



妇女健康必读

乳房疾病

与

防癌

指南

南



耿刚 / 编著

内蒙古人民出版社



序

人们常把甘甜的乳汁比做赖以生存的基础，更把乳腺构成的曲线美做为女性美的标志，但是也不能不警惕乳腺疾病给人带来的烦恼和灾难。

有人估计全世界每年新发现的乳腺癌患者超过 30 万，随着现代文明社会的进程，人们体力活动减少，高脂肪饮食增高，精神压力日益增大，人们处在一种不良的生活环境，不良的精神状态和不良的生活习惯之中，乳腺癌做为“现代文明病”呈现出日渐增多的趋势。该病的病因虽然不完全清楚，但是做为一种常见病、多发病，在预防、早期发现、合理地综合治疗以及康复治疗方面还是大有文章可做的，特别是从中西医结合角度出发，把现代医学和传统医学巧妙地结合起来会对乳腺癌的治疗起到良好的作用。

耿刚医生是在中医和中西医结合治疗肿瘤战线上的奋进者，使我们看到在肿瘤临床工作中后有来者、大有希望。该书以问答的方式较为全面地介绍了乳腺疾病的概貌，图文并茂、通俗易懂、深入浅出。捧书在手，使人悟到了许多健康防病的道理，增进了战胜疾病的勇气和信心，它像大草原上绽开的一朵小花，朴实而芬芳，为科普百花园中添彩增色。

中华中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员
卫生部中日友好医院教授、博士生导师
李佩文

2002.8.1 于北京

编 者 的 话

近年来，随着社会的发展、生活水平的提高以及生活方式的改变，乳房疾病的发病率逐渐上升，特别是乳腺癌发病率的上升给广大妇女的身心健康带来了严重的威胁。由于乳腺癌与诸如乳腺增生病等良性病变有时较难区别，加之乳腺增生病有癌变之说，因此，妇女对待乳房疾病出现了两种截然相反的态度。一是对乳腺癌的预防和早期发现缺乏足够的重视，这部分妇女不注重乳房的自我检查和定期检查，往往是出现了可触及的肿块才引起重视，以致延误了病情；另一种情况是对乳腺增生病癌变之说过度重视，从而使有乳腺增生病的妇女从患病之日起就背上了沉重的精神包袱，有的因此寝食不安、精神抑郁、恐慌终日，严重影响着妇女的身心健康。因此，普及乳房疾病的防治知识已是刻不容缓之事。

作者著本书的目的就在于提高广大妇女对乳腺癌预防和早期发现的重视，掌握乳腺自我检查和定期检查的规则，以提高乳腺癌的早期检出率，消除不必要的恐癌心理，提高广大妇女的健康水平。另外，基层医务工作者阅读本书可掌握乳房疾病防治的基本知识，有利于发现早期乳腺癌，减少误诊率。

在编写本书的过程中曾得到我国著名中西医

结合肿瘤专家、中华中医药学会肿瘤专业委员会副主任委员、中日友好医院教授、博士生导师李佩文老师的关心指导，谨此致谢。

作者

2002年9月18日

作者简介

耿刚，1963年生，副主任医师。1986年毕业于内蒙古医学院，1987年在北京大学临床肿瘤学院研修，1989年参加世界卫生组织癌症姑息治疗高级培训班。任中华中医药学会肿瘤专业委员会委员，中华医学会内蒙古肿瘤专业委员会常务委员、秘书长，国家中医药管理局重点学科协作建设学科带头人，卫生部、国家中医药管理局全国名中医学术继承人，内蒙古中蒙医院中医肿瘤科、乳腺科主任（创始人之一）。主持和参加国家及省级科研课题5项，获省部级科技进步二等奖一项。著有《恶性肿瘤中西医结合治疗》等专著两部，发表论文30余篇。

主要研究：①中晚期癌症及癌性疼痛的中西医结合治疗；②乳房疾病的中医治疗；③内科疑难病及疼痛性疾病的中医治疗。

健康热线：(0471) 6812063，E-mail: genggang6363@163.com



作者（右）与美国癌症研究中心主任、世界卫生组织癌症支持治疗协作中心主任理查斯·克里兰博士（中）及美国德克萨斯州大学M.D安德逊肿瘤中心罗娜·甄珍教授（左）在一起。

目 录

发病篇

1. 你知道乳房的内部结构吗…………… (3)
2. 乳腺的生长发育受什么器官的影响…………… (5)
3. 正常细胞是怎样变成癌细胞的…………… (6)
4. 癌细胞和正常细胞有何不同…………… (7)
5. 肿瘤和癌症是一回事吗…………… (8)
6. 人为什么会得乳腺癌…………… (9)
7. 一个癌细胞长到 1 厘米大小需要多长时间 …… (10)
8. 当今乳腺癌的发病率及死亡率如何 …… (11)
9. 乳腺癌是否具有遗传性 …… (12)
10. 乳腺癌的发生和人体免疫功能有关吗…………… (13)
11. 什么性格的妇女易患乳腺癌…………… (13)
12. 年龄、性别和乳腺癌发生有关系吗…………… (14)
13. 为什么中老年妇女易患乳腺癌…………… (15)
14. 更年期妇女更易患乳腺癌吗…………… (15)
15. 妊娠、哺乳期妇女也患乳腺癌吗…………… (16)
16. 儿童也会得乳腺癌吗…………… (16)
17. 男性有患乳腺癌的吗…………… (17)
18. 男性患乳腺癌的危险因素有哪些…………… (17)
19. 月经情况与乳腺癌的发生有何关系…………… (18)
20. 婚育、性生活和乳腺癌的发生有关吗…………… (19)
21. 多次人工流产的妇女患乳腺癌机率会增加吗
…………… (20)
22. 授乳妇女患乳腺癌的危险性会降低吗…………… (20)

23. 为什么精神因素是诱发乳腺癌的重要因素… (21)
24. 饮食结构和乳腺癌的发生有何关系…………… (22)
25. 食物污染可导致乳腺癌吗…………… (23)
26. 肥胖容易诱发乳腺癌吗…………… (24)
27. 久坐和乳腺癌的产生相关吗…………… (24)
28. 吸烟、喝酒与乳腺癌的发生有关系吗…………… (25)
29. 长期服用避孕药是否有可能诱发乳腺癌…………… (26)
30. 更年期妇女服用激素替代剂会导致乳腺癌吗
…………… (26)
31. 缺碘的妇女为什么容易患乳腺癌…………… (27)
32. 便秘与乳腺癌有关系吗…………… (27)
33. 哪些乳腺良性病变有可能癌变…………… (28)
34. 乳腺增生病会癌变吗…………… (29)
35. 乳房囊性增生病可否癌变…………… (30)
36. 乳腺纤维腺瘤能癌变吗…………… (30)
37. 导管内乳头状瘤会癌变吗…………… (31)
38. 副乳会癌变吗…………… (31)
39. 乳房瘢痕会癌变吗…………… (32)
40. 怎样理解癌前期病变…………… (32)
41. 一侧患乳腺癌对侧也易发生乳腺癌吗…………… (33)
42. 双侧乳腺会同时患癌吗…………… (33)
43. 有其它部位肿瘤史的妇女更容易患乳腺癌吗
…………… (34)
44. 乳房外伤与乳腺癌的发生有关系吗…………… (34)
45. 病毒和乳腺癌有何关系…………… (35)
46. 放射线与乳腺癌的发生有关系吗…………… (35)
47. 住宅和癌症的发生有何关系…………… (36)
48. 地域和乳腺癌的发病有关吗…………… (36)

49. 环境污染与乳腺癌的发生有关吗…………… (37)
50. 哪些人容易患乳腺癌…………… (38)
51. 为何近几年乳腺癌发病呈上升和年轻化趋势
…………… (39)
52. 为什么白领和知识女性患乳腺癌者越来越多 (40)
53. 中医是怎样认识乳腺癌的…………… (41)

发现篇

54. 哪些乳房疾病是恶性的…………… (45)
55. 乳房疼痛常见于哪些疾病…………… (45)
56. 腋下或肩背疼痛不适和乳房有关吗…………… (46)
57. 绝经后出现乳房疼痛是怎么回事…………… (46)
58. 乳房疼痛时应做哪些检查…………… (47)
59. 乳头改变多见于哪些疾病…………… (47)
60. 乳头溢液可见于哪些原因…………… (48)
61. 不同原因导致的乳头溢液有何特点…………… (49)
62. 如何明确乳头溢液的性质…………… (50)
63. 乳头血性溢液一定是癌、非血性溢液一定不是
癌的说法对吗…………… (51)
64. 乳房皮肤改变可见于哪些疾病…………… (52)
65. 乳房外形改变可能是什么原因…………… (53)
66. 乳房肿块常见于哪些疾病…………… (54)
67. 发现乳房肿块怎么办…………… (54)
68. 发现乳房肿块要做哪些检查…………… (55)
69. 如何断定乳房肿块是良性的、还是恶性的… (55)
70. 乳房肿块不痛就是癌、疼痛就不是癌的说法
对吗…………… (56)
71. 腋下淋巴结是如何分布的…………… (57)

72. 怎样正确触诊腋下淋巴结·····	(58)
73. 腋下淋巴结肿大常见于哪些疾病·····	(60)
74. 乳腺癌好发于什么部位·····	(61)
75. 乳腺癌的早期信号是什么·····	(62)
76. 乳腺癌有什么临床表现和体征·····	(65)
77. 乳腺癌的诊断依据有哪些·····	(66)
78. 如何早期发现乳腺癌·····	(67)
79. 如何进行乳房的自我检查·····	(68)
80. 为什么很多乳腺癌患者发现时已是晚期·····	(75)
81. 什么是炎性乳腺癌·····	(76)
82. 炎性乳腺癌有什么特点·····	(77)
83. 什么是湿疹样乳腺癌·····	(78)
84. 湿疹样乳腺癌有什么临床表现·····	(78)
85. 什么是隐性乳腺癌·····	(79)
86. 怎样发现隐性乳腺癌·····	(79)
87. 为什么说乳房内摸不到肿块也可能患有乳腺癌 ·····	(80)
88. 男性乳腺癌的临床表现是什么·····	(81)
89. 癌症是怎样扩散的·····	(82)
90. 乳腺癌常见的转移部位及其表现有哪些·····	(83)
91. 怀疑乳腺癌复发和转移时应作哪些检查·····	(84)
92. 什么是浸润性乳腺癌和非浸润性乳腺癌·····	(85)
93. 癌症的分期是怎么回事·····	(85)
94. 乳腺癌在组织学上是如何分类的·····	(86)
95. 癌细胞的分化程度是什么意思·····	(87)
96. 乳房疾病常选用哪些物理诊断法·····	(87)
97. 妇女是否要定期做乳房 X 线摄片检查·····	(90)
98. 哪些时候不宜作乳房 X 光片检查·····	(90)

99. 肿块穿刺、活组织检查是否会导致癌的扩散
..... (91)

治疗篇

100. 得了乳腺癌怎么办 (95)
101. 为什么乐观情绪是治愈癌症的先决条件 ... (95)
102. 目前癌症有哪些治疗手段 (96)
103. 手术适应于哪些乳腺癌患者、效果如何 ... (97)
104. 乳腺癌术后常见的并发症有哪些、如何处理
..... (98)
105. 乳腺癌手术后怎么办 (99)
106. 化疗对乳腺癌有哪些好处、效果如何 (99)
107. 化疗有哪些副作用、如何处理 (100)
108. 哪些乳腺癌患者可以用放疗、效果如何... (102)
109. 放疗可引起哪些副作用、如何处理 (103)
110. 哪些食物可提升放化疗后减少的白细胞和
血小板 (105)
111. 放化疗后白细胞、血小板减少可用哪些食疗
方 (106)
112. 什么是雌激素受体(ER)、孕激素受体 (PR)
..... (109)
113. 乳腺癌术后为什么要服用三苯氧胺 (109)
114. 免疫疗法的特点是什么 (111)
115. 中医药治疗癌症有何特点 (111)
116. 治疗乳腺癌的单方和验方有哪些 (112)
117. 哪些食疗方有治疗乳腺癌的作用 (113)
118. 乳腺癌病人如何防止复发 (117)
119. 乳腺癌复发和转移如何治疗 (118)

- 120. 癌症出现疼痛怎么办…………… (119)
- 121. 影响乳腺癌患者生存期的因素有哪些…………… (119)
- 122. 癌症患者需要忌口吗…………… (121)
- 123. 家属在护理癌症病人时应注意些什么…………… (124)

预防篇

- 124. 怎样预防乳腺癌…………… (127)
- 125. 何谓癌症的三级预防…………… (128)
- 126. 如何从情绪上预防癌症的发生…………… (128)
- 127. 怎样防止“癌从口入”…………… (134)
- 128. 少吃高脂肪食物可以预防癌症吗…………… (136)
- 129. 每天摄入多少脂肪可预防乳腺癌…………… (137)
- 130. 多吃富含纤维素的食物可以防癌吗…………… (138)
- 131. 如何通过预防肥胖来防癌…………… (139)
- 132. 减肥可以预防癌症吗…………… (139)
- 133. 怎样用自我按摩法减肥…………… (141)
- 134. 如何用耳穴按摩法减肥…………… (142)
- 135. 怎样用足底按摩法减肥…………… (144)
- 136. 哪些食疗方可以减肥…………… (145)
- 137. 经常饮茶有助于防癌抗癌吗…………… (147)
- 138. 维生素有防癌抗癌作用吗…………… (148)
- 139. 哪些微量元素和矿物质可防癌抗癌…………… (150)
- 140. 哪些水果含有防癌抗癌物质…………… (153)
- 141. 常吃哪些蔬菜可以防癌抗癌…………… (156)
- 142. 哪些食用菌类具有防癌抗癌作用…………… (159)
- 143. 哪些肉、蛋、奶类食物有防癌抗癌作用…………… (163)
- 144. 什么水产品含有防癌抗癌物质…………… (166)
- 145. 哪些粮食、干果含有防癌抗癌物质…………… (169)

146. 哪些食疗方可以防癌抗癌…………… (172)

乳房良性病篇

147. 哪些乳房疾病是良性病变…………… (179)
148. 什么是乳痛症…………… (179)
149. 乳痛症是怎样引起的…………… (180)
150. 乳痛症的临床特点是什么…………… (180)
151. 乳痛症和乳腺癌如何鉴别…………… (181)
152. 乳痛症如何治疗…………… (181)
153. 乳痛症患者怎样自我调护…………… (182)
154. 什么是乳腺增生病…………… (183)
155. 乳腺增生病是如何形成的…………… (183)
156. 为什么近年来乳腺增生病、乳痛症越来越多
…………… (184)
157. 乳腺增生病有哪些表现…………… (185)
158. 乳腺增生病为什么在月经前症状最明显… (186)
159. 如何诊断乳腺增生病…………… (186)
160. 乳腺增生病与乳腺癌怎么鉴别…………… (187)
161. 乳腺增生病能够彻底治愈吗…………… (188)
162. 乳腺增生块必须手术切除吗…………… (189)
163. 中医如何辨证论治乳腺增生病…………… (189)
164. 乳腺增生病患者在治疗中应注意些什么… (190)
165. 怎样用自我按摩法预防和治疗乳腺增生病
…………… (191)
166. 如何用耳穴按摩法预防和治疗乳腺增生病
…………… (193)
167. 怎样用足底按摩法预防和治疗乳腺增生病
…………… (195)

168. 哪些偏方有预防和治疗乳腺增生病的作用	(197)
169. 常吃哪些食物可以预防和治疗乳腺增生病	(198)
170. 哪些食疗方可预防和治疗乳腺增生病	(199)
171. 日常生活中怎样预防乳腺增生病的发生	(202)
172. 什么是乳房囊性增生症	(203)
173. 乳房囊性增生症是如何形成的	(203)
174. 乳房囊性增生症的临床特点是什么	(204)
175. 如何诊断乳房囊性增生症	(205)
176. 怎么区别乳房囊性增生症和乳腺癌	(205)
177. 如何治疗乳房囊性增生症	(206)
178. 什么是乳腺纤维腺瘤	(206)
179. 什么是巨纤维腺瘤	(207)
180. 乳腺纤维腺瘤是如何形成的	(207)
181. 乳腺纤维腺瘤的临床特点是什么	(208)
182. 怎样确诊乳腺纤维腺瘤	(209)
183. 乳腺纤维腺瘤和乳腺癌如何区别	(209)
184. 乳腺纤维腺瘤吃药能治好吗	(210)
185. 什么是乳房结核	(211)
186. 乳房结核是怎样引起的	(211)
187. 乳房结核有何临床特点	(211)
188. 怎样确诊乳房结核	(212)
189. 怎样区别乳房结核与乳腺癌	(213)
190. 如何治疗乳房结核	(213)
191. 什么是导管内乳头状瘤	(213)
192. 导管内乳头状瘤是怎样产生的	(214)
193. 导管内乳头状瘤有什么临床表现	(214)

194. 如何诊断导管内乳头状瘤·····	(215)
195. 怎样区分导管内乳头状瘤和导管内乳头状癌 ·····	(216)
196. 导管内乳头状瘤怎样治疗·····	(216)
197. 乳腺导管扩张症是怎么回事·····	(217)
198. 什么是浆细胞性乳腺炎·····	(217)
199. 浆细胞性乳腺炎是如何形成的·····	(218)
200. 浆细胞性乳腺炎有什么临床特点·····	(218)
201. 怎样确诊浆细胞性乳腺炎·····	(219)
202. 浆细胞性乳腺炎和乳腺癌如何区别·····	(220)
203. 怎样治疗浆细胞性乳腺炎·····	(220)
204. 什么是副乳·····	(221)
205. 人为什么会形成副乳·····	(221)
206. 副乳有什么不适·····	(223)
207. 副乳一定要手术吗·····	(223)
208. 小女孩乳房肥大是怎么回事·····	(223)
209. 小男孩乳房发育是怎么回事·····	(224)
210. 成年男性乳房肥大是怎么回事·····	(225)
211. 引起成人男性乳房肥大的原因有哪些·····	(225)
212. 成人男性乳房肥大的临床特点是什么·····	(226)
213. 如何区分男性乳房肥大和男性乳腺癌·····	(227)
214. 成人男性乳房肥大如何治疗·····	(227)
215. 什么叫溢乳-闭经综合征·····	(228)
216. 引起溢乳-闭经综合征的原因有哪些·····	(228)
217. 溢乳-闭经综合征的临床表现是什么·····	(229)
218. 如何诊断溢乳-闭经综合征·····	(229)
219. 溢乳-闭经综合征怎么治疗·····	(230)
220. 产妇积乳是怎么回事·····	(230)

221. 怎样预防产妇乳房积乳·····	(231)
222. 什么是乳腺积乳囊肿·····	(231)
223. 乳腺积乳囊肿是怎样形成的·····	(232)
224. 乳腺积乳囊肿有何临床表现·····	(232)
225. 怎样治疗乳腺积乳囊肿·····	(233)
226. 乳腺囊肿是怎么形成的·····	(233)
227. 乳腺囊肿有什么临床表现·····	(234)
228. 怎样治疗乳腺囊肿·····	(234)
229. 回奶有哪些办法·····	(235)
230. 下奶有哪些食疗方·····	(236)
231. 急性乳腺炎是怎样产生的·····	(238)
232. 急性乳腺炎有什么表现·····	(238)
233. 急性乳腺炎与晚期乳腺癌有何不同·····	(239)
234. 急性乳腺炎与炎性乳腺癌如何鉴别·····	(240)
235. 急性乳腺炎怎么治疗·····	(240)
236. 乳腺炎形成僵块怎么办·····	(241)
237. 为什么说按摩疗法在乳腺炎的预防和治疗 中必不可少·····	(242)
238. 急性乳腺炎必须断奶吗·····	(243)
239. 怎样预防急性乳腺炎·····	(243)
240. 乳房湿疹是怎样一种病·····	(244)
241. 乳房湿疹是怎样形成的·····	(245)
242. 乳房湿疹的临床表现是什么·····	(245)
243. 乳房湿疹和湿疹样乳头癌如何区别·····	(246)
244. 如何治疗乳房湿疹·····	(246)
245. 怎样预防乳房湿疹·····	(248)
246. 什么是乳头皲裂·····	(248)
247. 乳头皲裂的病因是什么·····	(248)

- 248. 乳头皲裂有哪些临床表现…………… (249)
- 249. 如何区别乳头皲裂和乳头湿疹样癌…………… (249)
- 250. 如何治疗乳头皲裂…………… (250)
- 251. 怎样预防乳头皲裂…………… (250)
- 252. 乳房良性病变在饮食上有何宜忌…………… (251)
- 253. 如何使你的乳房保持健美…………… (252)

发病篇

