

ZHUANJIA JIEDA RUXIANJIBING

专家解答 乳腺疾病

把“专家”请回家，
疾病困扰就问他！

这是一本能够让你**正确**对待疾病，
拥有**健康**的书。



主编 黄国凡
黄伟佳



第四军医大学出版社

专家解答 乳腺疾病



主 编 黄国凡 黄伟佳

第四军医大学出版社·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

专家解答乳腺疾病/黄国凡, 黄伟佳主编. —西安:
第四军医大学出版社, 2011. 4

ISBN 978-7-81086-950-8

I. ①专… II. ①黄… ②黄… III. ①乳房疾病-
防治 IV. ①R655.805-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 068063 号

专家解答乳腺疾病

主 编 黄国凡 黄伟佳

责任编辑 杨耀锦 汪 英

出版发行 第四军医大学出版社

地 址 西安市长乐西路 17 号 (邮编: 710032)

电 话 029-84776765

传 真 029-84776764

网 址 <http://press.fmmu.sn.cn>

印 刷 西安新华印刷厂

版 次 2011 年 5 月第 1 版 2011 年 5 月第 1 次印刷

开 本 710×1000 1/16

印 张 12

字 数 160 千字

书 号 ISBN 978-7-81086-950-8/R·846

定 价 28.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

FOREWORD

前言

乳房是女人的标志，每个女人都想拥有一对健康、美丽的乳房。然而乳房的特殊位置及功能，使其非常容易受到各种各样因素的侵害。因此妇科治疗专家提醒女性，应该学会乳房的自我检查，及早发现病情，及早治疗，这对健康非常重要。

目前乳腺疾病的治疗主要是日常调养配以中西医治疗，如果患者能够坚持治疗并注重生活中的细节问题，其治愈的几率还是很高的。乳腺疾病患者要相信自己一定能够很快地恢复健康。只要精神不被打败，肉体的脆弱就只是暂时的；只要充满对生活的热情，对生命的渴望，坚持治疗康复训练疾病——生活中的“不速之客”，就会很快离开，就像不曾来过。

无论任何疾病，从日常起居、饮食、运动、心理等做好保健工作都很重要。我们编写此书是想让广大的女性及其家属更多地了解乳腺疾病的病因、发病机制和常见治疗等，以做到防病于未然，减少病痛，提高生活质量。

需要注意的是，由于患者病情不同及个体差异，书中介绍的有关知识仅供患者日常用药和饮食借鉴参考，读者在阅读本书的同时，还应接受临床医生的治疗和指导。

由于编者水平有限，书中难免有遗漏和错误之处，敬请广大读者批评指正。

目录

CONTENTS

第一章 乳腺疾病的基本常识

- ◎乳腺疾病的基本知识 / 002
- ◎乳腺疾病的发病因素 / 004
- ◎乳腺疾病的类型 / 007
- ◎乳腺疾病的诊断和检查 / 014
- ◎乳腺疾病的危害 / 023
- ◎乳腺疾病的易患人群 / 026

第二章 乳腺疾病的预防知识

- ◎女性不同时期的乳房呵护知识 / 032
- ◎哺乳期女性乳房的保养和定期检查 / 034
- ◎乳腺疾病的临床表现 / 036
- ◎学会自我检查、自测乳腺疾病 / 043
- ◎乳腺疾病的预防研究 / 045

第三章 乳腺疾病的西医治疗

- ◎乳腺疾病的临床治疗 / 052
- ◎乳腺疾病的常用药 / 057

第四章 乳腺疾病的中医治疗

- ◎中医对乳腺疾病的论治 / 068
- ◎中医调养乳腺疾病的方法 / 073

CONTENTS

◎治疗乳腺增生的常用中药 / 077

◎治疗乳腺癌的常用中药 / 082

第五章 乳腺疾病的饮食疗法

◎乳腺疾病的饮食常识 / 092

◎适合乳腺炎患者的食物 / 095

◎适合乳腺增生患者的食物 / 097

◎适合乳腺纤维瘤患者的食物 / 102

◎适合乳腺癌患者的食物 / 104

◎乳腺炎患者的日常饮食 / 110

◎乳腺增生患者的日常饮食 / 113

◎乳腺纤维瘤患者的日常饮食 / 119

◎乳腺癌患者的日常饮食 / 121

第六章 乳腺疾病的运动疗法

◎乳腺疾病的运动常识 / 128

◎乳腺疾病的运动疗法 / 132

第七章 乳腺疾病的日常保健方法

◎乳腺疾病患者的生活防治原则 / 150

◎乳腺疾病患者的心理疗法 / 153

◎乳腺疾病的其他保健疗法 / 159

CONTENTS

第八章 乳腺疾病常见问题解答

- ◎问题1. 为什么哺乳期女性要注重乳房的自我检查? / 170
- ◎问题2. 如何做到早发现、早诊断、早治疗乳腺疾病? / 170
- ◎问题3. 哪些食物可以提高机体免疫功能? / 171
- ◎问题4. 保持乳房健康的五大秘诀是什么? / 172
- ◎问题5. 乳腺疾病患者的家属应该怎么做? / 172
- ◎问题6. 乳腺疾病患者能长寿吗? / 172
- ◎问题7. 确诊乳腺增生后该怎么办? / 173
- ◎问题8. 少女会患乳腺炎吗? / 173
- ◎问题9. 如何鉴别急性乳腺炎与炎性乳癌? / 173
- ◎问题10. 哺乳期女性如何预防急性乳腺炎? / 173
- ◎问题11. 预防乳腺增生的关键要素是什么? / 174
- ◎问题12. 患有乳腺增生的女性应注意什么? / 174
- ◎问题13. 乳腺癌可以预防和控制吗? / 175
- ◎问题14. 怎样预防乳腺癌的复发? / 175
- ◎问题15. 如何进行乳腺癌患者手术后的护理工作? / 176
- ◎问题16. 如何对晚期乳腺癌患者进行护理? / 177
- ◎问题17. 乳腺增生在什么情况下应进行手术治疗? / 177
- ◎问题18. 中医药在治疗乳腺癌中的地位和作用? / 178
- ◎问题19. 哪些生活习惯可减少患乳腺癌的几率? / 178
- ◎问题20. 为什么预防乳腺癌要避免肥胖? / 179

CONTENTS

◎问题21. 产后坚持母乳喂养可降低患乳腺癌的危险吗?	/ 180
◎问题22. 乳腺癌患者手术后如何进行随访?	/ 180
◎问题23. 乳腺癌患者能像正常人一样结婚、生育吗?	/ 180
◎问题24. 心理因素对癌症有影响吗?	/ 181
◎问题25. 对确诊为乳腺癌的患者需要保密吗?	/ 181
参考文献	/ 183

第一章

乳腺疾病的基本常识



乳腺疾病是一种让女性痛苦不堪的常见病、多发病，是危害女性身心健康的主要疾病，分为乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿、乳腺癌五大类。据有关报道，乳腺增生的发病率一直呈现上升的趋势。以前，20~50岁的女性易患乳腺疾病，但现在，乳腺增生的患者出现了明显的年轻化，在十几岁的少女中也不鲜见。从医院的体检门诊情况来看，有乳腺疾病问题的女性不在少数，因此，了解乳腺疾病的有关知识十分必要。



乳腺疾病的基本知识



由于让女性痛苦不堪的乳腺疾病是一种常见病、多发病，其致病因素又比较复杂，如治疗不及时或治疗不当，就可能发生病变，随时导致生命危险。因此，对于女性朋友及关爱她们的家人而言，掌握乳腺疾病的基本知识很有必要。

乳腺炎

乳腺炎是指乳腺的急性化脓性感染，是产褥期的常见病，是引起产后发热的原因之一，最常见于哺乳期女性，尤其是初产妇。哺乳期的任何时间均可发生，而哺乳开始阶段最为常见。

乳腺炎的三个发病阶段及各自特点：

1. 初起阶段

初起常有乳头皲裂，哺乳时感觉乳头刺痛，伴有乳汁淤积不畅或结块，有时可有一两个乳管阻塞不通。继而乳房局部肿胀疼痛，结块或有或无，伴有压痛，皮色不红或微红，皮肤不热或微热。全身症状不明显，或伴有恶寒发热，胸闷头痛，烦躁易怒，食欲不振。

2. 成脓阶段

患乳肿块不消或逐渐增大，局部疼痛加重，或有搏动性疼痛，甚至持续性剧烈疼痛，伴有明显的触痛，皮色红，皮肤灼热，并有灼热不退，口渴思饮，恶心厌食，同侧腋窝淋巴结肿大压痛。至乳房红肿热痛第10天左右，乳房肿块中央渐渐变软，一按会有波动感，局部漫肿发热，压痛明显，穿刺抽吸有脓液，有时脓液可从乳窍中流出，全身症状加剧。

3. 溃后阶段

当急性脓肿成熟时，可自行破溃出脓，或手术切开排脓。若脓出通

畅，则局部肿消痛减，发热、怕冷症状消失，疮口逐渐愈合。若溃后脓出不畅，肿势不消，疼痛不减，身热不退，可能形成袋脓，或脓液波及其他乳络形成传囊乳痈。亦有溃后乳汁从疮口溢出，久治不愈，形成乳漏。

乳腺增生

乳腺增生是女性最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。近些年来该病发病率呈逐年上升的趋势，发病年龄也越来越低龄化。其发病原因主要是由于内分泌激素失调。乳腺增生主要为乳腺间质的良性增生，增生可发生于腺管周围并伴有大小不等的囊肿形成；也可发生在腺管内而表现为上皮的乳头样增生，伴乳管囊性扩张。此外，尚有一种小叶实质增生的类型。

乳腺纤维瘤

乳腺纤维瘤是发生于乳腺小叶内纤维组织和腺上皮的混合性瘤，是乳房良性肿瘤中最常见的一种。一般认为与雌激素的活跃有密切关系，好发于性功能旺盛时期。可发生于青春后期任何年龄的女性，但以18~25岁的青年女性多见。

乳腺囊肿

乳腺囊肿又称为乳汁淤积症，是哺乳期因一个腺叶的乳汁排出不畅，致使乳汁在乳内积存而成，临床上主要表现是乳内肿物，常被误诊为乳腺肿瘤。

乳腺癌

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，发病率占全身各种恶性肿瘤的7%~10%。它的发病常与遗传有关，一般是40~60岁、绝经期前后的女性发病率较高。通常发生在乳房腺上皮组织，是一种严重影响女

性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一，男性乳腺癌罕见。



乳腺疾病的发病因素



乳腺疾病的种类多样，其发病原因也不尽相同，这一节我们将分类讲述不同乳腺疾病的致病因素。

▶ 乳腺炎

乳腺炎的病因主要有以下两种：

1. 乳汁的淤积

乳汁淤积有利于入侵细菌的生长繁殖。原因有：乳头过小或内陷，妨碍哺乳，孕妇产前未能及时矫正乳头内陷，婴儿吸乳时困难；乳管不通，乳管本身炎症，肿瘤及外在压迫，胸罩脱落的纤维亦可堵塞乳管；乳汁过多，排空不完全，产妇没有及时将乳房内多余的乳汁排空。

2. 细菌的侵入

乳头内陷时婴儿吸乳困难，易造成乳头周围的破损，是细菌沿淋巴管入侵造成感染的主要途径。另外婴儿经常含乳头而睡，也可使婴儿口腔内炎症直接侵入蔓延至乳管，继而扩散至乳腺间质引起化脓性感染。其致病菌以金黄色葡萄球菌常见。

▶ 乳腺增生

目前医学界比较公认的乳腺增生的发病原因是内分泌失调。黄体素分泌减少，雌激素相对增多是乳腺增生发病的重要原因。正常情况下，在每一个月经周期里，进入青春期的女性的乳房腺泡、腺管和纤维组织，都要经历增生和复原的组织改变过程。由于这种改变之前都可能出现一侧或两侧乳房或轻或重的胀痛，月经过后胀痛又自然消失，这完全不妨碍生活、学习和工作，是正常的生理现象。

乳腺增生的发病原因也包括精神因素。精神刺激可改变人体内环境，从而影响内分泌系统功能，导致某一种或几种激素的分泌出现异常。精神过于紧张、情绪过于激动等不良精神因素，都可能使本来应该复原的乳腺增生组织得不到复原或复原不全，久而久之，便形成乳腺增生。

饮食结构不合理，如脂肪摄入过多，可影响卵巢的内分泌，强化雌激素对乳腺上皮细胞的刺激从而导致乳腺增生。还有许多人为因素和生活方式因素，比如人流、不生育或30岁以上生育、不哺乳、夫妻不和、使用含激素的保健品等；还有一个原因就是佩戴过紧的胸罩，过紧的胸罩易压迫淋巴和血液循环，有碍乳房健康。

近年来，许多学者认为，催乳素升高也是引起乳腺增生的一个重要因素。此外有研究表明，激素受体在乳腺增生的发病过程中也起着重要作用。那么究竟是何种原因导致的内分泌激素紊乱呢？一般认为，神经、免疫及微量元素等多种因素均可造成机体各种内分泌激素的失衡。人生存的外部环境、工作及生活条件、人际关系、各种压力造成的神经精神因素等均可使人体的内环境发生改变，从而影响内分泌系统的功能，进而使某一种或几种激素的分泌出现异常。

乳腺纤维瘤

乳腺纤维瘤的病因：一是先天性因素，即乳腺小叶内纤维细胞对雌激素敏感性异常增高，是这些纤维细胞所含的雌激素受体的数量较多导致；二是由于雌激素的过度刺激所致，乳腺纤维瘤的形成与卵巢功能旺盛、机体和乳房局部组织对雌激素过度刺激的敏感性有关。

乳腺囊肿

引起乳腺囊肿的原因有很多。哺乳期如曾患乳腺增生、炎症或肿瘤压迫，可造成乳腺的一个腺叶或小叶导管堵塞，使乳汁积聚在导管内而形成乳腺囊肿。也可因哺乳习惯不良，乳汁淤滞于导管内，致使导管扩

张形成囊肿，细菌侵入，继发感染，导致急性乳腺炎或乳腺脓肿。

如无细菌侵入感染，囊肿可长久地存在于乳腺中。哺乳期因乳腺肿胀，肿块不易被发现，往往在断奶后才发现。囊肿呈圆形或卵圆形，表面光滑，可以推动，多数为单侧、单个囊肿，可有轻微压痛，触之可有囊性感。早期囊肿内为稀薄的乳汁，以后由于囊肿长期存留，乳汁中水分被吸收而浓缩为乳白色黏稠物，如炼乳状，偶可为凝乳块，甚至像奶粉一样呈固体状态。

乳腺癌

乳腺癌的病因还没有完全明确，但不育、生育次数少、第一胎足月产年龄晚、初潮年龄早、良性乳腺疾病史、乳腺癌家族史、口服避孕药、放射线暴露等因素已经被确认与乳腺癌有关。

已知的诱发乳腺癌的主要因素可以分为以下几种：

1. 年龄

在女性中，发病率随着年龄的增长而上升，在月经初潮前罕见，20岁前亦少见；但20岁以后发病率迅速上升，45~50岁较高，但相对平坦，绝经后发病率继续上升；到70岁左右达最高峰，死亡率也随年龄而上升，在25岁以后死亡率逐步上升，直到老年时始终保持上升趋势。

2. 其他乳房疾病

如乳腺增生、乳腺纤维瘤等。

3. 遗传因素

家族的女性有第一级直亲家族的乳腺癌史者其乳腺癌的危险性是正常人群的2~3倍。

4. 月经初潮年龄

初潮年龄早于13岁者发病的危险性为年龄大于17岁者的2.2倍。

5. 绝经年龄

绝经年龄大于55岁者比小于45岁的危险性增加。

6. 第一次怀孕年龄

危险性随着初产年龄的推迟而逐渐增高，初产年龄在 35 岁以后者的危险性高于无生育史者。

7. 绝经后补充雌激素

在更年期长期服用雌激素可能增加乳腺癌的危险性。

8. 口服避孕药

口服避孕药也可致乳腺癌的发生。

9. 食物

摄入大量的脂肪可增加乳腺癌的危险性。

10. 长期抽烟、饮酒

11. 体重增加

体重增加可能是绝经期后女性发生乳腺癌的重要危险因素。

12. 卵巢功能

乳腺受卵巢激素的调节。雌激素是乳腺发育的基本刺激素，亦是乳腺肿瘤发病的先决条件之一。有人认为，雌酮和雌二醇的异常增加与雌三醇的缺乏是乳腺肿瘤的发病原因之一，已得到临床检查的支持与动物实验的证明。而且男性乳腺肿瘤患者少见，约为女性患者的 1%，此亦说明可能与男性无卵巢激素有关。



乳腺疾病的类型



根据引起乳腺疾病的病因和疾病的临床表现，乳腺炎、乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿以及乳腺癌都有着各自不同的类型。对乳腺疾病进行检查和分型是诊治的第一步，它直接关系到患者自身疾病的发展和治疗方式的选择。



乳腺炎的类型

乳腺炎分为急性乳腺炎（哺乳期乳腺炎）、浆细胞性乳腺炎和其他类型乳腺炎，其中浆细胞性乳腺炎容易被医师误诊误治。

1. 急性乳腺炎

急性乳腺炎是乳腺的急性化脓性感染，乳腺管内和周围结缔组织炎症。经过病菌的感染，常在短期内形成脓肿，多由金葡球菌或链球菌沿淋巴管侵入所致。多见于产后 2~6 周的哺乳妇女，尤其是初产妇。病菌一般从乳头破口或皲裂处侵入，也可直接侵入引起感染。本病虽然有效治疗，但发病后痛苦，乳腺组织破坏引起乳房变形，影响哺乳。因此，对本病的预防重于治疗。

2. 浆细胞性乳腺炎

浆细胞性乳腺炎（粉刺性乳痈），又叫导管扩张症，俗称导管炎，简称浆乳，约占乳腺疾病患者的 10%。浆乳不是细菌感染所致，而是导管内的脂肪性物质堆积、外溢，引起导管周围的化学性刺激和免疫性反应，导致大量浆细胞浸润所致，故称浆细胞性乳腺炎。其反复发作，破溃后形成瘻管后可继发细菌感染，长久不愈，所以说是一种特殊的乳腺炎症。

浆乳不同于一般的哺乳期化脓性乳腺炎，很多人把它误认为是一般细菌感染，或误诊为乳腺结核，最可怕的是误诊为乳腺癌误切乳房。

(1) 浆细胞性乳腺炎的发病原因：浆细胞性乳腺炎的发生与乳头发育不良有关，如乳头内翻、乳头分裂等，内翻的乳头成为藏污纳垢的地方，常有粉刺样物质，有时还会有异味。乳头畸形也必然造成导管扭曲、变形。导管就很容易堵塞，导管内容物为脂性物质，侵蚀管壁造成外溢，引起化学性炎症，大量淋巴细胞、浆细胞反应，形成小的炎性包块。

(2) 浆细胞性乳腺炎的临床特点

①发生于非哺乳期，年轻甚至未婚女性。

②初起为乳晕旁的局部红肿、疼痛。这是乳腺大导管阻塞，导管内油脂性的物质积聚和外溢，导致导管周围的化学性炎症，大量的浆细胞浸润，所以就称为浆细胞性乳腺炎，是一种免疫性反应。此时的炎症并非细菌感染。一般不发热，可以自行消退吸收，但反复发作。

③多数伴有乳头发育不良或乳头畸形，如乳头内翻、乳头分裂、乳头扁平等。局部的红肿如果破溃，或切开，继发细菌感染，形成瘻管，则很难愈合。因为瘻管内口在乳头下的输乳管或大导管内，此处已化生为鳞状上皮，就像肛瘻内口一样，不切除这个病灶的核心——瘻管内口，就不会彻底治愈。乳晕旁瘻管或慢性炎性肿块有时长久不愈。

④毁形严重：多次的切开、破溃，斑痕累累，乳头扭曲，乳房变形。如果病变多发，反复不彻底的手术，乳房毁形更加严重。

⑤容易误诊、误治：急性期如果缺乏专业知识会误诊为一般的小脓肿，以为切开换几次药就能好；多发瘻管，脓水不断，易被误诊为乳腺结核；如果初起的病灶离乳头较远，或位置深在，这种慢性炎症的肿块会引起皮肤粘连，与乳腺癌不易鉴别。有人因为病变长期不愈，要求把乳房整个切除（乳房单纯切除术）。

（3）浆细胞性乳腺炎的类型

①瘻管型：即慢性复发性乳晕旁脓肿或瘻管，又叫“导管炎”。多见于未婚少女或年轻女性，90%伴有乳头发育畸形，如乳头分裂、乳头内翻或内陷、乳头过小或扁平等。因为乳头发育不良，乳头内翻必然造成导管扭曲变形，内容物排出不畅。乳头内翻使自然脱落的表皮细胞积聚、潮湿而糜烂，引发输乳管出口堵塞，大导管内脂肪类物质积聚、变性，刺激导管壁引发导管周围的炎性反应。因为类脂性物质是自体产生的，诱发的炎症属于变态反应、细胞免疫反应。故炎性反应缓慢，初起症状轻微，不发热，疼痛不剧烈。一直到乳晕旁的某部位出现红肿或小脓包才去就医。

②肿块型：即慢性炎症包块，可有多处破溃。多见于中年女性，多伴有乳头内翻或分裂，但也有乳头正常者。发病可能与导管扩张有关。