

乳房保健

百问
百答



中西医妇产科专家门诊丛书

主 编◎杨海燕



*Zhongyiyi Juchanke
Zhuanjiamenzhen
Congshu*

5.8



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

688

R. 65-5-8

Y27

中西医妇产科专家门诊丛书

乳房保健百问百答

RU FANG JIAN GUO JI WEN BIAN

主 编 杨海燕

副主编 黄婉文 李 莲



人民军医出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房保健百问百答/杨海燕主编. —北京:人民军医出版社,
2003.1

(中西医妇产科专家门诊丛书)

ISBN 7-80157-621-7

I. 乳… II. 杨… III. 乳房-保健-问答 IV. R655.8-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 066369 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话:68222916)

三河市印务有限公司印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:4.375·字数:82 千字

2003 年 1 月第 1 版 (北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:8.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)



乳房特殊的生理功能,使其在妇女一生中占有重要的地位。随着社会的发展,生活水平的提高,人们生活节奏的加快,工作压力、精神压力的增加,环境因素、饮食习惯的变化,某些疾病结构也发生了改变,比如由不常见变为常见,由单纯性变为复杂性,恶性肿瘤发病年龄提前等,提醒广大妇女、医务人员及全社会给予足够的重视,它关系到社会、家庭的稳定、幸福。

作为妇女保健,乳房的保健如同妇科子宫等保健一样重要。乳房和子宫同时接受来自丘脑下部-垂体-卵巢这一性腺轴的指令,周期性地完成增生和复旧的工作,这个功能从月经来潮第一天开始一直到月经绝止的那一天停止。如果性腺轴指挥失调,就会使乳房和子宫出现功能异常,表现出各种不同的疾病。过去,妇女保健较多地集中在妇科疾病上,以致于患了乳房疾病的人不能理解为什么乳房与月经会有关系,有的还错误地认为乳房疼痛、乳房疾病可以导致月经不调。不少妇女始终以为乳房检查就是用手去抓

捏乳房,这样抓捏后总觉得乳房长了肿块。因此要提醒人们,乳房与子宫不同,乳房是一个体表器官,每个人都能看到、摸到,所以更需要了解乳房生理及其内部结构。希望通过本书能让广大妇女及其家人了解卫生保健知识,掌握一些必要的生理解剖知识。

本书在编写过程中参考了一些专家的有关文献,特表感谢。同时也想说明本书并不能全面反映出乳房疾病及乳房保健的内容,其中有不少自己的临床经验及体会,有选择地编入本书,仅供参阅。

杨海燕

2002 年于广州中医药大学

目 录

一、认识、了解及保护乳房..... (1)

1. 什么是乳房？它有什么特点？ (1)
2. 乳房外观由哪些结构组成？ (2)
3. 乳房内部有哪些结构组成？有什么功能？ (3)
4. 随着人体步入青春期、中年期、更年期，乳房有怎样的变化？ ... (4)
5. 乳腺与月经周期有什么关系？ (5)
6. 两侧乳房是否都对称？ (6)
7. 乳房过大或过小对人体有什么影响？ (7)
8. 如何看待乳房偏扁平？ (8)
9. 如何看待乳房整形？ (9)
10. 什么是副乳腺？它发生于什么部位？ (10)
11. 什么是先天性乳头凹陷？有何影响？如何处理？ (11)
12. 如何处理先天性乳头发育不良？ (11)
13. 为什么乳房需要爱抚？ (12)

二、乳房检查..... (14)

1. 怎样就医？ (14)
2. 怎样检查乳房的外观？ (15)
3. 乳房的触诊怎样才规范？ (16)
4. 检查乳房的最佳时间怎样确定？ (17)
5. 检查乳房的体位如何选择？乳房区域怎样划分？ (18)

6. 发现乳房肿块要注意哪些问题? (18)
7. 腋下淋巴结肿大应注意什么? (19)
8. 目前常用的乳房辅助检查有哪些? (20)
9. 乳腺近红外线扫描有什么优缺点? (21)
10. 红外热像图有什么优缺点? (21)
11. 乳腺超声检查有哪些优缺点? (22)
12. 乳腺 X 线检查有什么优缺点? (22)
13. 什么情况下适宜行乳腺导管造影或内镜检查? (23)
14. CT 及磁共振能在乳腺检查中运用吗? (23)
15. 检查方法怎样选择? (24)
16. 乳房肿块针吸细胞学检查有什么临床意义? (25)
17. 乳腺肿块活组织检查有什么临床意义? (25)
18. 什么情况下宜行乳腺活组织检查? (27)
19. 患者应如何接受乳房肿块的活检? (27)
20. 患者在接受活检前应做好哪些准备? (28)
21. 乳腺肿瘤切除术中有哪些注意事项? (28)

三、乳房炎性疾病及外伤、感染 (30)

1. 乳房炎性疾病包括哪些? (30)
2. 什么是急性乳腺炎? 它的临床特点是什么? (30)
3. 哺乳期出现乳房肿痛是怎么回事? 应怎样处理? (31)
4. 哺乳期反复出现一侧乳房红肿疼痛是怎么回事? (32)
5. 妊娠期出现乳房红肿疼痛是怎么回事? (33)
6. 为什么哺乳期要强调乳汁通畅? (34)
7. 如何才能保持乳汁通畅, 要注意哪些方面? (34)
8. 哺乳期为何容易出现乳头皲裂? 应如何防治? (35)
9. 患急性乳腺炎应如何处理哺乳问题? (36)
10. 乳房急性感染性疾病必须检查的项目是什么? 要注意什么问题? (37)

11. 哺乳期妇女用药要注意什么? (38)
12. 中医中药治疗急性乳腺炎有什么优势? (39)
13. 急性乳腺炎出现“僵块”是怎么回事? 如何处理? (40)
14. 怎样预防急性乳腺炎? (41)
15. 急性乳腺炎为什么会发生传囊? (42)
16. 乳房结核是怎么回事? (43)
17. 浆细胞性乳腺炎是怎么回事? 如何治疗? (44)
18. 乳房出现瘰管是怎么回事? 如何治疗? (45)
19. 乳房外伤(挤压)后会出现什么变化? (46)
20. 乳房炎症性疾病在饮食上应注意什么? (47)

四、乳房良性增生性疾病..... (49)

1. 什么是乳腺增生病? 临床特点是什么? (49)
2. 为什么普查时会有那么多乳腺增生病? (50)
3. 什么情况下易患乳腺增生病? (51)
4. 患了乳腺增生病该怎么办? (52)
5. 乳房疼痛是不是就等于乳腺增生病? (52)
6. 莫把乳腺生理结节当乳腺增生病 (53)
7. 如何认识乳腺增生病? (54)
8. 临床上不同形态的增生性肿块与病理性分型有什么关系? ... (55)
9. 乳腺增生病增生的程度不同, 治疗上有什么差异? (56)
10. 如何才能调节内分泌功能? (56)
11. 为什么同患乳腺增生病, 疗效却不一样? (57)
12. 乳腺增生病一定会发生癌变吗? (57)
13. 什么是非典型增生? (58)
14. 如何看待非典型增生? (59)
15. 目前治疗乳腺增生病常用的西药有哪些? (59)
16. 中医如何治疗乳腺增生病? (61)
17. 中医药治疗乳腺增生病要注意什么? (62)

18. 选用外治法治疗乳腺疾病要注意什么问题? (62)
19. 在乳腺增生病高发年龄段应注意什么? (63)
20. 便秘对乳腺增生病有什么影响? (64)
21. 乳腺增生病为什么要采用区段切除术? (65)
22. 区段切除术中要注意什么问题? (65)
23. 副乳腺增生应如何处理? (66)
24. 男子为什么也会出现乳房肿大? 如何治疗? (67)
25. 儿童乳房肿大是怎么回事? 如何处理? (68)
26. 不同年龄段出现的乳房疼痛要不同对待 (69)
27. 不同年龄段出现的乳房肿块要不同对待 (70)

五、乳头溢液..... (72)

1. 什么是乳头溢液? 溢液可分为几种? (72)
2. 自溢性分泌物和挤溢性分泌物有什么区别? (73)
3. 什么是乳溢症? (74)
4. 什么叫溢乳-闭经综合征? (74)
5. 乳头有分泌物时需要进行什么检查? (75)
6. 是否一见乳头溢液就要做脑 CT 检查? (76)
7. 乳头出现血性分泌物要注意什么问题? (76)
8. 乳腺导管内乳头状瘤有什么临床表现? (77)
9. 乳头溢液可以由哪些疾病引起? (77)
10. 不同年龄段的乳头溢液应如何区别治疗? (77)
11. 对需要行手术的病例应如何保护好大导管? (78)
12. 乳头溢液停止是治愈的惟一标准吗? (79)
13. 乳头溢液如何应用中医药治疗? (79)

六、乳腺良性肿瘤..... (81)

1. 什么是肿瘤? 乳房良性肿瘤有哪些? (81)
2. 什么是乳腺纤维腺瘤? 它的临床特点是什么? (82)

3. 乳腺纤维腺瘤为什么好发在青春期? (82)
4. 乳腺纤维腺瘤的临床分类及病理分型 (83)
5. 发现肿块后可选择哪些检查方法确定是否属乳腺纤维腺瘤?
..... (84)
6. 药物能治愈乳腺纤维腺瘤吗? (85)
7. 怎样选择乳腺纤维腺瘤的手术时机? 术后会复发吗? (85)
8. 乳腺纤维腺瘤与积乳囊肿如何进行鉴别? (86)
9. 如何鉴别乳腺纤维腺瘤与乳腺单纯囊肿? (87)

七、乳房恶性肿瘤..... (89)

1. 什么是乳房恶性肿瘤? 它的生长方式有什么特点? (89)
2. 乳腺癌好发于哪些人群? (90)
3. 如何注意乳腺癌患者年轻化趋势? (90)
4. 哪些因素与乳腺癌发病有关? (91)
5. 男性乳腺癌为何不可忽视? (92)
6. 人工流产与乳腺癌有关吗? (92)
7. 口服避孕药与乳腺癌有关吗? (93)
8. 精神因素与乳腺癌的发生有关吗? (93)
9. 内分泌激素对乳腺癌有什么影响? (94)
10. 典型的乳腺癌有哪些表现? (95)
11. 非典型的乳腺癌为什么容易误诊? (96)
12. 乳腺癌如何早诊断? (97)
13. 乳腺癌会遗传吗? (98)
14. 不可忽视的妊娠、哺乳期乳腺癌 (98)
15. 妊娠、哺乳期乳腺癌要与哪些疾病相鉴别? (99)
16. 青年时期患乳腺癌要注意些什么? (101)
17. 老年期患乳腺癌要注意些什么? (101)
18. 绝经前乳腺癌如何选择手术时间? (102)
19. 乳腺癌手术为什么有多种术式? (102)

20. 如何看待乳腺癌的治疗? (103)
21. 乳腺癌治疗后为何要定期检查? (104)
22. 综合治疗中不可忽视的中医疗法其机制是什么? (105)
23. 中医如何看待及治疗乳腺癌? 中医有什么优势? (106)
24. 如何对待化疗中出现的胃肠道反应? (107)
25. 中药如何帮助白细胞回升? (107)

八、乳房保健与乳房疾病的预防 (109)

1. 青春发育期的乳房保健及饮食应注意哪些方面? (109)
2. 妊娠、哺乳期的乳房保健及饮食应注意哪些方面? (111)
3. 母乳喂养的优点有哪些? (113)
4. 哺乳应以多长时间为宜? 哺乳期应如何保护乳房? (113)
5. 断奶后乳房萎缩、下垂是怎么回事? 能预防吗? (114)
6. 产后妇女如何进补? (115)
7. 中年妇女如何看待自我保健? (116)
8. 中年妇女的乳房保健及饮食应注意哪些方面? (116)
9. 老年妇女的乳房保健及饮食应注意哪些方面? (117)
10. 怎样进行乳房的定期自查? (119)
11. 乳房自我检查的要点是什么? (120)
12. 如何选择乳罩? 它在乳房保健中起什么作用? (121)
13. “心平气和”在乳房保健中起什么作用? (122)
14. 食含碘的食品对乳房有什么保护作用? (122)
15. 低脂饮食对乳房为什么有保护作用? (123)
16. 挤压伤也可导致乳房疾病, 应如何预防? (124)
17. 绝经后的肥胖对乳腺有什么危害? (124)
18. 现代妇女应如何保护乳房? (125)
19. 婴儿乳房肿块是怎么回事? 能预防吗? (125)

一、认识、了解及保护乳房

1. 什么是乳房？它有什么特点？

乳房是哺乳动物所具有的，成年女性的乳房是人体最大的皮肤腺。乳房除有泌乳功能外，还是一个性欲发生区。故现代人对乳房的要求是既要有外在的美，又要有其良好功能。

正常情况下，一个人只有一对乳房，位于胸前两侧。乳房特点是两侧基本对称，成对生长。成年女性的乳房外观形态因年龄、种族、妊娠、哺乳等的不同而有差异。以我国为例，南方人体偏瘦小，乳房较小；北方人体偏高大，乳房较肥大，但多以半球形突出体表，是女性显而易见的体表标志。不少人在抓捏乳房时明显感到有结块状物，往往以为乳房长了肿块，其实这与其内部腺体结构有关，腺体越肥厚，这种结块感就越明显。乳房的上下范围约在胸前第2~6肋骨之间，内达胸骨缘，外达腋前线，内侧2/3位于胸大肌之前，外侧1/3位于前锯肌表面。乳腺内腺体组织有一狭长部分伸向腋窝，称为乳房尾部（图1-1）。乳房尾部使乳房与腋部的连续自然，同时临床上该部位是肿瘤的好发部。另外，要注意与腋窝肿大的淋巴

结及副乳腺癌相区别。

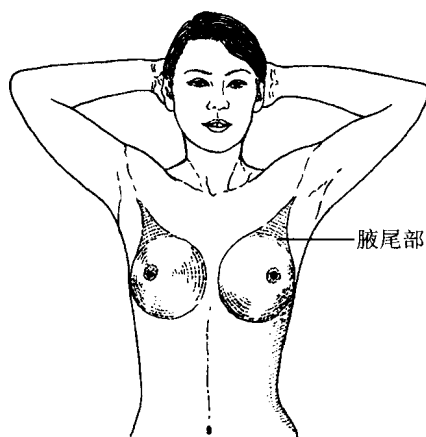


图 1-1 乳房尾部

2. 乳房外观由哪些结构组成？

乳房在外观上可见皮肤、乳晕、乳头。

(1)皮肤：与胸前皮肤相一致，皮肤随乳房的外形呈自然的弧形隆起。局部皮肤出现色泽改变如感染时的红肿，外伤时的瘀斑等。皮肤粘连，局部隆凸或凹陷等都属不正常现象。

(2)乳晕：是围绕乳头的一个圆形区域，大小、范围不定。乳晕皮肤皱褶多、皮脂腺发达，外观可见到小结节样的突起，皮脂腺的油性分泌物可以起到保护局部皮肤防皸裂的作用。乳晕区的平滑肌纤维经皮下集中于乳头，受到刺激时可反射性地使乳头勃起，参与哺乳及性活动。由于此处皮肤在特定情况下易发生损伤，故常见皸裂。皮脂腺的阻塞可引起局部感染，在乳晕处出现肿大的颗

粒结节,触痛、红肿,甚至有脓头。

(3)乳头:是乳腺大导管的集合口,正常时应突起于乳房最高峰处。先天性乳头内陷分为可复出性和不可复出性两种。可复出者一般不影响正常哺乳,不可复出者既影响哺乳又可能出现继发感染性疾病,应尽早纠正内陷乳头。导管内的病变也可以因异常分泌物而表现为自溢性乳头溢液,需进一步检查。

正常男性乳房不发育。虽有乳头、乳晕,但呈扁平状,没有女性乳房的特征。

3. 乳房内部有哪些结构组成? 有什么功能?

乳房内部结构由腺体、脂肪、纤维组织以及丰富的神经末梢、血管、淋巴网组成。

(1)腺体:是体现乳房生理功能的主要部分,由腺叶及导管组成。以乳头为中心,15~20个乳腺大导管像大树一样环抱乳头,呈放射状分布,然后逐极分散变细。最小的导管末端膨大为腺泡,无数的腺泡构成了腺小叶,也就是通常我们触到的青春期乳腺腺体结节,这是生理性的。在内分泌激素的调节下,哺乳期乳汁由腺泡分泌,由乳头的输乳管输出。

(2)脂肪:不同年龄段其脂肪比例不同,尤其是绝经后腺体组织萎缩,取而代之的主要是脂肪,可以说它是维持乳房外形的重要部分。

(3)纤维组织:主要包绕腺体,并嵌入腺叶之间,向深部的纤维束连于胸筋膜上,向浅部的纤维束连于乳头及皮肤,成为乳房悬韧带,起到了固定乳房的作用。哺乳时间过长或哺乳期未注意保护乳房,可以使乳房悬韧带松

弛而表现双乳下垂。

(4)神经:以感觉神经为主。以乳头、乳晕处的感觉最为敏锐,一旦受到刺激,神经支配平滑肌收缩,呈现乳头勃起,参与哺乳及性生活。如有破裂,疼痛是剧烈的,最常见的是哺乳期婴儿咬破乳头引起乳头破碎。

(5)血管:起到了营养和维持新陈代谢的作用。

(6)淋巴:被称为人体的第二个循环系统。乳腺内淋巴管、乳腺皮肤淋巴管及区域淋巴结组成了乳腺淋巴系统。在腋下淋巴结接收并过滤来自同侧乳房的全部淋巴液的75%,其余20%的淋巴液流入胸骨周围的淋巴结。淋巴液的流向对乳腺病的诊断和治疗都有意义。尤其是炎症性和恶性肿瘤性疾病时,腋下淋巴结反应性增大,增多,提示了疾病的发展程度,炎症消退淋巴结随之缩小,而肿瘤不但不缩小,随发展还有扩大、增多、固定的可能。

4. 随着人体步入青春期、中年期、更年期,乳房有怎样的变化?

乳房是女性外在美的标志,随年龄的增长,乳房也发生着变化。不少人都知道,青春发育期乳房会增大,但到绝经后乳房为什么还有可能会增大使人误以为乳房还在发育。这是一种什么现象?

(1)青春期:乳房以发育为主。腺体多脂肪少,生理性的腺体增生在不同部位有差异,一般是外上象限及腋尾部较肥厚。肥厚的腺体组织呈颗粒状,外观乳房饱满,触之较韧,富有弹性,尤其是受月经周期的影响出现生理性水肿。乳房经前肿胀且伴有疼痛或压痛,不少人把此现象列入了乳腺增生病的范围,主要是忽视了乳房生理

变化,这种现象可以在月经来潮后完全消失。此阶段大多不需作特殊处理。疼痛明显者可以服一些疏肝行气的中药,并结合痛经的表现进行对症处理,不可轻易以肿块定论而行手术切除。

(2)中年期:此时期是一个生育高峰期。大多数妇女经历了妊娠、哺乳、停哺乳等阶段,而这一时期体内性激素变化明显,表现在雌、孕激素随妊娠分泌增加,末端乳管增生形成增生期腺泡。这些腺泡分布密集,使乳腺小叶膨大而丰满,毛细血管增多、充血,使乳房明显增大,腺泡分泌出乳汁样液体暂存泡腔内。分娩后2~3天,在催乳素的作用下,乳汁通过输乳管从乳头的乳孔流出,完成哺乳这一生理过程。在非妊娠期、哺乳期,大多数妇女受月经周期的影响,同样可以出现生理性的乳房胀痛,加之这个时期的妇女是一个生活、工作繁忙的阶段,也是乳腺增生病的高发阶段。

(3)更年期:女性从初潮到绝经大约是30~35年的时间,经历了月经从规律到不规律到停止的变化,乳房也随卵巢功能的衰退而发生内部结构的退行性改变。虽有的乳房仍较肥大,但其内部只能是堆积的脂肪和残留部分萎缩的腺体。临床上如触到这些腺体,应称为“乳腺腺体退化不全”,而不应称为“腺体增生”。

5. 乳腺与月经周期有什么关系?

丘脑下部-垂体-卵巢是一个性腺轴,支配着女性的性特征及性活动。女性从第一次月经来潮开始就受这个性轴的支配,同样乳房也在其支配之下。我们常常这样比喻:子宫内膜、乳腺是这个性轴的两个靶器官。在女性一

生中,随着月经周期的变化,子宫内膜有增生和分泌的变化,乳腺同样也有增生和复原的变化,且变化是同步进行的。乳房的这一生理变化可分经前增生期和经后复原期,一般以排卵期为界。经前10天左右,乳腺乳管扩张,上皮细胞肥大、增多,乳管周围基质水肿,表现出乳房明显胀大变硬,伴有胀痛,触之有结节、压痛等,在月经来潮后上述变化迅速减轻或消失。这一生理现象也会根据个人的生活、环境、心情等各种因素的变化而变化,有时明显,有时缓解,所以在临床上,专科医生总要向患者询问月经的情况。从某种角度上说,月经是乳房生理变化的时刻表,了解了它的生理对其病理就好解释了。

6. 两侧乳房是否都对称?

从生理的角度上说,两侧乳房是基本对称的。自从宣传鼓励乳房自检后,不少细心的人为自己的乳房不对称而就诊。这种自我保护意识的加强是一件好事。但实际上双侧乳房不可能完全对称,只不过是在一般情况下人们并没有太注意。比较明显的不对称有可能是先天性发育不对称,也有可能是生育后哺乳习惯不好,偏喂一侧乳房而导致不对称,这些都可以列入生理范围,不主张用药物去治疗。可以使用一些硅胶假体置于胸罩夹层佩戴,以保持外观的美。在哺乳期,一方面要注意纠正不良哺乳习惯,一方面也可以将偏小乳房的哺乳时间适当延长,对刺激乳腺腺体增生有一定的帮助。

病理性不对称可以是多种情况,大多为肿块影响。尤其是青春发育期的女孩,如果一侧乳房大、一侧小,要特别注意是否有肿块,以免拖延诊断及治疗。其他如因