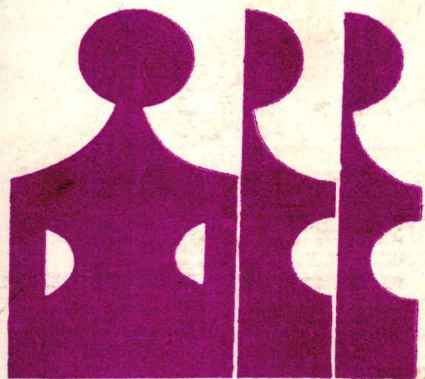


《卫生知识》丛书第三辑

● 吴凯南 编著

● 重庆出版社

怎样进行 乳房保健



泉州图书馆

R123

《卫生知识》丛书第三辑

怎样进行乳房保健

吴凯南 编著

重 庆 出 版 社 1991年·重庆

责任编辑 宿文忠
封面设计 罗力 高仲成
技术设计 忠 凤

吴凯南 编著
怎样进行乳房保健

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）
新华书店经销 达县新华印刷厂印刷

*

开本787×960 1/32 印张1.75 插页2 字数21千
1991年3月第一版 1991年3月第一版第一次印刷
印数：1—16,000

*

ISBN 7-5366-1450-0/R·81

科技新书目 233—341 定价：0.80元

序

顾英奇

重庆出版社出版的《卫生知识》丛书是编著者和出版社奉献给广大读者的一套很有特色的好书，是指导群众进行自我保健的良师益友，也为我国开展初级卫生保健工作增添了力量。

《卫生知识》丛书把具有高小以上文化水平的群众作为读者对象，这一点是完全正确的，因而它使自己完全贴近了社会各行各业不同阶层的群众。可以想见，它的读者面是何等的广泛，受益者何止万千！面对这样广大的读者群，编著者在文字通俗性上是下了功夫的，做到了篇幅短小，文字简洁，深入浅出，通俗易懂，从而大大提高了作品的普及性。

一部科普读物能否受到读者欢迎，可以说在很大程度上取决于它的科学性和实用性。科学实用，自然会受到读者欢迎。《卫生知识》丛书明显地具备这样的特点。首先，它的选题广泛而有针对性。在每一辑的若干本小册子中，涉及了临床内外妇儿科常见病、多发病的防治，妇女儿童及老年保健，慢性病康复，癌症防治，食物营养知识和药膳等。

但是，这样广阔的题材，并不是随意确定的，而是根据群众健康的需要和存在的问题而写的。因此，它能适应许许多多读者的要求。其次，编著者以多样化的形式，对每一个问题，根据人们经常遇到的情况及对读者十分重要的科学道理和预防、医疗、保健、康复措施，从不同角度分层次地逐项予以解答。有的一本小册子中竟解答了数十个提问。丛书的知识容量之大可见一斑，而且它的回答对读者来说都是看得懂、用得上的知识，是科学的、实际的。丛书编著者们都是具有丰富实践经验的各种专业工作者，他们密切接触群众，有实际体会，有扎实的理论基础，加上科普写作能力，使他们创作出了科学实用的作品。

丛书计划分四辑出版，共50多册。全书具有整体性，每册一题又具有独立性。全书没有按系统编写，但每题又自在系统之中。广涉博采，生动活泼，有理论专著所不能处。因此，丛书不仅对一般读者具有很大的实用价值，而且也值得基层专业技术人员一读。

北京 1989. 6. 21

（本文作者系中华人民共和国卫生部副部长）

目 录

- 一、 乳房的构造、生理与保健…………… (1)
- 二、 乳房有哪些发育异常…………… (4)
 - (一) 什么叫副乳…………… (4)
 - (二) 孩子一生下来乳房就大一些是怎么回事…………… (5)
 - (三) 幼女乳房过早发育…………… (6)
 - (四) 未婚少女怎么会分泌乳汁…………… (7)
 - (五) 乳头内陷怎么办…………… (7)
 - (六) 乳房为什么会过大、过小或不对称…………… (8)
 - (七) 男性乳房也会肥大吗…………… (9)
- 三、 乳房常见疾病的防治…………… (11)
 - (一) 急性乳腺炎的防治…………… (11)
 - (二) 慢性囊性乳腺增生病是怎么一回事…………… (16)
 - (三) 青年女子常见的乳房肿瘤——乳腺纤维腺瘤…………… (19)
 - (四) 乳头流血最常见的疾病…………… (21)
 - (五) 乳房结核…………… (23)
 - (六) 乳腺癌…………… (25)

一、乳房的构造、生理与保健

乳腺（又称乳房）位于胸部前面的两侧，多数为半球形或圆锥形，左右大致对称。乳头在中央部。乳头周围颜色深的部分叫乳晕，幼女乳晕呈浅红色。妊娠期（怀孕期）或哺乳期，乳晕面积扩大，颜色变深呈褐色。乳腺由15~20个腺叶组成，每个腺叶分为许多小腺叶，而小腺叶由许多腺泡组成。每个腺叶都有单独的乳管，汇向乳晕下，开口于乳头顶端。这种乳管口很小，肉眼不容易看到，用放大镜可以看清。

我们都知道，妇女乳腺的生理功能是分泌乳汁，哺育子女。在泌乳期，乳腺增大，泌乳期后缩小。这种时大时小的动态变化受体内许多内分泌激素的控制。一般，人体一个组织器官只受一二种内分泌激素支配，而乳腺受卵巢、肾上腺、甲状腺、脑垂体、胎盘等产生的多种内分泌激素影响，其中主要

是雌激素与黄体素。

实际上，不仅是泌乳期，从胚胎期开始到老年期，乳腺一直处在内分泌激素影响之下。有些新生儿乳腺暂时性肿大，就是受了母体及胎盘内产生的雌激素的影响。儿童期乳腺不发育。青春期开始，月经初潮前后，即11~14岁，在卵巢分泌的雌激素作用下，乳腺开始发育，乳腺的导管、腺泡活跃增生，乳腺发育长大。青春期有的年轻姑娘怕羞，把胸部用加压带勒紧，这种做法不好，会影响和妨碍乳房的正常发育。月经期前，腺泡增生明显，有的妇女会感觉乳房微微胀痛和不适，月经后，上述变化消退，胀痛也减轻或消失。妊娠期，为准备哺乳，乳腺进一步发育，明显增大，腺泡增多，乳晕扩大，颜色加深。到哺乳期乳腺的发育达到高峰，在内分泌激素的影响下，腺泡高度增生，有了分泌乳汁的能力。断奶后，乳腺又退化缩小，恢复到妊娠前状态。到了绝经期，乳腺逐渐松软、萎缩。从青春期到哺乳期，再到断奶，乳腺才完成了它的全部正常发育及生理过程。近年来，有的年轻妈妈以

为哺乳会影响体形或者怕麻烦而不愿给孩子喂奶,用各种方法强行把奶回掉。还有少数妇女终身未婚、不孕,这些均可导致乳腺生理发育不完全。据医学科学研究,这些不正常情况有利于乳房发生肿瘤和其他病变。

二、乳房有哪些发育异常

(一) 什么叫副乳

怀孕8周前后，在胎儿的胸、腹两旁，从腋窝至大腿根部内侧，形成6~8对乳腺原基。正常情况下，只有胸部一对乳腺原基保留并发育成乳腺，其他各对在出生前均消失。如果这些多余的乳腺原基不退化，出生后会形成副乳（又称“多乳畸形”）（图1）。

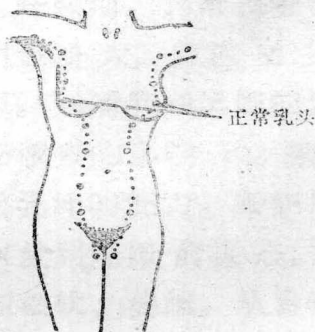


图1 多余乳头的解剖位置

（除了图中指出的正常乳头外，其余均为多余乳头，即副乳）

最常见的副乳位于腋窝。少数副乳双侧成对，有乳头、乳晕和腺体，并随正常乳腺发育而发育。月经期因内分泌激素影响，有的副乳与正常乳房一样也会增大、胀痛，怀孕期增大更明显，产后也有能分泌乳汁的。多数副乳为一侧，只有乳头而无乳晕及腺体，或只有腺体而无乳头。约0.1%的副乳里面可以发生乳腺癌。因此长有副乳的人，最好请医生看看，有的可能需要手术切除。

（二）孩子一生下来乳房就大一些是怎么回事？

新生儿乳房，不论男女，多能摸到约0.7~1.0厘米大小的片状乳腺组织，少数乳腺可肿大至2~3厘米，约10%的新生儿还可以分泌少许乳汁样液体。这是因为在胎内受母体卵巢和胎盘内雌激素影响而产生的正常生理性变化所致。出生后1~3周，随着雌激素水平下降可以自行消肿。有的人不了解这一点，任意按摩挤压新生儿乳房，挤出少许乳汁或清水样物质，就乱敷药膏或药水，这样做不但不能消肿，反而会引起红肿发炎

甚至化脓，给婴儿带来痛苦和危险。这是年轻的妈妈、爸爸及孩子的祖母，外婆都必须注意和了解的知识。

（三） 幼女乳房过早发育

我们有时见到7~8岁的女孩子乳房增大，其父母十分紧张。这要不要紧？是不是病态呢？

一般说，这种情况有以下二种可能：

（1）生理性幼女乳腺肥大：其中一种称为幼儿期乳腺肥大或早熟性乳腺肥大。通常很少见，患这种病的孩子多合并有“性早熟”，即8岁以前月经来潮，而且有其它早期成熟的表现，一般无损健康，不需要治疗。另一种称为青春期乳腺肥大，多发生于10岁前后，月经初潮前，表现为暂时性单侧乳房乳晕下扁平结节，可无任何症状，有的可以有轻度的刺痛，随着发育的成熟，自然消退，也不需要任何治疗。极少数成为永久性肥大，而且在月经来潮后迅速增大，半年左右一侧或双侧乳房可发展至正常乳房的2~3倍，称为“巨乳症”，药物治疗很难生

效，必须手术治疗（作“乳房缩小成形术”）。

（2）病理性肥大 由于卵巢、肾上腺、脑垂体肿瘤使体内的雌激素分泌异常增加，可引起乳腺过度发育。这种病很少见，一般发生于1~5岁的孩子，应及时到医院诊治。

（四）未婚少女怎么会分泌乳汁

未婚少女或已婚未怀孕妇女，有时可发现内衣或乳晕上有渍迹，轻轻挤乳晕可有少量白色奶汁溢出。这是因为乳房疾病、脑部疾病、甲状腺疾病或某些药物（如冬眠灵、利血平等）引起身体内一种内分泌激素“催乳素”分泌增加，而产生的泌乳现象。

因此，未婚少女或已婚未怀孕的妇女，凡发现有乳汁分泌都应及时去医院检查。如果乳头分泌的是像血一样的液体，往往是乳腺长肿瘤的一种信号，更应及时进行检查和治疗。

（五）乳头内陷怎么办

乳头内陷是因为乳头、乳晕的一种肌肉“平滑肌”发育不良。可以从姑娘时期就有乳头内陷，这种妇女哺乳困难，婴儿无法吸吮，因而乳汁不能排出而淤积，容易发生急性乳腺炎。就是不哺乳时，乳头、乳晕分泌物积聚，也能引起慢性炎症和刺痛感，有的还可发生癌变，所以不能忽视。乳头轻度凹陷者，可经常用手指牵住乳头向外提拉并按摩乳晕区，使用玻璃吸奶器造成负压也有利于乳头突出。严重的内陷则需要手术矫形使乳头膨出。

本来正常的乳头，短时间内出现内陷或偏斜，特别是只有一侧内陷的，需高度警惕有乳腺癌的可能，应及时去医院诊治。

（六）乳房为什么会过大，过小或不对称

乳房过于肥大称巨乳症。80%见于青春期，即前面提到的青春期乳房肥大，另外在妊娠及肥胖的中年妇女中，偶尔也可见巨乳症。巨大的乳房除了身体不便外，还会给病人带来巨大的心理和精神负担。如果病人及

早求医，作“乳房缩小成形术”使乳房变小和对称，有十分满意的效果。

乳房过小，往往产后泌乳量不足，影响婴儿的发育和健康。非哺乳期过小的乳房则影响体形的健美。进行乳房健美训练和乳房按摩，对部分小乳房变得丰满有一定的作用。近来有人注射硅橡胶填充于胸肌和乳房间，使乳房隆起有一定的近期效果。

一侧巨乳症或一侧小乳房则形成左右乳房大小不对称，对病人心理及精神上的影响同样很大，治疗的方法是作“巨乳缩小成形术”或者“小乳房硅橡胶充填术”，使两侧乳房大小一样，有良好的外观及心理学治疗效果。

（七） 男性乳房也会肥大吗

不只是女性，男性也有乳房肥大的。青春期男孩，13~16岁前后，有的可发生乳房肥大，多为单侧乳晕下扁平包块，直径1~2厘米，有的无症状，有的轻度胀痛或刺痛感，与青春期内分泌变化波动大、一时性体内雌激素水平相对较高有关，数月或年余多

可消散，无须治疗。成年男子也有乳房肥大症患者，所致原因较多，如睾丸肿瘤、睾丸萎缩、脑垂体及肾上腺疾病、肝硬化等，可使体内雌激素过多，而使乳房肥大。也有一些药物因结构与雌激素结构相似，长期服用也可产生乳房肥大（如异烟肼、吗琳双呱、甲氰咪胍等）。还有少数所谓男性乳房肥大实为乳腺癌，故成年男性发现乳房肥大均应及时去医院请医生诊治。

三、乳房常见疾病的防治

(一) 急性乳腺炎的防治

急性乳腺炎中医又称“乳痈”，是很常见的一种乳房疾病。几乎都发生于哺乳期妇女，特别是初产妇。发病时间在产后3~4周为多。它是致病的细菌侵入乳房引起的。

为什么急性乳腺炎多在哺乳期发病呢？

首先是因为哺乳期妇女抵抗疾病的能力下降。从怀孕到分娩，妇女体内发生了重大变化，必须有一个调整、适应的过程。加之哺乳的消耗、照顾婴儿的劳累、精神紧张等均可以使产妇身体抵抗力下降，从而易患病。但是并非所有产妇都要患乳腺炎。这还有乳房本身的问题。

乳汁淤积是急性乳腺炎发病的主要局部原因。初产妇缺乏哺乳经验，每次婴儿吃奶时未吸净，或乳汁分泌过多而婴儿又吸不