

自我保健丛书

王校智 编著



乳房 自我保健问答

陕西科学技术出版社

6
655.801

96
R655.801
1

2

●自我保健丛书

乳房自我保健问答

王校智 编著

11/16/04



3 0092 4880 2

陕西科学技术出版社



C

083070

陕新登字第 002 号

自我保健丛书

乳房自我保健问答

王校智 编著

陕西科学技术出版社出版发行

(西安北大街 131 号)

新华书店经销 西安向阳印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 5 印张 10 万字

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—4,000

ISBN 7-5369-1541-1/R·401

定价: 3.30 元

●出版者的话

健康是人类生命活力的基础，是个人参与社会活动的必要前提，是人类发挥创造力的根基，是人类创造出璀璨光辉文化的基本条件，是人类基本的权利。

失去健康，人们的生命活力就会枯竭，没有健康的身体，追逐幸福美满生活的愿望就会落空。如果说劳动是财富之母，那么健康就可以说是劳动之舟。智慧，才能，美妙的诗篇，神奇的机械，上天遨游的宇宙飞船，入海探索的潜艇，它们都来自具有健康的脑和健康的手的人。

人人都希望获得健康，都希望幸福而健康的生活，为社会和他人造福。但怎样才能获得健康，有的人却茫无所知。这套丛书将告诉你，健康的金钥匙就掌握在你自己手里，自我保健是维护健康和促进健康发展的最重要的手段。

现代医学科学技术的发展，日益揭开人类身体奥秘的帷幕，揭开人和环境相互作用的多重关系，告诉我们应当怎样利用我们的自体条件和环境因素，促进健康发展，消除不利于健康因素的有害作用。

自我保健包含两个层次的意思：一是利用现代医学科学提供的知识，进行自我评价、自我诊断和自我调控，做到无病早防，有病早治，取得医生的最佳帮助，保持身心最完美的状态；二是对维护人类健康尽责任，使自己的活动行为成为促进人类健康发展的力量，防止由于自己活动方式给人类健康发展带来有害因素。这也就是我们常说的，人人为健康，

健康为人人。

这套丛书的编写，就是为这一目的服务的。我们希望这套丛书成为大家的健康之友，使它能和大家促膝谈心，解答疑难，提供自我保健的方法，推动自我保健意识的发展，增强每个人的健康道德责任心。

希望这套丛书能使你生活得更美好、更幸福、更充实、更有活力！

陕西科学技术出版社医学编辑室

1993年10月

■ 目 录

1. 为什么要作乳腺自我检查与治疗? (1)
2. 为什么要对乳房保健及其疾病自检做大力普及
和宣传教育? (1)
3. 乳房主要有哪些正常结构和功能? (2)
4. 乳腺自我检查应如何进行? (4)
5. 乳房病有哪些专科检查方法? (6)
6. 乳房有哪些无损伤的检查方法? (7)
7. 何谓细针穿刺活检? 有什么用处? (8)
8. 乳腺管造影是怎么回事? 它有什么用处?
..... (8)
9. 红外线成像是一种什么检查? 可用于哪些方面?
..... (8)
10. 乳房自我检查多长时间做一次比较合适?
什么时候检查最为合适? (9)
11. 正常乳房发育受哪些因素调节? (9)
12. 美国癌症协会过去建议只是 50 或 50 岁以上
妇女应每年做 X 线照像检查。近年又提出,
妇女在 40 岁即应开始作些照像, 为什么?
..... (10)
13. 乳汁是怎样产生的? (10)
14. 乳汁形成受哪些因素控制? (11)
15. 乳汁排泄与哪些因素有关? (12)

16. 乳汁主要由哪些成分构成? (13)
17. 何为异位副乳腺? (14)
18. 妊娠哺乳期应如何做好乳房生理卫生保健?
..... (14)
19. 乳房有急性炎症时能不能继续给小儿喂奶?
..... (15)
20. 哪些情况下应找乳腺专科医生就诊? (15)
21. 乳房悬垂是怎么引起的? 有无办法治疗?
..... (16)
22. 乳房保健在不同时期应注意些什么? (16)
23. 月经前乳房胀痛是什么原因? 是否需要
治疗? (18)
24. 幼儿乳房增大是否意味着性早熟? (19)
25. 未婚少女为何会分泌乳汁? (20)
26. 能否利用乳头分泌物诊断疾病? (21)
27. 乳头有血性或其它异常分泌物流出意味
着什么? (21)
28. 束胸对女青年身体有何影响? (22)
29. 家族中有乳腺癌历史的妇女(母亲或姐妹
曾患过乳腺癌)应注意些什么? (23)
30. 是否只有有乳腺癌家族史的妇女才需要担
忧发生乳腺癌的可能? (23)
31. 没有乳腺癌家族史者, 是否也应定期做乳
房 X 线照像检查? (23)
32. 当做乳房 X 线照像时, 乳房被挤压, 以便
获得最好图像, 这种挤压是否会导致乳

- 房任何不适? (24)
33. 乳房小的人, 是否难于挤压而获得良好乳房
照片? (24)
34. 一些妇女担忧乳房照像的放射线会导致癌,
会不会发生呢? (24)
35. 乳房照像或其它检查发现肿块, 手术前是否
一定要做活组织检查? (24)
36. 乳房 X 线照像较一般检查的优点主要是什
么? (25)
37. 乳房有哪些常见病? (25)
38. 急性乳腺炎有哪些临床表现? 应如何预防
和治疗? (25)
39. 乳房脓肿有哪些类型? 它是怎样形成的?
应如何预防和治疗? (26)
40. 乳腺腺病是一种什么病? 是怎样发生的?
..... (27)
41. 乳腺腺病有哪些表现? 怎样治疗? (28)
42. 乳腺腺病能不能自愈? 会不会癌变? (29)
43. 乳腺腺病是否应手术治疗? (29)
44. 何为乳腺导管扩张症? 有哪些表现? 怎样
治疗? (30)
45. 乳腺导管内乳头状瘤是一种什么病? 是良
性病还是恶性肿瘤? 是否应手术治疗?
..... (31)
46. 乳头状瘤有哪些临床表现? (31)
47. 何为乳汁囊肿? 如何治疗? (31)

48. 什么叫乳头凹陷和乳头内翻？应如何治疗？
..... (32)
49. 乳腺良性肿瘤主要包括哪些？主要有哪些
 治疗？ (33)
50. 什么叫乳腺瘘管？应怎样治疗？ (33)
51. 什么叫副乳症？是否需要治疗？ (33)
52. 何为乳腺纤维瘤及纤维腺瘤？应怎样治疗？
..... (34)
53. 什么叫巨乳症？应如何治疗？ (34)
54. 什么叫儿童乳房肥大症？是否需作治疗？
..... (35)
55. 乳房有哪些先天性疾病？ (35)
56. 为什么引产后乳头会有奶液流出？ (36)
57. 产后乳房胀痛应如何处理？ (36)
58. 急性输乳管口堵塞有什么症状？什么原因？
 如何治疗？ (38)
59. 产后漏乳是怎么回事？应怎样处理？ (39)
60. 乳房有哪些常见的寄生虫病？ (39)
61. 何谓乳晕周围炎？ (41)
62. 何为乳房血管瘤？怎样治疗？ (41)
63. 什么是青春型乳腺纤维瘤？ (41)
64. 浆细胞性乳腺炎是什么病？ (41)
65. 乳房结核有哪些表现？怎样诊断与治疗？
..... (42)
66. 中医对产后缺乳有何看法？ (43)
67. 是否早产妇乳汁营养成分比正常产妇的低？

.....	(44)
68. 常用的回乳药有哪些? 应如何使用?	(45)
69. 产后缺乳有哪些治疗?	(45)
70. 应如何认识乳房内出现的包块?	(46)
71. 乳腺癌有哪些危险信号?	(46)
72. 妇女在什么情况下易患乳腺癌?	(47)
73. 哪些食物有防癌作用?	(47)
74. 乳腺主要有哪些恶性肿瘤?	(48)
75. 乳腺癌到底是一种什么病? 有哪些表现? 能否早期发现和诊断?	(49)
76. 良性乳腺病变与乳腺癌有什么关系?	(50)
77. 目前认为乳腺癌的发生可能与哪些因素有 关? 能不能预防?	(50)
78. 乳腺癌在乳房哪个部位发生最多?	(52)
79. 乳腺癌都有哪些治疗方法? 主要有哪些适应 症?	(52)
80. 乳腺癌治疗效果如何? 能不能治愈?	(53)
81. 怀孕期间能不能发生乳腺癌?	(53)
82. 应如何对待乳房切除手术?	(53)
83. 何谓晚期乳腺癌? 有哪些治疗?	(54)
84. 乳腺癌复发与再发有何区别? 复发后能不 能手术?	(55)
85. 什么叫副乳癌?	(56)
86. 乳腺癌有无遗传?	(56)
87. 什么叫乳头湿疹样癌?	(57)
88. 乳腺癌患者应怎样选择可行的治疗方法?	

- (57)
89. 原发性乳腺癌和继发性乳腺癌有什么不同?
..... (57)
90. 何谓乳腺肉瘤? (58)
91. 乳腺癌病人为什么有时要切除卵巢、垂体
与肾上腺? (58)
92. 一侧乳腺癌行根治手术后, 对侧还会患乳腺
癌吗? (58)
93. 有人说乳腺癌作病侧乳房手术后, 最好
也将对侧乳房一并切除, 有必要吗? (59)
94. 乳腺癌是经什么途径转移的? (59)
95. 乳腺癌为什么要切除腋部淋巴结和部分胸
壁肌肉组织? (59)
96. 确定患乳房恶性肿瘤后, 等待时间多久手
术是安全的? 这时应注意些什么? (60)
97. 乳腺癌都有哪些类型? (60)
98. 乳腺癌根治术, 是否能完全治愈乳腺癌不
再复发? (60)
99. 乳房肿块切除或乳房切除后又做过放射治疗,
是否真的以后在乳房处不能再做手术了?
..... (61)
100. 乳房切除后能不能再造, 目前有哪些再造
形式? (61)
101. 乳房切除后, 要求再造乳房的人多吗?
..... (62)
102. 再造的乳房会不会被病人自体所排斥?

- (62)
103. 乳房再造术后, 原来乳房切除的疤还有
没有? (62)
104. 用硅橡胶再造乳房, 会不会引起癌再发?
..... (62)
105. 若用其他人的身体组织再造乳房, 而不用
病人本身的组织是否可能? (63)
106. 乳房切除后多久做乳房再造术合适? (63)
107. 再造乳房后, 乳头对性刺激有没有反应?
..... (63)
108. 乳腺癌都有哪些手术方式? (63)
109. 乳腺外科手术后应注意哪些问题? (64)
110. 较大乳房切除手术后有哪些常见后遗症?
应怎样预防和治疗? (65)
111. 乳腺癌切除后复发能不能预防? (66)
112. 乳腺癌切除后自我检查应注意哪些问题?
..... (66)
113. 什么是乳腺癌的化疗? (66)
114. 化疗药物主要有哪些副作用? (67)
115. 乳腺癌化疗效果到底如何? (67)
116. 乳腺癌常见化疗药物有哪些? 何谓联合
化疗? (67)
117. 化疗中的 CAF、CMF 及 CMFVP 各表示
什么? (68)
118. 何谓乳腺癌的放射治疗? (68)
119. 患乳腺癌后不想手术, 单用放射治疗行

- 不行? (69)
120. 放射治疗中的“拉德”表示什么? (69)
121. 乳腺癌放射治疗效果如何? (69)
122. 乳腺癌放射治疗后可能会出现哪些问题?
应如何对待? (69)
123. 何谓乳腺癌的免疫治疗? 常用的有哪些
药物? (70)
124. 免疫治疗药物有什么副作用吗? (70)
125. 对乳腺癌不手术, 单用免疫治疗行不行?
..... (71)
126. 何谓乳腺癌的内分泌治疗? (71)
127. 乳腺癌内分泌治疗化验检查的 EK 和 PgK
表示什么? (72)
128. 内分泌治疗可用于哪些病人? 治疗效果
如何? (72)
129. 乳腺癌患者知道自己疾病后可能有哪些
精神反应? (72)
130. 家庭成员应如何对待乳腺癌患者及乳腺
切除问题? (74)
131. 该不该把真情告诉癌症病人? (74)
132. 什么样的乳腺才算健美乳腺? 如何才能
保持乳腺健美? (76)
133. 能促进乳房发育的食物有哪些? (77)
134. 控制饮食是否可使肥大乳房缩小? (78)
135. 体操能否使乳房增大? (78)
136. 乳房的伸展性斑纹可以避免吗? (79)

137. 日光浴或太阳灯是否会损伤乳房? (79)
138. 什么是健美? 男子健美和女子健美有什么
区别? (79)
139. 女性乳房健美锻炼都有什么办法? (81)
140. 健美锻炼时应注意些什么问题? (81)
141. 体弱有病者能不能参加健美锻炼? (82)
142. 健美运动受不受年龄限制? (82)
143. 健美锻炼对营养卫生有何要求? (82)
144. 女子胸部健美怎样做? 有什么作用?
..... (83)
145. 乳房沐浴健美法如何做? (84)
146. 活动场地有限的家庭中有什么乳房健美
锻炼的方法? (85)
147. 乳腺癌手术后有些什么康复锻炼方法?
..... (86)
148. 击沙袋或吊球健身有何作用? (87)
149. 哺乳是否会影响乳房健美? (88)
150. 怎样能使乳房健美保持长久? (88)
151. 什么叫男性乳房发育症? 应如何治疗?
..... (89)
152. 男人是否能患乳腺癌? (89)
153. 男人也患乳腺导管内乳头状瘤吗? (89)
154. 男子患乳腺癌是否比女性乳腺癌容易治疗?
..... (90)
155. 哪些乳房病适于磁疗? 磁疗效果如何?
应如何进行磁疗? (90)

156. 良好的哺乳习惯包括哪些? (91)
157. 怎样给孩子断奶? (92)
158. 给孩子断奶什么时候最合适? (92)
159. 喂养小儿母乳好还是人工喂养好? (93)
160. 妇女哺乳期用药应注意些什么? (93)
161. 现代产妇为何缺奶? 是否与乳罩质量有关?
..... (94)
162. 母乳都有哪些作用? (95)
163. 刺激乳头有何作用? 是否可加快分娩?
..... (97)
164. 母乳哺育婴儿与乳腺癌之间有什么关系?
..... (98)
165. 有人说乳房小的妇女奶就少, 这种说法
对吗? (98)
166. 应怎样用牛奶或羊奶喂养婴儿? (98)
167. 乳房平坦又不愿做手术怎么办? (99)
168. 乳房细小该怎样着衣打扮? (100)
169. 利用硅橡胶进行乳房增大和再造有无其
它危险性? (101)
170. 丰乳宝能使乳房增大吗? (102)
171. 丰乳器对乳房发育有无作用? (102)
172. 同房时, 乳房兴奋能否令其受伤害? (103)
173. 乳房受到撞击或损伤, 是否会导致某些
疾病? (103)
174. 乳房曾有缩小或增大变化的人是否更易
生癌? (104)

175. 乳房患纤维瘤，乳汁能否喂养婴儿？ (104)
176. 哺乳期口服药物避孕，对乳房健美有无
影响？ (104)
177. 多吃白菜可防止乳腺癌发生吗？ (104)
178. 世界上哪个国家乳腺癌患病率较高？ (105)
179. 应如何选择胸罩？戴胸罩应注意些什么？
..... (105)
180. 少女到底何时戴乳罩合适？ (107)
181. 左乳房比右乳房大一些是因它位于心脏
上吗？ (107)
182. 小乳房能否预防及治疗？ (107)
183. 先天性乳房缺如的女人，能不能做乳房
再造手术？ (108)
184. 多乳症的女人，是否必须手术取掉多余
的乳房？ (109)
185. 何谓癌症的心理学治疗？它包括哪些内容？
..... (109)
186. 心理学方法能否治疗癌症？它的基础是
什么？ (111)
187. 心理学治疗中，个性信念有什么重要性？
..... (112)
188. 何谓健康的系统观点？ (115)
189. 个性、紧张与癌症有什么关系？ (115)
190. 癌症患者的期望与康复有何关系？ (118)
191. 何谓癌症康复中的整体模式？ (119)
192. 心理治疗中切实可行的治疗方案包括

哪些？	(120)
193. 癌症患者应怎样参与自己的健康？	(122)
194. 患癌症后有什么“好处”？	(124)
195. 何谓癌症治疗的松弛与心象法？它的作 用是什么？	(125)
196. 如何进行松弛和心象法训练？	(127)
197. 积极的心象治疗有何意义？	(129)
198. 心理治疗中，如何消除忿恨感？	(130)
199. 心理治疗中，为什么要设立目标？怎样 设立目标？	(131)
200. 心理治疗中如何巩固目标与克服目标心 象练习中的障碍？	(133)
201. 心理治疗中，康复的内指导应如何寻找？	(135)
202. 心理治疗中止痛有无必要？应如何对待 疼痛？	(136)
203. 锻炼与心理治疗有何关系？	(138)
204. 如何驱除对癌症复发和死亡的恐惧感？	(139)
205. 家庭成员应如何对待癌症患者？	(140)