亲	085



第三部分 乳房之美

做女性“挺”好	089
乳房，爱的象征	092
抱着希望入睡	095
用心去倾听	098
笑对人生	101



做个完美女人	103
神奇的人体自愈功能	105
听从医生劝导	108
生活的希望	111
好好活着	113
隆胸的代价	118
没有遗憾	120
活着真好	123
急诊——生命的防线	127

第一部分 乳房那些事

DIYIBUFEN RUFANGNAXIESHI





认识乳房

每当提及“乳房”这个名词，在不同的人群中会产生不同的衍生含义。对于绝大多数人而言，它首先会让人直接联想到母亲、女性，随之想到“甘甜的乳汁”、哺育，想到女性的人体美；在艺术家眼里则会进一步联想到古希腊、古埃及众多传世壁画雕塑中表现的女性古典美。不同的人文及认知背景会让人对这个简单名词产生不同的理解，而这其中，医生这一特定职业人群的理解，毫无疑问是对其生理意义最朴素、最细致的认识。

在医学解剖学中，乳房位于胸前部，主要定位在胸大肌和胸筋膜的表面，上起第2~3肋，下至第6~7肋，内侧至胸骨旁线，外侧可达腋中线。正常男性乳房不发达，女性乳房的外形和轮廓可在发育及哺乳过程中发生变化，同时也可因种族、遗传因素等有所差异。乳头位于乳房中央区，直径为0.1~1.5厘米，颜色较正常皮肤稍深，既可以作为人体解剖结构的重要定位点之一，又是哺乳时乳汁排泄的出口。乳晕环绕在乳头周围，其范围和色泽深浅在不同年龄及个体间差异较大，青春期呈现玫瑰红色，妊娠及哺乳后范围增大，色泽加深呈深褐色，其上可见较多小粒状突出为乳晕腺，具有分泌皮脂润滑乳头的作用。

在组织学上，乳房由复杂而精细的多种结构组成，包括皮肤、皮下脂肪、纤维结缔组织和乳腺腺体，其中穿插有广泛的神经、血管、淋巴管分

布。这其中，乳腺腺体是乳房的基本结构和功能单位，纤维结缔组织是乳房的支架，而充填在其中的脂肪组织则类似于缓冲垫和充填剂。随着妇女年龄及生育状况的变化，三种组织的比例也随之变化，由此导致乳房外形及质地的改变。

乳腺的基本结构和功能单位是乳腺腺体和各级分支导管系统。乳房腺体被结缔组织分隔成 15~20 个腺叶，以乳头为中心呈车轮样放射状排列。每一腺叶可分成许多腺小叶，腺小叶和终末导管共同组成终末导管小叶单位，这是乳腺功能的最基本单位，同时也是乳腺癌等多种乳腺疾病的起源。其中的小腺泡为分泌乳汁的结构，而各个腺叶和腺小叶通过各级导管相连通，每个腺叶的导管最终经由一根输乳管独立开口于乳头，从而构成了整个乳腺由分泌到输送的整体功能结构。乳腺的腺体及导管系统经常被形象地比喻为“葡萄串”，一个乳腺小叶就好比一串葡萄，导管是连接的梗，而每一个腺泡就如同是一颗颗的葡萄。

乳房的整体功能结构在个体的不同发育阶段都受到严格的激素水平调控。从胚胎到儿童时期，男女两性的乳房没有太大差异。而女孩的乳房一般在 10 岁左右开始发育，出现乳晕，并且乳晕和乳头开始隆起，绝大多数女孩乳房发育早于月经初潮 2~3 年。进入青春期后，在体内雌激素和孕激素的作用下，乳腺组织进一步发育，乳晕进一步扩大、颜色加深，乳头变大突出，从而促成了女性乳房的特有形态和功能。乳腺的发育受到下丘脑-垂体-卵巢内分泌激素轴的严格调控，其中包括有促性腺激素释放激素（GnRH）、卵泡刺激素（FSH）、黄体生成素（LH）等。在青春发育期，因为小叶结构尚未完全形成，主要表现为皮下纤维组织和脂肪等间质与腺管性实质成比例地大量增加。月经周期时，受到周期性雌孕激素水平的波动，乳房也会出现相应的改变，而这是理解一些乳腺良性疾病的解剖学基础。在妊娠、哺乳期乳房会进一步发育，导管、小叶和腺泡都会大量生长和扩张，为泌乳做好准备。中年之后乳房内的腺体将开始退化，间质



成分会逐渐增多。绝经后体内雌激素和孕激素水平会迅速下降，腺体逐渐退化。

乳房，单从字面意义上来理解，即是产生乳汁的重要器官结构。除此之外，在人类尤其是女性个体中，乳房同时担负着其他很多重要功能，并在文化及美学体系中被赋予了很多引申的意义。

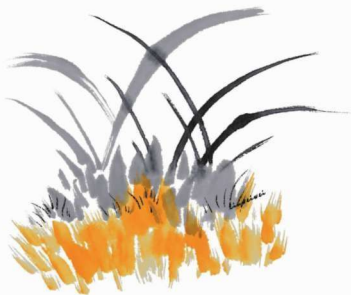
首先，乳房是女性个体产生乳汁的部位，这是乳房的最基本也是最重要的功能。在妊娠期催乳素的作用下，乳腺腺泡内会出现初乳；妊娠后，在高水平泌乳素和婴儿吸吮乳头的刺激下，乳汁可以在一年左右的时间维持较高水平的分泌量。

其次，乳房是女性第二性征的重要标志，乳房的生理性发育是女性个体青春发育期开始的重要征象。

最后，乳房也是性成熟个体产生性兴奋的重要部位之一。在性活动中，乳房是女性除生殖器以外最敏感的器官。在性刺激时，乳房可出现乳头勃起、静脉充血、乳房增大等反应，这个功能不但在女性个体上得到体现，同样会出现在男性个体中，从这个意义上来说，也是男性乳房的一种“潜在功能”。

乳房也是女性人体美学的重要组成部分。这一点在古今中外的美学体系中得到了充分体现，譬如西方壁画和雕塑中就经常会出现女性乳房。

(唐立华 陈 路 李海涛)



作用于乳房的内分泌激素

小丽月经来潮前有乳房胀痛、发硬、压痛的现象，有时候乳房受轻微震动或碰撞就会胀痛难受，医院就诊检查也没有发现乳腺有异常。医生结合小丽乳房胀痛的发病时间，考虑可能与经前体内雌激素水平增高有关，月经来潮后，乳房不适自行缓解。其实，乳房是受多种内分泌激素作用的器官，因此乳房的生长发育及其各种生理功能的发挥，均有赖于各种相关内分泌激素的共同作用，如果其中的某一项或几项激素分泌紊乱，或各种激素之间的平衡失调，必然会直接或间接地影响乳腺的状况及其生理功能。

◆作用于乳房的内分泌激素

乳房相关的内分泌激素主要包括雌激素、孕激素、卵泡刺激素及黄体生成素等。我们熟知的女性激素主要为雌激素和孕激素。雌激素对乳腺的作用主要是促进乳腺导管的上皮增生，乳管及乳小叶周围结缔组织发育，使乳管延长并分枝。怀孕期间，可促进乳腺腺泡的发育及乳汁的形成。大剂量的雌激素可抑制泌乳素的泌乳作用。孕激素在怀孕期由胎盘分泌，主要是促进乳腺小叶及腺泡的发育。但是，大量的孕激素也会抑制催乳素的泌乳作用。



◆乳房相关的内分泌疾病

常见乳腺与内分泌有关的疾病主要包括乳腺溢乳、乳腺增生和乳腺癌等。乳腺溢乳是指在非哺乳期时，有乳汁分泌。主要原因是由于高催乳素血症或乳腺对于血液循环中正常催乳素浓度过度敏感所致。若溢乳同时有正常的排卵月经，那可能的原因为乳腺对催乳素浓度的过度敏感。若溢乳伴闭经，则可能是高泌乳素血症或垂体瘤。如果单侧的乳头溢液或血性溢液，建议到乳腺外科就诊。现代医学认为乳腺增生症的发病主要与内分泌激素失调和精神因素有关，特别是与下丘脑－垂体－性腺激素紊乱有关。由于孕激素分泌降低，雌激素浓度升高，或雌激素浓度相对增高引起。也有学者认为可能是乳腺组织对性激素的敏感性增高，乳房局部雌激素浓度升高和雌激素受体增加所致。最终，乳腺长时间在雌激素的作用下，可造成乳腺增生与复旧的紊乱而导致乳腺增生症。乳腺癌：现在认为其是一种内分泌疾病。许多因素包括遗传、激素、饮食、生活方式和其他环境暴露因素可能对乳腺癌的危险起作用。激素在乳腺癌的危险因素中扮演着非常重要的角色。

◆乳房相关的内分泌治疗

乳腺癌内分泌治疗主要是他莫昔芬的应用。他莫昔芬在肝脏、骨、子宫内膜、阴道上皮是雌激素激动剂，在乳腺是雌激素拮抗剂。乳腺癌术后复发危险的患者可辅助治疗。

当女性内分泌紊乱失衡，应该更加关心乳腺的健康，如乳腺发现异常，建议及时到医院就诊。

(张小龙)

乳房的发育、成熟和衰老

关于乳房，在孩子眼里是奶，男性注意的是性，医生担心的是病。女性眼中的“乳房”呢，则是充满了满满的美！

与人体其他器官一样，乳房也会经历发育、成熟和衰老三个过程。

女性年过 40 岁进入更年期，卵巢分泌的雌激素逐渐减少，乳房也逐渐衰老和退化，并由脂肪开始替代乳腺组织，使得乳房看起来反而更柔软，真可谓“夕阳无限好”。

女性一般会在 45 岁以后进入绝经期，绝经后乳房由于缺乏雌激素的刺激而逐渐萎缩，腺体会逐渐退化，乳房体积变小，松弛下垂，皮肤皱褶增加。

但也有些肥胖的女性，乳房体积反而增大，这是由于腺体被过多的脂肪组织所代替，而不是乳腺仍在发育。

有些女性由于导管扩大形成囊肿和残留的乳腺以及增生的纤维组织夹杂在一起，使乳房出现不规则的结节。

由于乳腺癌发病率有随年龄增长而有上升的缘故，尤其是绝经后的女性应对自己乳房的细微变化，引起足够的重视，早期发现乳腺癌，早期治疗至关重要。

因此，女性平时安静的乳房如果突然出现乳房体积、形态、皮肤变化和乳头溢液等情况，应立即就医，千万不可大意而延误了诊治。

(张 俊 刘 倩)