

健康快易通系列

28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航

保健还是听专家的好

怎样保养 你的乳房

ZENYANG BAOYANG NIDE RUFANG —— 孟建华 杨月敏 范焕芳◎主编



方法简便实用，内容充实全面

乳房既是女性的骄傲，也是女性的烦恼

乳房疾病高发已严重威胁女性健康

乳房保健伴随女性一生，请给她多一点关注，爱她，呵护她



畅销十年图书 升级修订再版

掌握保健知识，促进身体健康，帮助您未病先防

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

健康快易通系列

28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航

保健还是听专家的好

怎样保养 你的乳房

ZENYANG BAOYANG NIDE RUFANG —— 孟建华 杨月敏 范焕芳◎主编

畅销十年图书 升级修订再版

方法简便实用，内容充实全面

河北出版传媒集团公司
河北科学技术出版社

主 编：孟建华 杨月敏 范焕芳
副主编：成 立 赵燕娟 崔占琴
编 委：史 功 贾白兰 任国庆 冯 庆
郑风群 王瑞芳 郝晓英 王玉洁

图书在版编目（CIP）数据

怎样保养你的乳房 / 孟建华，杨月敏，范焕芳主编. — 石家庄：
河北科学技术出版社，2011.9
ISBN 978-7-5375-4902-8

I .①怎... II .①孟... ②杨... ③范... III .①乳房疾病 - 防治
IV .①R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第176667号

怎样保养你的乳房

出版发行 / 河北出版传媒集团公司

河北科学技术出版社

地 址 / 河北省石家庄市友谊北大街330号

邮 编 / 050061

组织策划 / 王辛卯 白世维

责任编辑 / 王丽欣

封面设计 / 胡椒设计

美术编辑 / 阮 成

印 刷 / 北京中创彩色印刷有限公司

开 本 / 787×1000 1/16

印 张 / 15

字 数 / 270千

版 次 / 2011年9月第1版

印 次 / 2011年9月第1次印刷

定 价 / 23.80元



《健康快易通丛书》专家团队

孟建华 石家庄市中医院外科 主任医师

蔡建荣 中国人民解放军第260医院外科 主任医师

杨月敏 河北医科大学第三医院妇科 主任医师，教授

陈志强 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，博士研究生导师

郭登洲 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师

白建乐 石家庄市中医院内分泌科 副主任医师

王思洲 河北医科大学中医院心血管科 主任医师，教授

刘建平 河北医科大学中医院消化科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师

成 立 河北医科大学中医院急诊科 主任医师，教授

孙士然 河北医科大学中医院肛肠科 主任医师

刘彦岭 河北医科大学中医院按摩科 主任医师

刘丽宏 河北医科大学第四医院血液科 主任医师，教授

王元松 沧州市中西医结合医院 主任医师

王彦刚 河北医科大学中医院肾病科 主任医师，教授，医学博士，硕士研究生导师

张昭原 保定市急救中心 副主任医师

李瑞岭 邢台市第一人民医院康复科 副主任医师



前言

随着社会的进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一些医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病。可以说，寻求自身的健康是人们的共同愿望。为此，我们组织有关专家编写了《健康快易通系列》，本套丛书共9册，包括《怎样保养你的眼》《怎样保养你的心》《怎样保养你的肺》《怎样保养你的肝》《怎样保养你的乳房》《怎样保养你的胃》《怎样保养你的肾》《怎样保养你的前列腺》《怎样保养你的颈椎》。

本套丛书均由临床各科具有丰富临床经验的医师编写，是理论知识与实践经验结合的结晶。每书分两篇，第一篇为基础知识，第二篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施及调养技巧等，旨在身边没有医生时，家庭成员也能懂得如何观察患者和正确进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时，可用书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段；若病情严重或不稳定，则须在医生直接指导下进行综合治疗。另外，书中还介绍了许多保健、预防措施，可参照应用，以提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。

为了增强此套丛书的可读性、实用性，我们尽量做到文字通俗易懂，方法简便实用，内容充实全面，希望对广大读者保持健康的身体有所帮助。

由于水平所限，不当之处在所难免，敬请读者批评指正，以便再版时更正。

编委会



目录



Part 1

基础知识篇



001 乳房的形态及位置	2
002 乳房的内部结构	2
003 乳房的动脉	3
004 乳房的静脉	3
005 乳房的淋巴引流	4
006 乳房的神经	4
007 乳房的发育经历哪几个不同的时期	4
008 雌激素对乳腺的影响	5
009 孕激素对乳腺的影响	5
010 催乳素对乳腺的影响	6
011 对乳腺起间接作用的激素有哪些	6
012 女孩乳房什么时候开始发育	7
013 乳房发育是否表示性成熟	7
014 青春期乳房的变化	7
015 青春期乳房外观为什么变化大	8
016 青春期男孩的乳腺是否发育	8
017 月经周期对乳房有什么影响	9
018 乳房的生理功能	9



019 乳房小些会影响结婚生育吗	10
020 怀孕后乳房会发生哪些变化	10
021 哺乳期乳房会有哪些变化	11
022 乳房是怎样产生乳汁的	12
023 乳房的大小会影响奶量吗	13
024 影响泌乳的因素	13
025 妊娠期乳房需做哪些准备	13
026 孕期乳房的护理	14
027 哺乳期乳房护理应注意些什么	14
028 哺乳期的乳房护理	15
029 哺乳会影响乳房的外形吗	16
030 哺乳期乳房保健应特别注意些什么	17
031 哺乳会影响胸部线条美吗	17
032 母乳喂养会促使母亲早衰吗	18
033 断奶后乳房为什么会萎缩	18
034 绝经前后乳房会有哪些变化	19
035 绝经前后的女性要注意观察乳房的细微变化	19
036 老年妇女如何进行乳房保健	19
037 哪些人易患乳腺疾病	20
038 乳房疾病的早期征象	20
039 乳房外形与乳房疾病有何关系	21
040 为什么两侧乳房不对称	22
041 副乳是怎样形成的	22
042 副乳是否需要手术	23
043 为什么腋下或肩背疼痛不适可能与乳房疾患有关	23
044 生理性乳房疼痛的原因	23
045 病理性乳房疼痛的原因	24
046 绝经后乳房疼痛的可能原因	25
047 如何对乳房疼痛做出诊断及鉴别诊断	25
048 乳房红肿热痛怎么办	27
049 乳房肿块可能是哪些疾病	27



050	为什么有些乳房肿块会时大时小	28
051	要重视不伴疼痛的乳房肿块	29
052	确定乳房肿块性质时都需了解什么	29
053	良、恶性乳房肿块的鉴别要点	30
054	检查乳房肿块的最佳时间	30
055	为什么会出现一侧乳头抬高或回缩	31
056	乳房出现“酒窝征”有何意义	31
057	乳房出现“橘皮征”有何意义	32
058	乳头溢液的鉴别	32
059	从乳头溢液的性状查找原因	33
060	乳头真性溢液与假性溢液	33
061	为什么提倡乳房自我检查	34
062	乳房检查时的分区与检查顺序	34
063	乳房检查的内容	34
064	如何做乳腺的自我检查	34
065	乳腺自我检查的注意事项	35
066	乳房出现哪些表现应到医院就诊	35
067	乳房的体格检查如何进行	37
068	在进行乳房体格检查时要注意的事项	37
069	什么是乳房X线摄影	38
070	乳房X线摄影的价值	38
071	什么情况下应定期进行X线检查	39
072	乳腺X线摄影会致癌吗	40
073	哪些情况不宜进行乳腺X线检查	40
074	乳腺的超声检查	40
075	乳腺超声诊断的价值	40
076	乳导管造影的适应证有哪些	41
077	乳腺导管内镜检查	41
078	什么是乳腺的热图检查	41
079	什么是乳腺的冷光透照检查	42
080	什么是乳腺细胞学检查	43



081 什么是乳房活组织病理检查	43
082 乳房活组织病理检查的注意事项	43
083 乳腺针吸细胞学诊断的准确性如何	44
084 乳腺针吸细胞学诊断的安全性如何	44
085 针吸细胞学检查的适应证	44
086 乳腺疾病为什么要做多学科综合检查	45
087 中医是如何认识乳房的	45
088 乳房的经络联系	46
089 女性的魅力——乳房美	46
090 最佳的乳房部位	46
091 乳房都有哪些形态	47
092 乳房健美的评分标准	47
093 怎样保持乳房的坚挺	48
094 怎样使乳房健美	48
095 如何保持乳房健美	49
096 性生活对乳房有哪些影响	50
097 精神及情感因素会对乳房产生什么影响	50
098 为什么不能滥用雌激素来丰乳	51
099 什么时候应该开始戴乳罩	51
100 佩戴乳罩应注意哪些问题	52
101 戴乳罩不当会导致哪些疾病	52
102 如何选购乳罩	53
103 女孩乳房过早发育怎么办	53
104 青春期乳房发育不良的原因	54
105 中医是如何看待青春期乳房发育不良的	54
106 乳房受伤后要小心呵护	55
107 青春期少女要注意乳房保健	56
108 月经期的乳房保健	57
109 为什么会有人要束胸、束腰	57
110 青春期束腰、束胸有什么害处	57
111 滋补品对乳房有何影响	58



112 胸部精油按摩手法	58
113 良性乳腺病患者应怎样进行自我保健	59
114 为什么有时中年以后乳房又有些增大	60
115 少女乳房过大怎么办	60
116 乳房过大健美操	60
117 乳房过小的原因	61
118 乳房过小的药物治疗	61
119 乳房过小的饮食调治	61
120 乳房过小的按摩方法	62
121 乳房过小健美操	62
122 什么是乳房下垂	63
123 产后乳房下垂的原因	63
124 乳房下垂与母乳喂养有关吗	64
125 乳房下垂的外观形态有哪些	64
126 乳房下垂如何分度	64
127 乳房下垂的矫治方法	64
128 什么是乳头凹陷	65
129 乳头凹陷常见的原因	65
130 乳头凹陷的危害	65
131 乳头凹陷的矫正方法	66
132 乳头凹陷如何预防	67
133 怎样在日常生活中注意乳房的保健	67
134 长久伏案者乳房的保养方法	69
135 乳房沐浴健美法	69
136 乳房自我按摩健美法	70
137 女性胸部健美操	71
138 女子轻器械健胸操	72
139 中年妇女胸部健美操	73
140 哪些食物可使乳房更健美	74
141 乳房病患者可选用哪些水果	74
142 乳房病患者宜食用哪些谷物干果	75



143 乳房病患者如何选择禽蛋肉类食品	76
144 乳房病患者如何选用蔬菜	76
145 丰乳食疗保健方	77
146 什么是乳房美容整形术	83
147 隆乳术方法	83
148 哪些人适合做隆乳手术	83
149 乳房美容整形术有哪几种	84
150 乳房美容整形术的适应证	85
151 乳房美容整形术的禁忌证	86

Part 2

疾病治疗篇



001 急性乳腺炎	88
002 乳房结核	97
003 乳痛症	103
004 乳腺增生病	108
005 乳房囊性增生病	120
006 乳腺纤维腺瘤	124
007 乳腺导管内乳头状瘤	130
008 乳腺导管扩张综合征	135
009 乳头皲裂	139
010 乳房湿疹	142
011 男性乳房发育症	147
012 乳腺湿疹样癌	153
013 乳腺癌	156
参考文献	229

Part

1

基础知识篇

JICHU ZHISHI PIAN



001 乳房的形态及位置

乳房的形态可因种族、遗传、年龄、哺乳等因素而差异较大，我国成年女性的乳房一般呈半球型或圆锥型，两侧基本对称，哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平。老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。乳房的中心部位是乳头，正常乳头两侧对称，表面呈粉红色或棕色，其上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕，色泽各异，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳房的皮肤在腺体周围较厚，在乳头、乳晕处较薄，有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。

乳房位于两侧胸部胸大肌的前方，其位置与年龄、体型及乳房发育程度有关。

002 乳房的内部结构

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成。其内部结构犹如一棵倒着生长的小树。

乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在小乳管周围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小乳管汇集成小叶间乳管，多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管，又名输乳管。输乳管共15~20根，以乳头为中心呈放射状排列，汇集于乳晕，开口于乳头，称为输乳孔。输乳管在乳头处较为狭窄，继之膨大为壶腹，称为输乳管窦，有储存乳汁的作用。乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞，狭窄处为移行上皮，壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮，终末导管近腺泡处为立方上皮，腺泡内衬立方上皮。

乳头表面覆盖复层鳞状角质上皮，上皮层很薄。乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。平滑肌呈环行或放射状排列，当有机机械刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。乳晕部皮肤有毛发和腺体。腺体有汗腺、皮脂腺及乳腺。其皮脂腺又称乳晕腺，较大而表浅，分泌物具有保护皮



肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。

乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄可因年龄、生育等原因个体差异很大。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。

乳腺位于皮下浅筋膜的浅层与深层之间。浅筋膜伸向乳腺组织内形成条索状的小叶间隔，一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为乳房悬韧带。浅筋膜深层位于乳腺的深面，与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连，称乳房后间隙。它可使乳房既相对固定，又能在胸壁上有一定的移动性。有时，部分乳腺腺体可穿过疏松组织而深入到胸大肌浅层，因此，做乳腺癌根治术时，应将胸大肌筋膜及肌肉一并切除。

乳房大部分位于胸大肌表面，其深面外侧位于前锯肌表面，内侧与下部位于腹外斜肌与腹直肌筋膜表面。

除以上结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用，并具有重要的外科学意义。

003 乳房的动脉

乳房的动脉供应主要来自：腋动脉的分支、胸廓内动脉的肋间分支及降主动脉的肋间血管分支。

004 乳房的静脉

乳房的静脉回流分深、浅两组：浅静脉分布在乳房皮下，多汇集到内乳静脉及颈前静脉；深静脉分别注入胸廓内静脉、肋间静脉及腋静脉各属支，然后汇入无名静脉、奇静脉、半奇静脉、腋静脉等。当发生乳腺癌血行转移时，进入血行的癌细胞或癌栓可通过以上途径进入上腔静脉，发生肺或其他部位的转移；也可经肋间静脉进入脊椎静脉丛，发生骨骼或中枢神经系统的转移。



005 乳房的淋巴引流

乳房的淋巴引流主要有以下途径：腋窝淋巴结、内乳淋巴结、锁骨下/上淋巴结、腹壁淋巴管及两乳皮下淋巴网的交通。其中，最重要的是腋窝淋巴结和内乳淋巴结，它们是乳腺癌淋巴转移的第一站。

006 乳房的神经

乳房的神经由第2~6肋间神经皮肤侧支及颈丛3~4支支配。除感觉神经外，尚有交感神经纤维随血管走行分布于乳头、乳晕和乳腺组织。乳头、乳晕处的神经末梢丰富，感觉敏锐，发生乳头皲裂时，疼痛剧烈。此外，在行乳腺癌根治术时，还需涉及臂丛神经、胸背神经及胸长神经的解剖。

007 乳房的发育经历哪几个不同的时期

自出生后，乳房的发育经历婴幼儿期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个不同时期的变化中，机体内分泌激素水平差异很大，受其影响，乳房的发育和生理功能也各具特色。

在胎儿期，由于母体的雌性激素可通过胎盘进入胎儿体内，引起乳腺组织增生，故约有60%的新生儿在出生后2~4天，出现乳头下1~2厘米大小的硬结，并有少量乳汁样物质分泌，随着母体激素的逐渐代谢，这种现象可在出生后1~3周自行消失。这里需要指出的是，切勿用手挤压乳头，以免造成感染。

在婴幼儿期，乳腺基本上处于“静止”状态，腺体呈退行性变，男性较女性更为完全。

自青春期开始，受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，直至绝经期。

在经历了青春期之后，乳腺的组织结构已趋完善，进入了性成熟期乳腺。在每一个月经周期中，随着卵巢内分泌激素的周期性变化，乳腺组织也发生着周而



复始的增生与复旧的变化。

妊娠期与哺乳期是育龄妇女的特殊生理时期，此时乳腺为适应这种特殊的生理需求，而发生了一系列变化。

自绝经期开始，卵巢内分泌激素逐渐减少，乳房的生理活动日趋减弱。

008 雌激素对乳腺的影响

雌激素主要由卵巢的卵泡分泌，肾上腺和睾丸也可分泌少量雌激素，妊娠中后期的雌激素则主要来源于胎盘的绒毛膜上皮。雌激素中生理活性最强的是雌二醇。在青春发育期，卵巢的卵泡成熟，开始分泌大量的雌激素，雌激素可促进乳腺导管的上皮增生，乳管及小叶周围结缔组织发育，使乳管延长并分枝。雌激素对乳腺小叶的形成及乳腺成熟，不能单独发挥作用，必须有完整的垂体功能系统的控制。雌激素可刺激垂体前叶合成与释放催乳素，从而促进乳腺的发育；而大剂量的雌激素又可竞争催乳素受体，从而抑制催乳素的泌乳作用。

在妊娠期，雌激素在其他激素如黄体素等的协同作用下，还可促进腺泡的发育及乳汁的生成。

外源性的雌激素可使去卵巢动物的乳腺组织增生，其细胞增殖指数明显高于正常乳腺组织。雌激素还可使乳腺血管扩张、通透性增加。

009 孕激素对乳腺的影响

孕激素又称黄体素，主要由卵巢黄体分泌，妊娠期由胎盘分泌。孕激素中最具生理活性的是孕酮，其主要作用为促进乳腺小叶及腺泡的发育，在雌激素刺激乳腺导管发育的基础上，使乳腺得到充分发育。大剂量的孕激素抑制催乳素的泌乳作用。孕激素对乳腺发育的影响，不仅要有雌激素的协同作用，而且也必须有完整的垂体功能系统。孕激素可能是通过刺激垂体分泌催乳素，也可能是通过提高乳腺上皮细胞对催乳素的反应性而与其共同完成对乳腺的发育作用。



010 催乳素对乳腺的影响



催乳素是由垂体前叶嗜酸细胞分泌的一种蛋白质激素。其主要作用为促进乳腺发育生长，发动和维持泌乳。在青春发育期，催乳素在雌激素、孕激素及其他激素的共同作用下，能促使乳腺发育；在妊娠期可使乳腺得到充分发育，使乳腺小叶终末导管发展成为小腺泡，为哺乳做好准备。妊娠期大量的雌激素、孕激素抑制了催乳素的泌乳作用；分娩后，雌激素、孕激素水平迅速下降，解除了对催乳素的抑制作用，同时催乳素的分泌也大量增加，乳腺开始泌乳。此后，随着规律性哺乳的建立，婴儿不断地吸吮乳头而产生反射，刺激垂体前叶分泌催乳素，从而使泌乳可维持数月甚至数年。催乳素的分泌，受到下丘脑催乳素抑制因子与催乳素释放因子及其他激素的调节。左旋多巴及溴隐亭等药物可抑制催乳素的分泌；促甲状腺释放激素、5-羟色胺及某些药物（如利血平、氯丙嗪）等可促进催乳素的分泌；小剂量的雌激素、孕激素可促进垂体分泌催乳素，而大剂量的雌激素、孕激素则可抑制催乳素的分泌。

011 对乳腺起间接作用的激素有哪些



卵泡刺激素	由垂体前叶分泌。主要作用为刺激卵巢分泌雌激素，从而对乳腺的发育及生理功能的调节起间接作用。
促黄体生成素	由垂体前叶分泌。主要作用为刺激产生孕激素，从而对乳腺的发育及生理功能的调节起间接作用。
催乳素	由垂体后叶分泌。在哺乳期有促进乳汁排出的作用。
雄激素	在女性由肾上腺皮质分泌而来。小量时可促进乳腺的发育；而大量时则可起抑制作用。
其他激素	如生长激素、肾上腺皮质激素、甲状腺素及胰岛素等，这些激素对乳腺的发育及各种功能活动起间接作用。