

● 当代医圣 裘法祖院士 倾情主编

● 百名医学专家联手打造

远离

乳房小叶增生 · 乳腺癌

张世蔚 编著
张昌敏 王敬



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

远离乳房小叶增生·乳腺癌

- 当代医圣裘法祖院士倾情主编
- 百名医学专家联手打造

张世蔚 张昌敏 王敬 编著



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

远离乳房小叶增生·乳癌/张世蔚等编著. —南京: 江苏科学技术出版社, 2008.1

(《非常健康 6+1》丛书)

ISBN 978-7-5345-5754-5

I. 远… II. 张… III. 乳腺癌-防治 IV. R737.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第180778 号

非常健康 6+1

远离乳房小叶增生·乳癌

编 著 张世蔚 张昌钦 王 敬

责任编辑 王 云

助理编辑 刘蓉蓉

责任校对 郝慧华

责任监制 曹叶平

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)

网 址 <http://www.pspress.cn>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京水晶山制版有限公司

印 刷 盐城印刷总厂有限责任公司

开 本 787 mm × 1 092 mm 1/32

印 张 5.25

字 数 63 000

版 次 2008 年 1 月第 1 版

印 次 2008 年 1 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5754-5

定 价 9.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

让医学归于大众

裘法祖



二〇〇七
立秋

《非常健康 6+1》丛书

编审委员会

主任委员 裘法祖 冯友梅

执行主任委员 龚树生 梁勋广
曾尔亢 张揆一

副主任委员 秦惠基 刘汴生
李国光 周作新
郭国际 张世蔚
高柏成 孙学东

出版人 黎 雪

策划人 李 纯 徐祝平

序

身体健康、心理和谐是现代人们追求良好生活质量的基础。随着经济社会的发展,社会人口结构的变化和人们生活方式的改变,已带来了许多新的健康问题,因此,人们的健康意识越来越强,对健康知识的渴求更加迫切。让大众更多地接受健康的新观念,了解医学的新知识,既可以预防不少疾病的发生,又可以使许多疾病得以早期发现,早期获得有效的治疗。

记得 60 年前,在 1947 年初上海出版了一本颇负盛名的《科学大众》,该刊的主编邀请我和我的同级同学,已故的内科学家过晋源教授担任该刊的医学顾问,并在刊内开辟了一个《医学问答》专栏。《医学问答》刊出了两期后,询问医学和疾病问题的读者来信竟如雪花般飘来,复不胜数。由此启发了我们,群众是多么需要医学科学知识,乃于 1948 年 8 月创办了中国现代第一本医学通俗刊物,命名为《大众医学》。我们提出了“让医学归于大众”这个口号,到了今天这个口号仍然是很响亮的,始终站在时代的前沿。

要贯彻“让医学归于大众”这个目的,必须把医学知识准确地转化为通俗易懂的语言,要用深入浅出的词句表达出来,也就是既要有贴近生活、轻松而趣味化的形式,但又不失

科学的正确性和严谨性。让大众掌握较多的医学知识,知道如何预防疾病,如何早期认识疾病的各种症状,从而达到“最好的医生是自己”这个目的。

《非常健康 6+1》系列医学科普丛书就是为了“让医学归于大众”编写的。全书共 36 册,全面而翔实地阐明了常见疾病的预防和早期发现疾病的症状或感觉。读了这部系列医学科普丛书,掌握了较多的医学知识,也就掌握了自我健康管理技能,将使“最好的医生是自己”成为事实。

最后,我怀着十分欣幸的心情,祝贺《非常健康 6+1》系列医学科普丛书的问世,相信她将给广大读者带来健康和幸福!

袁法祖

中国科学院院士

中华医学会外科学分会终生名誉主任委员

2007 年中秋

引言

李小姐 23 岁大学毕业后,进了公司做文秘,待遇不菲,按时上下班,生活很有规律。就是半年来有件烦心事,每次月经来潮时乳房胀痛,在这几天总是心烦不适,一直要等到月经干净,才慢慢平息。曾与人谈论,大家都认为不要紧,也有人说:“结了婚,生了孩子自然会好”。但是近来又发现右乳外上方有个肿块,这一定不是好事,又不便当人启齿。刚好姑妈来串门,谈及此事,她说也想到医院检查一下。54 岁的她在两个月前,无意中发现左乳外侧有个肿块,也不痛,只是最近感觉似乎在长大,总得到医院去看看,弄清是怎么回事,正好两人结伴去医院检查。医院肿瘤科的医生非常负责,先听完李小姐的描述,再追问病史,原来乳房疼痛不仅限于月经期,当情绪波动、心情烦躁时也会疼痛;问到食欲,一直很好,喜欢吃肉,但不敢吃多,在公司上班很少买素菜;还经常出现便秘。问后,医生谈到这些虽是平常事,但与这病有关系。检查后,诊断为乳房小叶增生。医生接着说:“这是女性常见的一种多发病,可以治好,再用点药。更重要的是生活调养。对生活、婚姻、生育都没有影响。”李小姐听到这里心里放下了包袱,转忧为喜。

接下来为姑妈看病,病史就只是乳房长了一个包块,没有经过医生诊治。问到月经的初潮时间,至今未绝经,生产过两胎,都不是自己哺乳,医生又劝她马上到实验室检查,结果

引
言

被证实为乳癌,需要手术治疗。真是晴天霹雳!两人都惊呆了。医生耐心解释:“乳癌不再是不治之症,患了癌重要的是要重视它,要与它斗;要有信心战胜它,挺过这一关,可以与正常人一样生活,长寿也会和正常人一样。要注意不要病急乱投医和盲目相信一些宣传,有问题可随时来咨询。”一番话使她俩平静了许多,姑妈决定安心接受治疗,首先作好住院的安排。

乳房小叶增生和乳癌都是女性常见的疾病,读者应当关注这方面的医学科普知识。本书用通俗的文字描写,言简意赅,便于读者认识这两种常见病,掌握相关的知识,成为健康的主人!

自 测 题

- (1) 您知道乳房小叶增生与乳癌两种疾病有何区别吗?
- (2) 乳房小叶增生和乳癌都有疼痛和肿块,您知道如何区别吗?
- (3) 您了解患了乳房小叶增生和乳癌在生活中要注意什么吗?
- (4) 您知道有哪些方法能让乳房小叶增生快速痊愈吗?
- (5) 您了解乳癌最好的治疗方法是什么吗?
- (6) 您知道如何评定乳癌的生活质量吗?
- (7) 您了解癌症康复治疗的含义吗?

亲爱的读者,若您对上述问题不甚了解,可以翻阅本书,找到您需要的知识,解决您要解决的问题。

目 录

第一部分 做个明明白白的病人 ——乳房小叶增生与乳癌的诊与治

一、乳房的结构和功能 / 005

二、乳房小叶增生和乳癌的裁定 / 006

- (一) 病人自己感受的信号 / 006
- (二) 医生检查发现的信号 / 007
- (三) 乳房信号的多种原因 / 007
- (四) 实验室检查——裁定乳房小叶增生和乳癌的帮手 / 012

三、乳房小叶增生和乳癌本质上的差异 / 014

四、乳房小叶增生“增生”了什么 / 015

- (一) 乳房小叶增生的原因 / 016
- (二) 做个医治自己疾病的好医生 / 017
- (三) 乳腺囊性增生——乳房小叶增生的“同宗兄弟” / 019
- (四) 乳房小叶增生不是女性的“专利” / 020

五、乳癌不再是不治之症 / 020

- (一) 乳癌的种种表现 / 021
- (二) 乳癌“青睐”的人群 / 022
- (三) 乳癌的分期 / 026
- (四) 乳癌的治疗 / 027
- (五) 乳癌对男人的侵犯 / 036

目 录

第二部分 巩固疗效, 增进体质 ——乳房小叶增生和乳癌的日常调养

一、乳房小叶增生, 日常调养有方 / 041

- (一) 认清疾病性质, 保持乐观心态 / 041
- (二) 乳房的保健 / 043
- (三) 营养平衡, 防癌保健康 / 044
- (四) 正确对待性冷淡 / 046

二、乳癌调养非小事 / 053

- (一) 治癌“八不要” / 053
- (二) 乳癌术后的调养 / 056
- (三) 放化疗后的调养 / 057
- (四) 穿衣有讲究 / 058
- (五) 要有良好的生活、卫生和饮食习惯 / 058
- (六) 保护肺脏, 防治疾病 / 060

三、乳房自己检查法 / 064

- (一) 沐浴时检查 / 064
- (二) 照镜检查 / 065

第三部分 家庭和睦是福, 家庭护理是金

一、得了病, 谁“买单” / 069

二、乳房小叶增生的家庭护理 / 069

- (一) 生活方式病,生活方式治 / 069
- (二) 用药物要“把关” / 070
- (三) 激素制品“助纣为虐” / 070

三、乳癌的家庭护理 / 070

- (一) 癌症不是传染病,亲情友情不能离 / 070
- (二) 预防感染最重要 / 072
- (三) 个人卫生别忽视 / 073
- (四) 饮食护理有讲究 / 073
- (五) 帮助锻炼事不小 / 074
- (六) 检查治疗有规定 / 074
- (七) 放疗化疗注意啥 / 074
- (八) 疼痛护理常显效 / 075

四、家庭消毒不可少 / 080

- (一) 煮沸消毒 / 080
- (二) 高锰酸钾消毒 / 081
- (三) 阳光消毒 / 081

五、看病找个好医生,配合医生看好病 / 082

六、出院小结不小瞧 / 084

七、量入为出,家庭护理见功夫 / 086

目 录

第四部分 乳房小叶增生和乳癌病人的营养与配餐

一、利用食物抗癌 / 091

(一) 维生素和微量元素的抗癌作用 / 091

(二) 含抗癌维生素和微量元素的食物 / 092

(三) 膳食纤维的抗癌作用 / 093

二、预防乳癌的饮食宜忌 / 095

三、防癌和抗癌的水果 / 096

四、乳房小叶增生,食疗助健康 / 101

五、乳癌食疗,事关康复 / 106

第五部分 乳房健美,乳癌康复

一、锻炼使乳房健美,坚持使身体健康 / 111

二、患了癌症还能锻炼吗 / 114

三、乳癌手术后的早期健身锻炼 / 116

四、锻炼虽好,康复不可少 / 118

- (一) 乳癌康复的基本内容 / 119
- (二) 乳癌康复的要素——心理康复 / 124
- (三) 手术后上肢淋巴水肿的康复 / 127
- (四) 乳房的再造 / 129
- (五) 乳癌病人的性生活 / 130
- (六) 乳癌病人可以怀孕吗 / 130
- (七) 乳癌转移不全是晚期 / 131
- (八) 乳癌发生骨转移怎么办 / 135
- (九) 音乐疗法与肿瘤康复 / 136

第六部分 预防乳癌,防止恶化

一、预防乳癌,话题不轻松 / 141

- (一) 哪些人更要重视乳癌的发生 / 141
- (二) 怎样预防乳癌 / 141

二、乳癌恶化知多少 / 144

- (一) 预防感染放在首位 / 145
- (二) 积极治疗非癌疾病 / 145
- (三) 预防复发转移的方法 / 149

三、既防乳癌又防复发转移的食物 / 151



第一部分

做个明明白白的病人
——乳房小叶增生与乳癌的诊与治

第一部分

做个明明白白的病人

自测题

(1) 下列哪类女性患乳癌的风险较大？

- A. 没有生育过孩子的女性
- B. 患有癌前病变或有乳癌家族史的女性
- C. 50 岁以上的女性
- D. 喜欢高脂肪低纤维素饮食或肥胖的女性
- E. 以上各项均包括

正确答案是 E。乳癌是女性比较独特的疾病，年龄是其第二大病因，它的发病率随着年龄的增长而升高，特别是在女性停经后。另一个危险因素是女性暴露于大量雌激素状态下。例如：女性在 30 岁以后生育第一胎者、在 12 岁以前出现月经者、55 岁以后才停经者、巨大乳房者。但必须明确，经历过以上乳癌高危因素的女性未必会得乳癌，同样重要的是，未经历以上高危因素者同样有患乳癌的风险。目前对乳癌还没有非常有效的治疗方法，研究人员每天都在寻找对乳癌有效的治疗、预防、早期发现方法。

(2) 女性应从多大年龄开始进行每年的乳腺检查？

- A. 30 岁以后
- B. 40 岁以后
- C. 55 岁以后
- D. 所有大于 20 岁的女性

正确答案是 B。尽管对 40~50 岁之间的女性进行“乳腺干板照像”在 90 年代早期引起过争议，但今天的学者都认为，每年卫生机构例行的对 40 岁以上女性的乳腺干板检查及每个月女性自己检查是发现早期乳癌的最佳途径。为什么早期会出现争论呢？因为 40 岁左右女性乳腺的变化很难被探测到，乳腺干板照像甚至曾报出过假阳性结果。使病人产

生疑虑,并进行其他开放性检查如乳腺细胞活检等。许多女性害怕乳腺暴露于放射线会对乳腺造成不良反应,但是今天我们知道乳腺干板照像所使用的低剂量放射线不会对乳腺造成明显损害。瑞士两个临床研究机构的研究明确显示,40岁左右的女性如果进行每年常规的乳腺检查,乳癌的发生率就会明显降低。乳腺干板照像是非常安全的检查方法,只有非常低级量的放射线通过被挤压的很小一部分乳腺组织。它是目前检查乳癌有效的武器。如果你是年龄大于40岁的女性,你愿意去做乳腺检查吗?

(3) 每月乳房自检,下面哪一项是正确的?

- A. 在每个月的同一时间检查是非常重要的
- B. 月经期女性应在月经结束后进行检查
- C. 90%的女性乳癌病人的癌肿是由她们自己发现的
- D. 以上各项均包括

正确答案是D。有关机构进行的调查显示,未患乳癌的女性中有96%的人非常清楚乳腺自检的方法,但只有约40%的人进行自检。其实乳腺自检是一个非常简单的技术,只要稍微学习,每个女性都可以顺利进行。乳腺病专家推荐女性在每个月的同一时间进行乳房自检。月经期女性应在月经过后几天进行自检,以防乳房肿胀或过软。必须注意乳房自检不能代替卫生机构的每年乳房检查,40岁以上女性必须进行该检查,20~40岁女性应每1~3年进行一次乳腺检查。

(4) 大约多少女性在她们的一生中会发生某种形式的乳腺良性病变?

- A. 15%
- B. 30%
- C. 50~60%
- D. 60~80%

正确答案是D。纤维囊性乳腺病、乳腺腺瘤、乳腺炎、乳头溢液等都是女性常见乳腺良性病变。这些良性病变常见于