

最新

乳房疾病 自查手册

RUFANGJIBINGZICHASHOUCE

女性

健美必

中国文联出版社

现代家庭



健康宝典

乳房疾病 自查手册

RUFANGJIBINGZICHASHOUCE



中國戲劇出版社

图书在版编目(CIP)数据

乳房疾病自查手册/彭超业编. - 北京:中国戏剧出版社, 2002.10

(现代家庭健康宝典/周林主编)

ISBN 7-104-01709-7

I. 乳… II. 彭… III. 乳房疾病-防治 IV. R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 078480 号

现代家庭健康宝典·

乳房疾病自查手册

周林 主编

中国戏剧出版社出版

(北京海淀区北三环西路大钟寺南村甲 81 号)

(邮政编码:100086)

新华书店总店北京发行所经销

河北涿州市海洋印刷厂印刷

1200 千字 850×1168 毫米 1/32 开本 82 印张

2002 年 10 月第 1 版 2002 年 10 月第 1 次印刷

印数:1-5 000 套

ISBN 7-104-01709-7/Z·32

(全六册)定价:117.80 元

乳房自我检查法 (A)

房健美

RUFANGZIWOJIANCHAF

双手叉腰，直立站在镜前察看乳房。



挤压乳头，检查有无乳汁溢液。

乳房自我检查法 (B)

乳房自我检查法 (B) 房健美



直立位检查乳房时，
左手触摸右侧乳房，右
手触摸左侧乳房。



双手举起，直立
站在镜前察看乳房。



平卧位检查时，侧肩背垫一小枕，触摸乳房。

医师检查乳房病变方法 (A)

房健美

YISHIJIANCHARUFANGBINGBIANFA



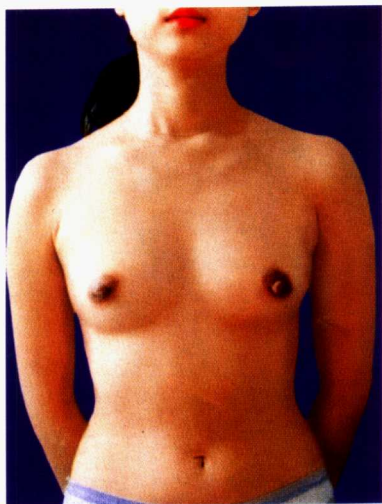
医师右手触摸病人乳房外侧部分。



医师双手合诊时，用一只手固定乳房，不使其移动，可使另一只手触摸得更清楚，也可以检查乳房内肿块有无移动性。

医师检查乳房病变方法 (B)

乳房病变检查方法 房健美



乳房视诊时，病人取坐位或站立位，将整个胸前显露观察。



乳房触诊时，病人平卧，肩背垫一小枕，使乳房平铺在胸前壁上，医师站在病人左侧，用左手的掌面轻轻触摸乳房内侧部分。

纠正乳头凹陷方法

房健美



用一手的拇指和中、食指拉住乳头向外牵拉，每天两次，每次重复10~20下。

将两拇指分别放在乳头上、下侧，将乳头向上下纵向拉开，每天两次，每次5分钟。



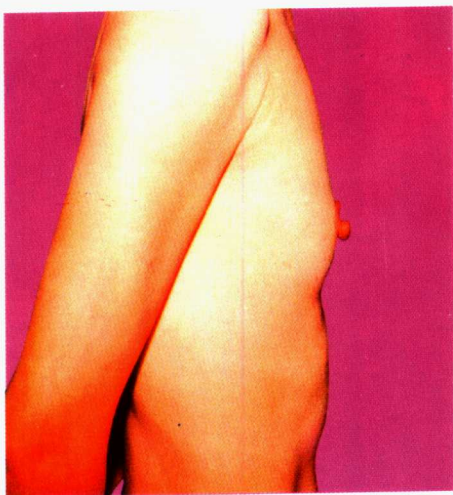
将两拇指平行地放在乳头两侧，慢慢地由乳头向两侧外方拉开，重复多次。

乳房保健方法

ANGBAOJIANFANGFA 房健美



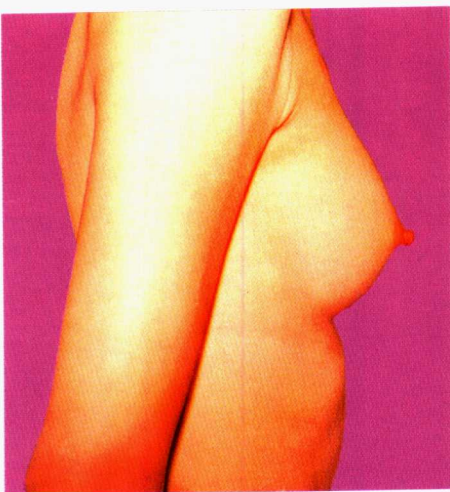
配戴充气乳罩



隆乳前



配戴普通乳罩



隆乳后

Yanchanfu

乳罩的风采

房健美

RUZAODEFENGCAI



目 录

乳房的生理与发育

乳房的位置及形态·····	(3)
乳房的生理功能·····	(6)
1. 哺乳功能 ·····	(6)
2. 健美功能 ·····	(7)
3. 性唤起和性兴奋功能 ·····	(8)
4. 生理调节功能 ·····	(8)
女性乳房各时期的变化 ·····	(11)
1. 胚胎期乳房的发育 ·····	(11)
2. 婴幼儿期乳房的发育 ·····	(12)
3. 青春期乳房的发育 ·····	(13)
4. 月经期乳房的改变 ·····	(14)
5. 妊娠期乳房的改变 ·····	(15)
6. 哺乳期乳房的改变 ·····	(16)
7. 更年期乳房的改变 ·····	(17)
8. 老年期乳房的改变 ·····	(17)
少女乳房的发育 ·····	(18)

乳房的健美

乳房曲线美的形成	(25)
乳房健美的意义	(26)
乳房形态美的标准	(29)
1. 乳房的部位美	(32)
2. 乳房的形态美	(32)
怎样才能使乳房更健美	(33)
乳房的健美与生活保健	(36)
乳房健美的方法	(37)
乳房按摩健美法	(39)
乳房沐浴健美法	(42)
乳房气功健美法	(43)
乳房隆胸健美法	(49)
乳房肥大的生理特征	(52)
乳房下垂的生理特征	(55)
乳房再造术	(57)
1. 乳房再造术的适应症	(58)
2. 手术时机的选择	(59)
3. 乳房再造术的方法	(59)
乳头乳晕整形术	(60)
乳房发育不良怎么办	(63)

怎样才能保持乳房的健美	(65)
乳房畸型整形术	(69)
1. 小乳房与隆胸术	(70)
2. 巨乳症与乳房缩小术	(72)
3. 乳头内陷矫正术	(74)

乳房常见疾病的防治

乳房疼痛	(77)
乳房肿块	(78)
乳头溢液	(79)
乳房病变的外形症状	(82)
乳房病变的皮肤症状	(83)
乳房病变的乳头症状	(84)
乳房的自我检查	(85)
急性乳腺炎	(89)
结核性乳腺炎	(94)
浆细胞性乳腺炎	(97)
乳房湿疹	(98)
乳腺增生病	(100)
乳腺导管综合症	(103)
乳房纤维瘤	(105)
乳腺癌	(106)

乳腺癌的主要病因·····	(108)
乳腺癌的临床分期·····	(111)
乳腺癌的临床表现·····	(112)
乳腺癌的综合治疗·····	(115)
青年女性常见乳房疾病·····	(118)
乳房畸型·····	(119)
什么是乳房幼小病·····	(122)
什么是巨乳症·····	(125)

乳房的保健

乳房太小怎么办·····	(129)
少女乳头凹陷怎么办·····	(134)
怎样保护乳房·····	(135)
少女乳房保健·····	(137)
1. 束胸对青春期的影响 ·····	(138)
2. 讲究戴乳罩的方法 ·····	(139)
3. 选购合适的乳罩 ·····	(140)
乳房生理保健·····	(143)
月经期乳房胀痛与保健·····	(147)
乳腺癌预防与保健·····	(149)
1. 哪些病能引起乳房肿块 ·····	(149)
2. 自我检查 ·····	(151)

3. 哪些妇女容易患乳腺癌	(152)
乳房健美与保健	(153)
少女为什么会泌乳	(158)
乳头畸型的矫治	(159)
乳房的保养	(162)
少女束胸有哪些害处	(165)
防止乳房衰老	(167)
绝经前后乳房的变化	(170)
妊娠期的乳房保健	(171)
哺乳期的乳房变化	(173)
产前产后的乳房护理	(175)
女性谨防胸罩病	(176)
乳房养护的禁忌	(178)
乳房健美与乳房类型的关系	(182)
生活中的乳房保健	(183)
乳罩对乳房健美的作用	(184)
防止乳房下垂的 8 种方法	(186)
矫正乳房大小不均	(187)
乳房畸型的修整术	(188)

哺乳与乳房健美

产后应尽早哺乳	(193)
---------------	-------

母乳是婴儿的最好食品·····	(195)
母乳与婴儿发育·····	(196)
早产儿和未成熟儿的喂养方法·····	(201)
要尽量维持妈妈的奶水·····	(202)
影响泌乳的几种因素·····	(204)
乳母的饮食起居·····	(205)
哺乳不会影响乳房健美·····	(207)
产褥期乳房保健·····	(209)
什么时候开始喂奶·····	(210)
母乳喂养的方法·····	(212)
1. 喂奶的姿势 ·····	(212)
2. 喂奶的时间 ·····	(213)
3. 喂奶的方法 ·····	(213)
哺乳期的乳房健美·····	(214)
1. 合理的哺乳时间和正确的哺乳姿势 ·····	(215)
2. 按摩减轻乳胀 ·····	(217)
3. 产后少乳、无乳该怎么办 ·····	(219)
4. 早产妇乳汁的营养成分 ·····	(221)
5. 哺乳期要小心用药 ·····	(222)
哺乳中常见乳房异常·····	(223)
1. 奶胀、奶痛 ·····	(223)
2. 奶头痛 ·····	(224)

3. 漏奶	(227)
4. 下奶困难	(227)
5. 乳腺管堵塞	(229)
6. 乳腺感染	(230)
7. 乳房脓肿	(232)
8. 乳房肿块	(232)
9. 奶水过多	(233)
10. 非对称性乳房	(233)
产后乳房的护理	(234)
怎样预防产褥期乳腺炎	(235)
乳汁不足如何治疗	(238)
增加母乳的方法	(240)
回乳食方	(243)
为什么乳母不可随便服药	(245)
什么时间断奶合适	(246)
半断奶的方法	(247)
特殊乳房的乳母应注意什么	(248)
母乳喂养可能出现的问题	(250)
1. 乳头皲裂	(250)
2. 溢奶	(250)
3. 胀奶	(251)
4. 打嗝和吐奶	(251)