

Rufangbaojianwenda

乳房保健问答

# 爱自己 爱乳房

*Rufang  
Aiziji*

主编 谷俊朝 阮祥燕

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

○乳房保健问答○  
Rufangbaojianwenda

# 爱乳房 爱自己

主 编 谷俊朝 阮祥燕  
副主编 白庆阳 王劲宏  
编 委 (以姓氏笔画为序)

马 涛 王 丽 安 静 余微波  
岳军忠 周晓娜 高 峰 郭庆良

 人民军医出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS  
北京

---

图书在版编目(CIP)数据

爱乳房爱自己:乳房保健问答/谷俊朝,阮祥燕主编. —北京:人民军医出版社,  
2008.4

ISBN 978-7-5091-1660-9

I.爱… II.①谷…②阮… III.乳房-保健-问答 IV.R655.8-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第034786号

---

策划编辑:于 岚 贝 丽      文字编辑:蔡苏丽      责任审读:黄栩兵

出 版 人:齐学进

出版发行:人民军医出版社

经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱

邮编:100036

质量反馈电话:(010)51927270;(010)51927283

邮购电话:(010)51927252

策划编辑电话:(010)51927273

网址:[www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷:潮河印业有限公司      装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×960mm 1/16

印张:10.5      字数:120千字

版、印次:2008年4月第1版第1次印刷

印数:0001~4500

定价:27.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

# 内 容 提 要

作者以问答的形式,从乳房基本知识入手,分15个方面解答了有关乳房发育、保健、配饰、整形及哺乳等方面的问题;介绍了乳房疾病的检查、发病原因和特点、预防措施和治疗原则,重点介绍了乳腺癌的有关知识。本书语言通俗易懂,内容实用全面,适合广大女性、乳腺疾病患者、美容师及相关专业医师阅读参考。

## 一、乳房常识篇

- 1.乳房的正常位置及形态 / 2
- 2.乳房的解剖结构 / 2
- 3.乳房的生理功能 / 2
- 4.乳房的解剖分区 / 3
- 5.什么是乳晕,乳头和乳晕为什么会变黑 / 3
- 6.乳晕周围的小结节是什么 / 4
- 7.乳头和性 / 4
- 8.乳房随月经周期有什么样的生理变化 / 4
- 9.怀孕后乳房有什么变化 / 5
- 10.影响乳汁分泌和排出的因素有哪些 / 5
- 11.乳房与内分泌有什么关系 / 6

## 二、乳房发育篇

- 1.你了解不同时期影响女性乳房发育的主要因素吗 / 8
- 2.青春期应如何饮食才能促进乳房发育 / 9
- 3.体育锻炼对乳房发育有什么帮助 / 10
- 4.青春期为什么不能穿紧身上衣 / 10
- 5.乳房发育有什么标准 / 11
- 6.乳房位置的标准 / 11
- 7.乳房形态发育有什么标准 / 11
- 8.乳房发育的大小有什么标准 / 12
- 9.对乳房应该有什么样的美学心理 / 12

- 10.乳房发育小是什么原因 / 13
- 11.乳房小就不好吗 / 13
- 12.乳房为什么会干扁、下垂 / 14

### 三、乳房保养篇

- 1.谁说乳房健美不重要 / 16
- 2.怎样才能拥有健美的乳房 / 16
- 3.什么样的饮食对乳房健美有益 / 16
- 4.体育锻炼对乳房健美的作用 / 17
- 5.按摩对乳房健美有什么好处 / 17
- 6.清洗乳房有什么讲究 / 18
- 7.每月丰胸的最佳时间 / 18
- 8.婴幼儿乳房保健应注意什么 / 19
- 9.青春发育期乳房保健应注意什么 / 19
- 10.月经期乳房保健应注意什么 / 21
- 11.育龄期如何进行乳房保健 / 21
- 12.哺乳期如何进行乳房保健 / 22
- 13.断奶时如何进行乳房保健 / 24
- 14.中年期、绝经期怎样进行乳房保健 / 24
- 15.延缓乳房衰老有秘诀吗 / 25
- 16.乳房健美与性有何重要关系 / 26
- 17.乳房保养有什么禁忌 / 26

### 四、乳房的配饰篇

- 1.乳房的配饰有什么技巧 / 29

- 2.胸部丰满女性的配饰技巧 / 29
- 3.怎样配饰才能弥补胸部不足 / 29
- 4.胸前饰物如何巧妙搭配 / 30
- 5.为什么女性需要戴胸罩 / 30
- 6.什么时候开始佩戴胸罩 / 30
- 7.不同的年龄如何选择合适的胸罩 / 31
- 8.胸罩的样式如何选择 / 31
- 9.胸罩的尺码如何掌握 / 32
- 10.胸罩的色彩如何搭配 / 32
- 11.佩戴胸罩注意事项 / 33

## 五、乳房整形美容篇

- 1.乳房整形术包括哪些 / 35
- 2.什么是隆胸 / 35
- 3.隆胸术的发展历史 / 35
- 4.哪些人适宜隆胸 / 36
- 5.哪些女性忌做隆胸手术 / 36
- 6.隆胸术前需要做些什么 / 36
- 7.隆胸术效果能持续多长时间 / 37
- 8.隆胸术后应做些什么 / 37
- 9.什么是乳房重建术 / 37
- 10.如何进行乳房重建 / 38
- 11.什么心理不适合做乳房整形 / 38
- 12.接受乳腺美容手术妇女的心理健康问题 / 39
- 13.什么是乳头漂红 / 39
- 14.乳头漂红的效果如何 / 40



## 六、女性哺乳篇

1. 什么是母乳喂养 / 42
2. 为何提倡母乳喂养 / 42
3. 母乳喂养的时间和正确姿势 / 42
4. 母乳与牛乳有什么不同 / 43
5. 为什么哺乳时乳头会直立 / 44
6. 哺乳时乳头受伤如何处理 / 44
7. 哺乳时应注意哪些问题 / 44
8. 什么是产后缺乳 / 45
9. 产后缺乳的原因是什么 / 45
10. 产后缺乳该怎么办 / 45
11. 产妇为什么会出现乳房积乳 / 46
12. 积乳后该怎么办 / 46
13. 怎样预防产妇乳房积乳 / 46
14. 婴儿未吮吸乳汁为什么会自动流出 / 47
15. 乳汁分泌过多怎么办 / 47
16. 哺乳不恰当为什么会形成囊肿 / 47
17. 什么时候断奶最合适 / 48
18. 怎样断奶 / 48
19. 怎样人工回乳 / 49

## 七、乳房检查篇

1. 什么是乳房疾病的筛查 / 51



- 2.如何进行乳房疾病的筛查 / 51
- 3.自查乳房有意义吗 / 51
- 4.乳房自查的适宜时间 / 52
- 5.乳房自查的正确方法 / 52
- 6.自查乳头时观察什么 / 53
- 7.什么是酒窝征和橘皮征 / 53
- 8.乳房疾病的临床症状主要有哪些 / 53
- 9.乳房疼痛怎么办 / 54
- 10.乳房疼痛其实不必过于惊慌 / 54
- 11.乳房发现肿块怎么办 / 54
- 12.乳头溢液怎么办 / 55
- 13.去医院检查乳房应注意哪些问题 / 56
- 14.应向医师描述哪些相关的内容 / 56
- 15.什么是钼靶X线检查 / 56
- 16.钼靶X线检查对身体有害吗 / 57
- 17.定期做乳房X线检查有必要吗 / 57
- 18.细胞学检查常有哪些方法,有何特点 / 58
- 19.什么是针吸细胞学检查 / 58
- 20.针吸细胞学检查会造成癌细胞扩散吗 / 59
- 21.为什么乳腺癌手术前必须做活检 / 59
- 22.乳腺癌术前常用病理活检方法有哪些 / 59
- 23.激素受体检查有什么意义 / 60

## 八、乳腺炎篇

- 1.急性乳腺炎什么时候容易发生,为什么会发生 / 62
- 2.急性乳腺炎主要有什么表现 / 62

- 3.急性乳腺炎如何预防 / 63
- 4.患急性乳腺炎时能继续哺乳吗 / 63
- 5.如何认识急性乳腺炎患者的回乳问题 / 64
- 6.怎样区别炎性乳腺癌和急性乳腺炎 / 64
- 7.如何治疗急性乳腺炎 / 65
- 8.什么是浆细胞性乳腺炎 / 65
- 9.浆细胞性乳腺炎是什么原因引起的 / 65

## 九、乳腺增生篇

- 1.什么叫乳腺增生 / 67
- 2.是什么原因引起乳腺增生 / 67
- 3.乳腺增生与饮食结构有何关系 / 68
- 4.乳腺增生有哪些临床表现 / 68
- 5.什么是非典型增生 / 69
- 6.乳腺增生病与乳腺纤维腺瘤有什么不同 / 69
- 7.哪些乳腺增生患者需要警惕乳腺癌 / 70
- 8.乳腺增生如何与乳腺癌相鉴别 / 70
- 9.乳腺增生病患者应注意些什么 / 71
- 10.乳腺增生需要手术治疗吗 / 71
- 11.什么情况下考虑手术治疗 / 72

## 十、乳腺良性肿块篇

- 1.如何面对乳房肿块 / 74
- 2.年龄越大越应重视乳房肿块 / 74
- 3.什么是乳腺纤维腺瘤 / 74

4. 乳腺纤维腺瘤会发生癌变吗 / 75
5. 乳腺纤维腺瘤有哪些临床表现 / 75
6. 乳腺纤维腺瘤必须手术吗 / 75
7. 乳腺纤维腺瘤的手术应注意什么 / 76
8. 什么是乳腺导管内乳头状瘤 / 76
9. 乳腺导管内乳头状瘤的病因是什么 / 77
10. 怎样治疗导管内乳头状瘤 / 77
11. 什么是乳房脂肪坏死 / 77
12. 乳房单纯囊肿是由什么原因引起的 / 78
13. 乳房单纯囊肿有哪些临床表现 / 78
14. 怎样区别乳腺癌和乳腺纤维瘤 / 78

## 十一、乳房先天性结构畸形和发育畸形篇

1. 乳房先天性畸形有哪些 / 81
2. 乳头凹陷的原因是什么 / 81
3. 乳头凹陷有哪些危害 / 81
4. 乳头凹陷可以纠正吗 / 82
5. 什么是副乳 / 82
6. 副乳一定要手术切除吗 / 83
7. 什么样的副乳一定要切除 / 83
8. 什么是女性乳房肥大症 / 83
9. 女性乳房肥大症是病吗 / 84
10. 什么是巨乳症 / 84
11. 如何治疗巨乳症 / 84
12. 巨乳引起皮肤感染怎么办 / 85
13. 男性乳房肥大是病吗 / 85



14. 男性乳房肥大症需要治疗吗 / 85

## 十二、乳头疾病篇

1. 引起乳头皲裂的原因有哪些 / 88
2. 乳头皲裂有哪些表现 / 88
3. 乳头皲裂需要和哪些疾病相鉴别 / 88
4. 乳头皲裂发生后怎样治疗 / 89
5. 如何预防乳头皲裂的发生 / 90
6. 为什么会发生乳头炎 / 91
7. 乳头炎的临床表现有哪些 / 91
8. 怎样治疗乳头炎 / 92
9. 如何预防乳头炎的发生 / 92

## 十三、乳房皮肤疾病篇

1. 什么是乳房湿疹 / 94
2. 乳房湿疹有哪些表现 / 94
3. 如何治疗乳房湿疹 / 95
4. 乳房湿疹如何预防和护理 / 96
5. 什么是乳房丹毒 / 96
6. 如何预防和护理乳房丹毒 / 96
7. 什么是乳房带状疱疹 / 97
8. 乳房带状疱疹如何治疗 / 97
9. 乳房带状疱疹如何预防和护理 / 98

## 十四、乳腺恶性肿瘤篇

1. 乳腺癌的发病率怎样 /100
2. 乳腺癌发病与什么有关 /100
3. 为什么白领女性容易患乳腺癌 /101
4. 乳腺癌与遗传有关吗 /101
5. 什么年龄的女性容易患乳腺癌 /102
6. 乳腺癌会传染吗 /102
7. 为什么乳腺癌发病会牵涉到腋下及全身其他部位 /102
8. 乳腺癌的治疗原则是什么 /103
9. 什么叫早期乳腺癌 /104
10. 早期乳腺癌如何处理 104
11. 乳腺癌手术的目的是什么 /105
12. 乳腺癌是否都要手术 /106
13. 哪些乳腺癌患者适宜手术治疗 /106
14. 乳腺癌有哪几种手术方式,各种术式适用于什么情况 /107
15. 在哪些情况下可施行保乳手术 /107
16. 在哪些情况下不宜施行保乳手术 /108
17. 乳腺癌术前都需要做哪些常规检查 /108
18. 什么叫晚期乳腺癌 /109
19. 晚期乳腺癌患者禁忌手术治疗吗 /109
20. 乳癌根治术后容易发生哪些并发症 /110
21. 术后上肢水肿怎么办 /111
22. 为什么乳腺癌术后要积极进行功能锻炼,  
怎样进行功能锻炼 /111

- 23.术后如何调配患者饮食 /112
- 24.乳腺癌患者心态很重要 /113
- 25.乳腺癌术后患者的心理调节 /113
- 26.肿瘤化疗有很大的毒副作用,为什么还必须进行化疗 /114
- 27.哪些患者应当做术前化学治疗 /114
- 28.为什么手术后还要化疗,需要做多久化疗 /115
- 29.哪些患者不能进行化疗 /115
- 30.什么叫联合化疗 /116
- 31.联合化疗应注意哪些问题 /116
- 32.化疗中停止用药的指征有哪些 /117
- 33.怎样判断化疗是否有效 /117
- 34.化疗药物的主要不良反应有哪些,怎样应对 /118
- 35.化疗会导致月经周期紊乱吗 /119
- 36.怎样保护化疗的血管 /120
- 37.患者化疗期间需要注意什么 /120
- 38.什么是乳腺癌的放射治疗 /121
- 39.乳腺癌的放射治疗有哪些适应证和禁忌证 /121
- 40.常见的放疗并发症有哪些 /122
- 41.怎样处理放疗并发症 /123
- 42.影响放射治疗预后的因素有哪些 /124
- 43.什么是内分泌治疗,内分泌治疗常有哪些方法 /124
- 44.乳腺癌内分泌治疗效果如何,怎样治疗 /125
- 45.哪些患者适宜内分泌治疗 /126
- 46.长期服用抗雌激素药物有不良反应吗 /127
- 47.年轻患者该如何服用抗雌激素药物 /127
- 48.为什么乳腺癌患者治疗后要进行随访 /127
- 49.随访复查的内容主要有哪些 /128

- 50. 乳头湿疹样癌有何表现 / 128
- 51. 如何治疗乳头湿疹样癌 / 128
- 52. 什么是隐匿型乳腺癌, 有何表现 / 129
- 53. 如何诊断与治疗隐匿性乳腺癌 / 129
- 54. 副乳腺癌有哪些临床表现 / 130
- 55. 如何诊断与处理副乳腺癌 / 130
- 56. 妊娠及哺乳期乳腺癌有哪些表现, 如何诊断 / 131
- 57. 老年期及青年期乳腺癌分别有何特点 / 131
- 58. 什么是转移性乳腺癌, 一般有哪些转移 / 132
- 59. 乳腺癌复发了怎么办 / 133
- 60. 如何防止乳腺癌复发 / 133
- 61. 男性也患乳腺癌吗, 发病原因是什么 / 134
- 62. 男性乳腺癌有何特点 / 134
- 63. 如何诊断和鉴别男性乳腺癌 / 135

## 十五、乳腺癌预防篇

- 1. 人工流产会增加乳腺癌的发病率吗 / 137
- 2. 什么样的生活习惯会诱发乳腺癌 / 137
- 3. 哪些因素易诱发乳腺癌 / 138
- 4. 什么情况下要高度警惕乳腺癌 / 138
- 5. 为什么乳房普查很重要 / 139
- 6. 妇女应如何进行普查 / 139
- 7. 什么是乳腺癌的三级预防 / 139
- 8. 哪些原因延误了乳腺癌的早期诊断 / 140
- 9. 怎样做到乳腺癌的早发现、早诊断 / 141
- 10. 如何饮食预防乳腺癌 / 141



11. 舒畅心情可以抵御乳腺癌的侵犯 /142
12. 为什么高纤维素饮食可以防癌 /142
13. 为什么富含维生素 C 的食物可以防癌,如何食用 /143
14. 饮茶有助于防癌吗 /143
15. 常喝牛奶、酸奶有防癌效果吗 /143
16. 预防乳腺癌的食谱是什么 /144
17. 补碘可以预防乳腺癌吗 /145
18. 经常运动可以预防乳腺癌吗 /145
19. 青春期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素 /146
20. 妊娠期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素 /146
21. 哺乳期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素 /147
22. 更年期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素 /147
23. 男性有必要预防乳腺癌吗 /148
24. 肥胖患者如何预防乳腺癌 /148
25. 如果您属于乳腺癌高危人群,该怎么办 /149



# 一、乳房常识篇

- 1.乳房的正常位置及形态
- 2.乳房的解剖结构
- 3.乳房的生理功能
- 4.乳房的解剖分区
- 5.什么是乳晕,乳头和乳晕为什么会变黑
- 6.乳晕周围的小结节是什么
- 7.乳头和性
- 8.乳房随月经周期有什么样的生理变化
- 9.怀孕后乳房有什么变化
- 10.影响乳汁分泌和排出的因素有哪些
- 11.乳房与内分泌有什么关系