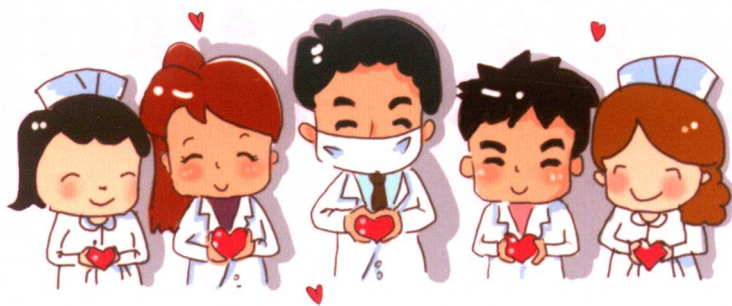


早安卷

若初， 早安！

Sound as Ever, Healthy for Ever.

——漫话乳腺健康



作为一名男医生……

我竟然编了一本关于乳腺健康的漫画书！

而且……竟然是这么地……

这么地通俗易懂……

陈嘉健

M.D. Ph.D.
编著

复旦大学出版社



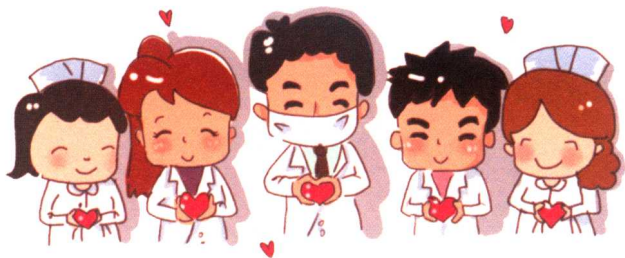
早安卷

若初， 早安！

Sound as Ever, Healthy for Ever.

——漫话  健康

陈嘉健 编著
M.D. Ph.D.



 复旦大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

若初,早安!:漫话乳腺健康/陈嘉健编著. —上海:复旦大学出版社,
2017.10(2017.11重印)
ISBN 978-7-309-13307-3

I. 若… II. 陈… III. 乳房疾病-防治 IV. R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第242951号

若初,早安!:漫话乳腺健康

陈嘉健 编著

责任编辑/肖芬

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址: fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售: 86-21-65642857 团体订购: 86-21-65118853

外埠邮购: 86-21-65109143 出版部电话: 86-21-65642845

上海丽佳制版印刷有限公司

开本 890×1240 1/32 印张 10.75 字数 187千

2017年11月第1版第2次印刷

印数 5 101—15 200

ISBN 978-7-309-13307-3/R·1644

定价: 52.00元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司出版部调换。

版权所有 侵权必究



序言



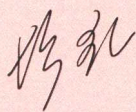
我是一名演员，常年在舞台和银幕上为广大观众扮演各种角色。同时，我也是一名有近30年病史的患者家属。此刻，褪去光环，做回一名普通人，为我的母亲，为和我母亲有着同样经历的患者，为广大女性朋友推荐一本专业、易懂的科普读物，我感到十分荣幸。

乳腺癌远在天边，却也近在咫尺。陈医生说，作为一名医生，最想发明的还是可以带患者回到健康原点的时光机。其实，这样的时光机，早在许多年前我就幻想过。每当看到母亲为了医治癌症四处奔波，看到她默默忍受病痛折磨，我多么希望，这一切都不曾发生过。

但我们终究要面对现实，在母亲长年与病魔抗争的过程中，我发现随着信息网络的发展，我们的生活中或多或少一直在被

灌注着各种健康的咨询，包括乳腺健康的咨询。其实对于我们这样的非专业人士而言，并不需要对于知识本身了解得太深，只需要了解如何定期评估健康状态，了解何种状态需要进行就医，在需要进行就医或做出选择时知道如何求助即可。

陈医生的这本漫画书以诙谐、简洁的形式，为我们讲述了与乳腺健康相关的方方面面，可以作为每个关爱健康的女性的必读图书。在此祝愿所有女性都可以远离乳腺疾病，也祝愿所有曾经经历痛苦和创伤，却依然选择快乐和美丽的坚强女性，愿你们像蓝玫瑰一样绽放生命的奇迹！



中国著名青年演员 胡歌

2017年9月



前言

移动互联网时代下的医学科普

如果您不是医师,那么您肯定不会知道医师最“嫉恨”的对手是谁。

是谁呢? 我不说,您肯定猜不出来。

好吧,答案是:“他们”……

“他们说乳腺小叶增生会癌变的!”

“他们说摸到肿块吃吃中药、按摩按摩就好了!”

“他们说保乳不安全的!”

“他们说穿刺以后会转移的!”

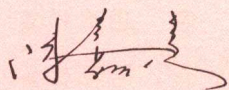
“他们说手术以后绝对不能吃海鲜!”

……

通过各种途径,以浅显易懂的方式向大众介绍专业性较强的医学知识,避免因为各种“不了解”而产生遗憾,甚至悲剧,是医务工作者的责任之一。然而数十年学识、数十年经验的沉淀与累积,孕育出了医师们的职业性清高。清高的医师们面对这样挟持大众想法的“他们”,总会相当嫉恨与无奈、不屑与鄙视,却少有考虑到,自己已经陷入局中。

移动互联网的普及与发展给医学科普打了一剂“鸡血”，也造成了另一个困局：科普的内容，对于健康人群缺乏吸引力，对于患者又缺乏针对性，长篇累牍，无视读者体验，资讯真假难辨，信息良莠不齐，权威的声音几乎被淹没，“他们”的声音在横行。

这本乳腺健康的科普宣教漫画读物结合微信公众号“若初健康”便是我们的破局尝试，灵感来源于熊顿的漫画书《滚蛋吧！肿瘤君》。本书的书名之所以取为《若初，早安！》，是为了表达所有医务工作者的愿景——让所有患者可以完美如初，让所有健康女性得以早筛心安。感谢复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科青年文明号、上海市疾病预防控制中心乳腺癌防治专业委员会，以及上海市抗癌协会乳腺癌专业委员会青年委员会成员在本书编撰过程中给予的支持；感谢沈镇宙教授、邵志敏教授、吴昊教授、柳光宇教授等顾问专家给予的指导；感谢江南大学数字媒体学院宋晓训、朱莉、袁超老师带领的团队将我的草稿与示意图绘制得如此精致。此外，我们也会借助微信公众号“若初健康”提供更多的资讯，感谢上海若初信息科技有限公司提供的线上技术支持及线下运营服务。



复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科主治医师
复旦大学附属肿瘤医院乳腺外科主任助理
上海市疾病预防控制中心乳腺癌防治专业委员会秘书
上海市抗癌协会乳腺癌专业委员会青年委员会委员

2017年9月

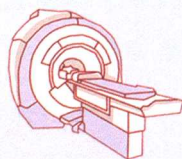
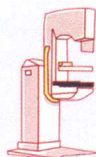
第一章 奋起! 要比男医师更了解自己的乳房

- 一、乳腺的解剖结构与生理功能 002
- 二、健康女性如何关注乳腺健康 005
- 三、如何评估乳腺健康风险 008
- 四、缘续半生的乳房疼痛 012
- 五、乳腺“丰满”的喜与忧 019
- 六、乳腺自检 022



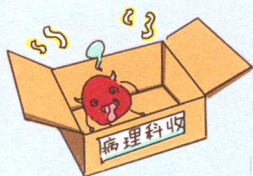
第二章 医师也是满满的套路啊

- 一、首次就诊你需要知道的事 028
- 二、医师会如何进行乳腺体格检查 031
- 三、乳腺常用辅助检查项目 034
- 四、超声检查 037
- 五、钼靶检查 040
- 六、磁共振成像检查 043
- 七、乳腺影像学检查的 BI-RADS 分类 046
- 八、乳腺专用 PET 检查 049



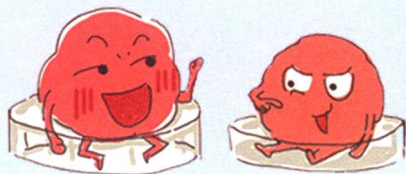
第三章 干掉它！长得太寒碜了

- 一、乳头溢液与乳腺镜检查 053
- 二、乳腺钙化是否就是乳腺癌 058
- 三、可疑钙化灶定位活检 061
- 四、病理学检查是诊断乳腺疾病的“金标准” 064
- 五、细针穿刺——细胞学病理检查 067
- 六、空心针穿刺——组织学病理活检 070
- 七、微创活检 073
- 八、日间手术 076



第四章 就是这些家伙很烦人

- 一、“乳腺病”……这是什么病 081
- 二、硬化性乳腺病 084
- 三、乳腺囊肿 087
- 四、急性乳腺炎 090
- 五、浆细胞性乳腺炎 093
- 六、男性乳腺发育 096
- 七、乳腺脂肪瘤 100



- 八、乳腺肿瘤界的“鱼丸”——纤维腺瘤 103
- 九、乳头腺瘤 108
- 十、警惕！越战越勇的分叶状肿瘤 111
- 十一、良性肿瘤界的“小流氓”——纤维瘤病 114
- 十二、导管内乳头状瘤 117
- 十三、良性病变的“小尾巴”——不典型增生 120





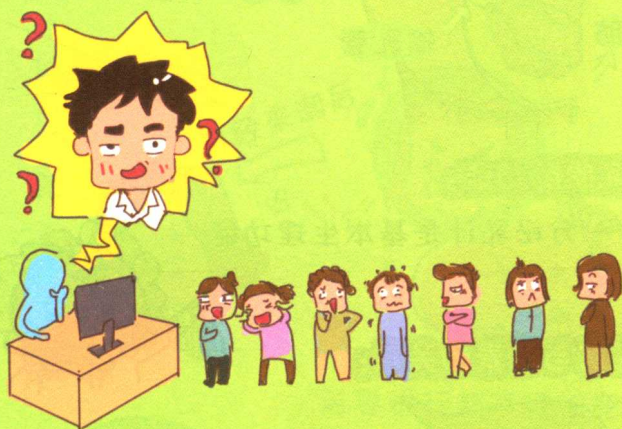
第五章 我希望你知道我所知道的

- 一、一份被遗忘的病理报告 124
- 二、首诊首治是肿瘤诊疗的关键 127
- 三、“祖传秘方”的味道 130
- 四、家有乳腺癌患者，我需要注意什么 134
- 五、有一种愿景，叫若初早安 137



第一章

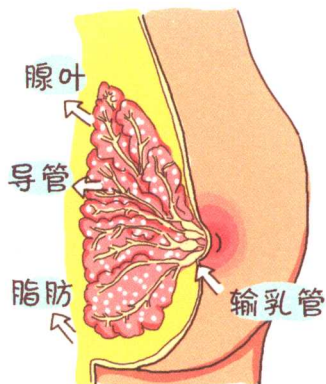
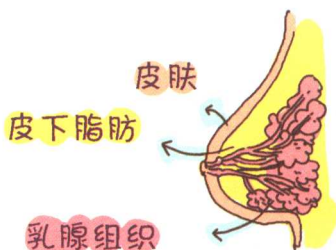
奋起！要比男医师
更了解自己的乳房





一、乳腺的解剖结构与生理功能

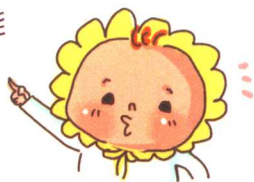
乳房的结构:



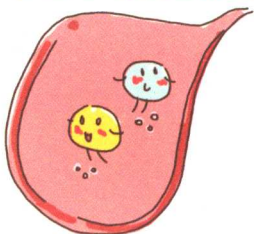
每侧乳房有15~20个乳腺腺叶, 富含腺泡, 与小乳管相连并汇集成输乳管, 开口于乳头。

乳腺的功能:

分泌乳汁是基本生理功能



乳房与激素的关系:



乳腺的发育受到卵巢分泌的雌激素和孕激素的影响。

月经对乳腺的影响：

月经来潮前3~4天，小叶间质水肿、导管腺泡增生，乳腺体积可能稍增大。



此时可有乳房胀痛，并可能有增生性小结节。月经来潮后多自行缓解。



TIPS:

若要进行超声或钼靶检查，请尽可能避开月经期哦。



乳腺就像一棵倒长的树，腺叶是树叶，小乳管是树枝，输乳管是树干。如同季节交替会影响树的生长，雌激素和孕激素的周期变化也会对乳腺导管及腺叶产生影响。



二、健康女性如何关注乳腺健康



生活中各种禁忌，如履薄冰~

豆腐、蜂蜜、
鱼、虾、咖啡、
鸡蛋、大肉，各
种传言，到底能
不能吃啊.....



1. 保持健康的生活习惯:



避免熬夜



避免负面
情绪, 适当
运动



避免吃燕窝、
蜂胶等不必
要的营养品

2. 增强乳腺健康意识:



定期进行乳腺
自我检查



阅读专业领域权威医
师发布的健康知识

3. 定期在乳腺专科进行健康筛查:

定期体检哦~
早筛查, 早心安~
早安啦~~~!

