

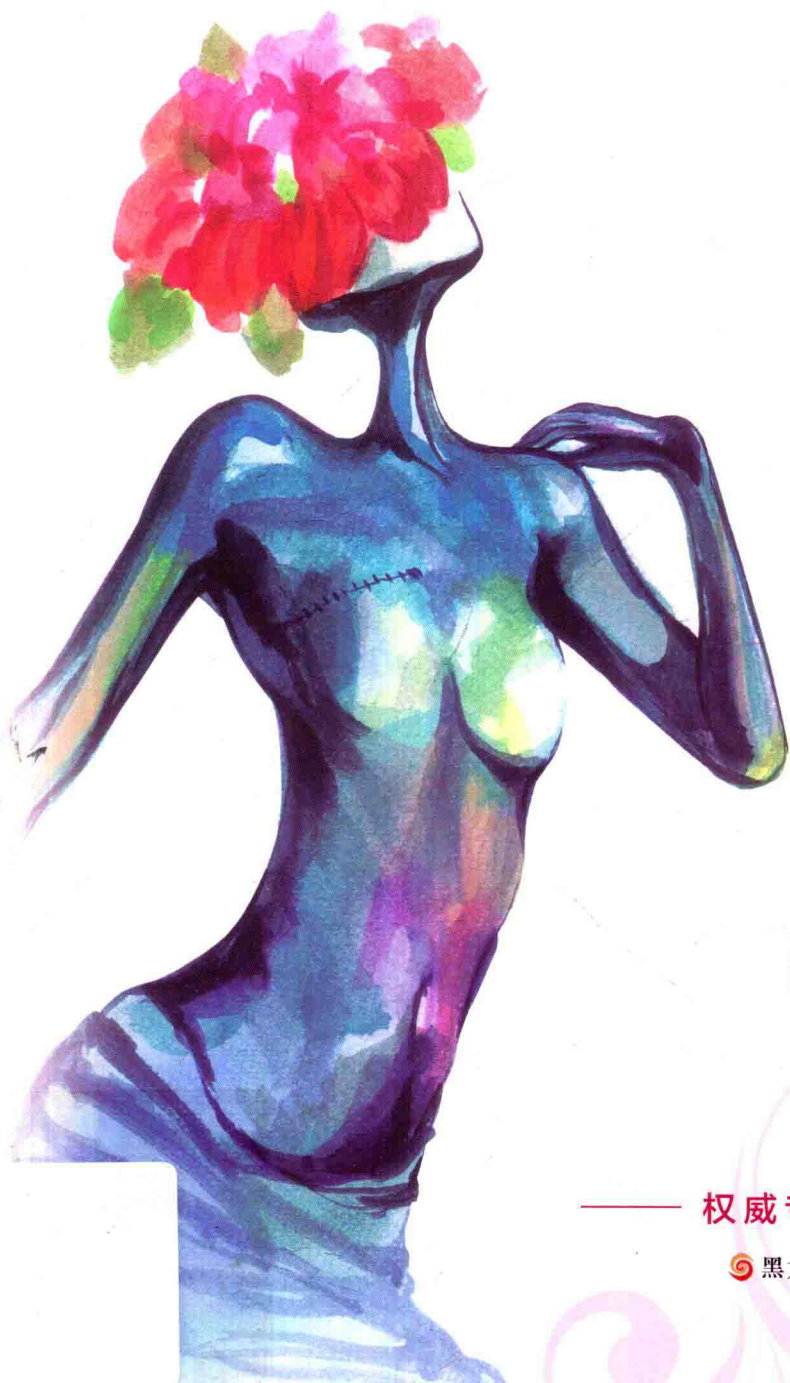
普及乳腺知识的医者慧语
充满医学人文的睿智深情

医者，看的是病，救的是心，开的是药，给的是情

汪洁★著

女性，挺起你的胸

——
乳腺外科医生手记



—— 权威专家鼎力推荐 ——

黑龙江科学技术出版社

普及乳腺知识的医者慧语
充满医学人文的睿智深情

医者，看的是病，救的是心，开的是药，给的是情

汪洁★著

女性，挺起你的胸

——
乳腺外科医生手记



—— 权威专家鼎力推荐 ——

◎ 黑龙江科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女性, 挺起你的胸: 乳腺外科医生手记 / 汪洁著

— 哈尔滨: 黑龙江科学技术出版社, 2017.5

ISBN 978-7-5388-9279-6

I . ①女… II . ①汪… III . ①乳房疾病 - 防治
IV . ① R655.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 092607 号

女性, 挺起你的胸——乳腺外科医生手记

NÜXING, TINGQI NIDE XIONG——RUXIAN WAIKE YISHENG SHOUJI

作 者 汪 洁

责任编辑 常 虹 王 姝

插 图 宋慧琦

封面设计 博鑫印务

出 版 黑龙江科学技术出版社

地址: 哈尔滨市南岗区建设街 41 号 邮编: 150001

电话: (0451) 53642106

传真: (0451) 53642143

网址: www.lkebs.cn www.lkpub.cn

发 行 全国新华书店

印 刷 上海华教印务有限公司

开 本 787 × 1092 mm 1/16

印 张 12

字 数 150 千字

版 次 2017 年 5 月第 1 版

印 次 2017 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5388-9279-6

定 价 36.60 元

【版权所有, 请勿翻印、转载】



当接到汪洁医生的邀请，为她的著作《女性，挺起你的胸——乳腺外科医生手记》一书作序时，我的第一反应是无比高兴。因为不久前，我参加了一次有关乳腺外科的学术交流会，会上众多学者提到，当前有关乳腺疾病的论文和专著不少，但是缺少一本通俗易懂、可读性较强的、适合广大读者和病人阅读的书籍；同时，这本书也应该是深入浅出、循序渐进、可供刚接触临床的本科生和处于住院医师规范化培训阶段的低年资医师学习的参考书。恰逢其时，汪洁医生的著作填补了这方面的空白。



西方有一句名言——“No breast no life.”没有乳房就没有生命。亘古至今，乳房一直代表的是生命与哺乳的意义，也承载了性、疾病和死亡。对女性来说，当今社会里，乳房已不是完全令人欢愉和骄傲的。随着乳腺良性疾病和乳腺癌发病数量的逐年增加，它变得令人畏惧，女性们担心它成为致命的敌人，必须与可能发生的乳房危机和潜在的致命基因较量，这也逐渐改变了人们对乳房的认知和思考。

《女性，挺起你的胸——乳腺外科医生手记》一书，通过一位女性乳腺外科医生的视角，记述了她多年来外科临床工作中遇到的罹患乳腺疾病的女性以及她们胸部的故事，从一个个关于乳房、病痛和生死的，鲜活而直击人心的故事延展开来，娓娓道出她从医二十多年来在乳腺疾病病因、病理、诊断、治疗、整形、预后、康

复、心理关怀等方面的经验，以科普的形式深入浅出地传授乳腺疾病预防、诊断和治疗等方面的相关知识，涵盖了乳腺医学领域的最新进展，这其中包括乳腺疾病的选择性治疗、乳腺癌的合理的个体化全身综合治疗等，既有循证医学的理念，也有最新的精准医学方法。

作为一名长期从事乳腺外科事业的医生，汪洁既从事外科临床医学、教学和科研工作，又从事胸部健康的知识普及工作。她修身洁行，抱朴守慧，在工作中接触到各个年龄段、各个层次的女性朋友，并关注她们的身体和心理健康，倾听她们胸部的故事，感受她们的喜乐和苦痛，帮助她们远离可怕的乳腺癌，令人敬佩。本书讲病例浅显易懂，讲诊断先道因，讲治疗先疗心，文字简练婉约，深入人心，字里行间彰显着一位女性医生的高尚医术和柔软爱心。

我与汪洁医生同事多年，对她的高度敬业精神、刻苦认真的学习态度和多才多艺甚为赞赏。阅读汪洁医生撰写的文章是一件令人愉快的事。这些文章犹如充满医学人文的睿智慧语的散文诗，字里行间透出女性特有的细腻和秀丽，也带有外科医生的果敢和沉稳。

我愿推荐这本从病人的角度出发，以人文精神为先而创作的优秀著作。希望本书可以给广大读者和女性病人带来鼓舞和帮助，使其从容应对乳腺疾病的困扰，挺胸做人，活出人生的精彩，活得积极而美丽。



复旦大学上海医学院外科学系主任
华山医院普外科资深教授、博士生导师

2017.1.30



女性，在多元的世界里，扮演着至关重要的角色，她们为人女、为人妻、为人母，她们如花似玉、奉献真爱，她们真实、自信、自重、自爱。而女性的身体，在一生的悠长旅程中，发挥着举足轻重的作用，子宫孕育生命，乳房则更多地承担起性爱和喂哺的责任。

关注女性的身体健康，尤其是从事胸部健康的工作，使我接触认识了各个年龄段、各个层次的女性朋友。在中国，大多数女性对自己的身体的认识是无知而疏离的，从孩提时的神秘、青春期的迷思、成年后的困惑到年长后的疾患侵袭，她们从小到大，无时无刻不在面对各种隐讳、扭曲的成长经验和简单的错误的信息认知。女孩在青春期大多惊奇于胸部发育，发挥无比斑斓的想象；而之后成年的大半人生，胸部总是伴随着她们的爱恨情仇；当了母亲之后，哺乳中发生的故事也让她们又喜又恼；直至更年，更多的女性被胸部的外形变化、不适感觉和疾病所困扰，使胸部保健之路布满荆棘，险象环生。

二十几年之前，我成为一名乳腺外科的医生，到我这里检查治疗胸部疾患的女性（还包括少数男性）一年比一年多。直到今天，那些健康的和患病的女性朋友还是会提出这样的问题：

我们生命赖以生存的地球怎么了？

我们的身体，尤其是胸部怎么了？

为什么今天我们拥有了更高的楼宇以及更宽阔的高速公路，但我们的情绪却更

为低沉，目光也更加狭隘？

为什么今天我们住房更大、更精致，但我们的家庭却更小了，有了更多破碎的婚姻？

为什么今天我们财富增加，时代更加自由，但我们拥有的人生价值和快乐时光却越来越少？

为什么今天我们说的多了，却爱的少了，更不会爱、不能爱了，我们之间的相互抱怨甚至仇恨更多了？

为什么今天我们有了更多的食物和药品，但所得到的营养反而无法保证，我们的健康状况却更不尽如人意？

为什么今天在中国，我们生活越来越好，焦虑而害怕患病的女性，罹患乳腺癌的女性却越来越多？

作为一名女性，我更能理解当今女性关注自己的身体和心理的需求。曾经在 20 世纪 70 年代，美国提倡一项极有意义的观念，就是每个女性都应当充分了解自己的身体。这其中包含两个方面的意义：一方面，从医学层面了解身体的生理和病理的状况，一旦有任何问题出现，则较容易自我发现；另一方面，从社会文化层面帮助各个层次的女性认识、接受并珍爱自己的身体。美国作家蜜玛·史芭朵拉在她的《胸部》一书中也告诫女性们一定要关注自己、认识自己及勇敢地改变自己。

中国的女性优雅而迷人，知性而高贵。我希望女性的胸部不再仅仅被视为性爱或哺乳的工具，女性们也不再因乳腺癌的威胁而感到恐惧，她们应该自豪地挺起胸。我梦想从今天开始，更多的女性朋友因思考而问：我们该如何去做？我们要如何更进一步了解胸部？我们可以改变自己吗？我们可以开怀地说吗？

从今天开始，让我们积极快乐地调整心绪，以女性特有的温柔目光注视眼前的风景，参与公益活动，坦然面对自己身体和心理的变化；

从今天开始，让我们寻找更多的知识，多读一些书，坐在自己家的前庭花园里，面对满园春色，甜蜜地与书本对话，诉说自己的胸部故事；

从今天开始，让我们多花点儿时间和朋友与家人在一起，分享我们的爱，吃我们想吃的美食，去做我们喜欢的运动，去我们想去的地方，不再抱怨没有时间运动和旅行，不再受胸部不适的困扰；

从今天开始，让我们关心自己胜于关心别人，有任何胸部问题都不要延迟检查治疗，不要带有任何害怕的想法；

从今天开始，让我们医生、患者和社会人士进行互动互助，充分了解女性胸部相关的常识和医学资讯，从容地面对身体问题，抱持更积极的态度。

我们的生活是一辆时光列车，快乐而惆怅地驶向人生终点，每个女性眼中的沿途风光各不相同，就如同她们的面容、身体各异一样，她们看见自己，了解自己，珍惜自己。她们要告诉世界，她们是多么热爱生命，热爱自己，她们每一个都是特别的。所以，作为一名长期从事乳腺疾病治疗工作的医生，作为她们中间的一员，我愿意分享她们的喜乐和苦痛，我更愿意帮助她们远离可恨的乳腺癌。

我倡议中国的乳腺专科医生对乳腺癌的宣导要客观，在教导女性如何辨识乳癌的同时，不要造成她们对自己胸部过多的不必要的惊慌和恐惧，其实大部分的胸部变化与乳腺癌无关；我倡议鉴于女性特殊的身体生理状态，社会能给予她们更多的支持、理解和帮助，倾听分享她们的故事，让她们更加深入地了解自己的身体、心理和意志，拥有属于她们自己的不同的精彩人生。

（汪洁作于上海 2017.1）



目 录

你的忧伤我懂

你的忧伤我懂 /3

为“结”消得人憔悴 /6

女孩，不必太在意 /10

哺乳的烦恼 /14

乳头溢液不可怕 /17

阳性还是阴性 /20

迟来 /24

忘忧草 /29

最亲密的陌生人 /33

听说 /37

预防的召唤 /41

放弃与接受之间 /45

超越死亡的痛苦 /50

总有活下去的希望

与忧郁擦肩而过 /57

姐妹的抉择 /61

都是“钙化”惹的祸 64

隆胸的痛 /67

众里寻医千百度 /70

化疗，又喜又恼 /74

总有活下去的希望 /78

当年怎会知道 /82

劫后重生 /86

水肿之谜 /91

意外失血 /95

共享温暖 /99

自救 /103

大病谁先觉 /107

一场没有准备的旅程

幸好 /113

平静表情下流血的胸部 /117

如果你的另一半患了乳腺癌 /120

活在“骨头”里 /125

淡香犹存人天涯 /130

安得静海为谁怜 /133

因为爱，所以勇敢 /138

福兮祸兮皆激素 /142

失乐园 /146

灵魂病了 /150

一场没有准备的旅程 /153

抗癌的路还要走下去 /159

含笑花 /163

题外

冬天里的阳光 /169

致敬！外科医生 /172

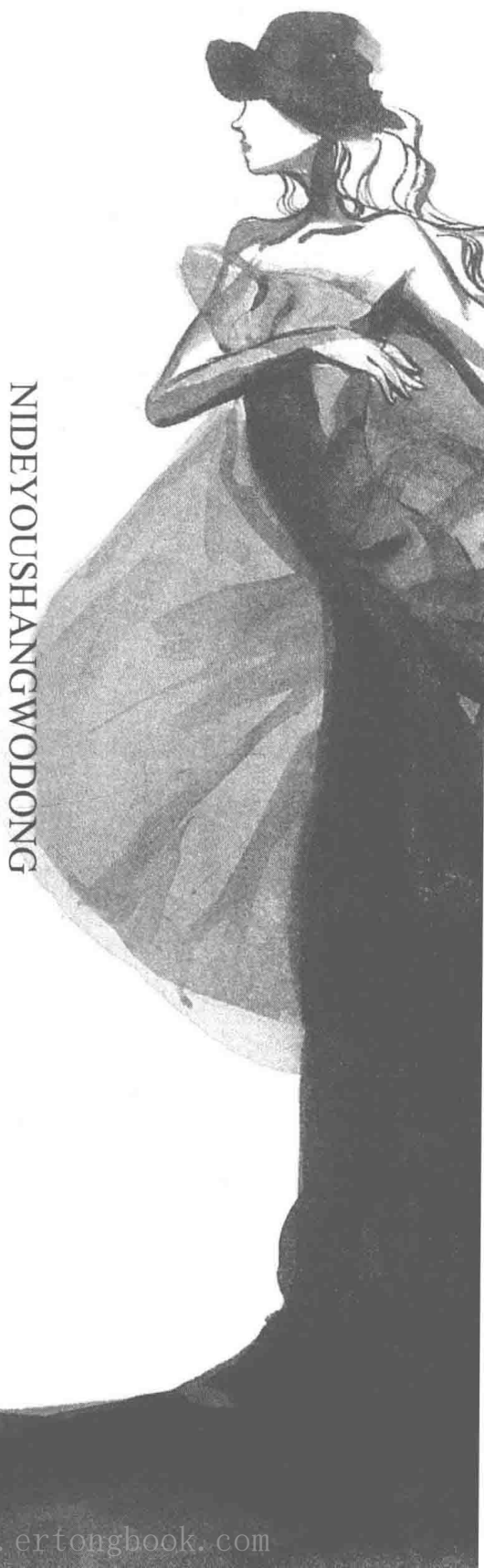
寒色蓝味 /174

你最完美（后记） /176

参考文献 /180

NIDEYOU SHANGWU DONG

你的忧伤我懂





你的忧伤我懂

春暖花开的时节，已是脱去冬装，放开手脚，拥抱烂漫之时，下午在诊室似乎也可以闻到春的花香。开诊推门而进的那位女性，还裹着羽绒服，脸色憔悴，眼神恐惧，看得出她昨晚一定没有睡好。她坐下后，怯怯地说：

“教授，我的胸部有肿块，疼痛难忍，看了许多医生，也吃了很多药，就是不见好。”说着说着她就落泪了。

我说：“别急，让我帮你检查一下。”

经过检查得知，她的胸部发生的病痛其实只是一般的乳腺病，不至于发展到让她无法忍受的地步。

“你的乳腺病很轻，只要注意饮食均衡，劳逸结合，放下焦虑和紧张的情绪，疼痛就会慢慢退去。”

“这种情况需要吃药吗？”她的



神态轻松许多。

“一般不需要服药，回家后放下思想顾虑，暂时放下目前工作的烦恼，晚上早点休息，保持饮食均衡，乳腺的病理增生慢慢会恢复到正常，疼痛也会减轻。”

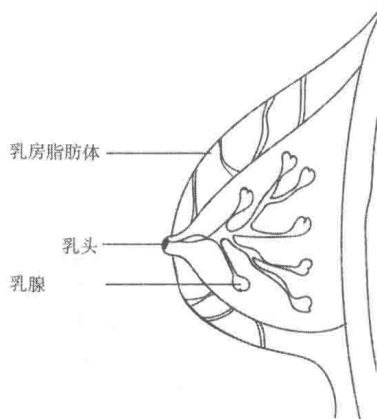
“我明白了，谢谢你！”

我缓缓地告诫她，她也细细地听着，害怕的眼神已明显地缓和了，她离开诊室时是轻松的。

『有这么一句话：“生老病死，人之常情。”我是医者，乳腺外科医生，每天，在我的诊室，有无数的女性朋友来求诊，她们中，年轻的如花似玉，中年的知性优雅，高龄的慈祥可爱。中国人内敛，外国人直爽，城市人清质，农村人质朴。她们向我倾诉着胸部的不适，抱怨着因不适而产生的疼痛。她们究竟怎么了？真相到底是什么？

其实，她们得了同样的疾病——乳腺疾病，一种现代病，轻重不一。它令太多的女性烦恼、焦虑、忧郁、恐惧，甚至意志消沉，失去快乐与信心。她们抱着困惑，深藏着忧伤，满怀期待，满怀对我的信任，就这么和我相约，相约在诊室。

也是医者的胡佩兰说：医者，看的是病，救的是心，开的是药，给的是情。我是深有同感的。当一位优雅



乳房结构



的女性为胸部的不适而忧郁时，她来诊室所表述的只是头晕、乏力、疼痛、焦虑、失眠、胸闷、恐惧，其实往往是心病甚于体疾。胸部不适只是一些良性的变化，如果一味焦虑和恐惧，那良疾却有可能转化为恶疾，这和整个机体内环境的免疫功能有关，所以看病救心，真情互表，才是医者除了医技之外，必须修行的功课。



为“结”消得人憔悴

夏日炎热的下午，一位村妇模样的女子来诊室，我打量着眼前的她——大汗淋漓，神情憔悴。前面的就诊者还没结束，她直接打断了我们，高声地述说着：“医生，你好！我的乳腺结节很多年了，时好时坏，乳房有时疼痛得很厉害，我在我们老家看了很多医院，一直看不好。我不知道如何挂专家号，不会上网，所以我只能自己跑来直接找你加号。”

看着她焦急的样子，我也不能拒绝，虽然我的号已挂满，然而还是请她拿出医保卡，在电脑上操作加号，然后请她去付费，村妇露出了笑容。

叫号叫到她时，她坐下，拿出一堆外院就诊的病历本，交给我看，我问：“你看了那么多医生，哪一本是最近看的？”

“就这本。”她指着说，“几周之前某天，一大早天还没亮，我就在医院门口等开门挂号，没想到根本挂不到你的号，却稀里糊

涂地被医托带到了更远的叫不出名字的医院。检查后，配了一千多元的药，就让我回去了。回去吃了药还是老样子。”

我询问病史，查看了她在多个医院的辅助检查报告，给出的诊断是乳腺病伴多发结节，就告诉她：“你得的是乳腺病伴乳腺结节，不是很严重的，是一种慢性病。”

她激动地说：“这乳腺结节到底治得好不？”等她讲完，我给她配了一盒中成药，借此希望可以缓解她的疼痛，并建议她调整情绪，注意饮食和规律休息，定期回访。

三个月后，她来回访，脸色红润，神采恢复，她说已不觉乳房疼痛了。

『每次的门诊，总有许多女性病友，拿着超声检查报告单，战战兢兢地问：这超声报告上的结节是什么情况？严重吗？会癌变吗？这样的疑惑，折磨着太多患有乳腺结节的女性朋友，有的因为担心有变化，隔三岔五就来医院找我问诊；有的虽不来，但一直活在恐惧中，害怕将来癌变；有的三番五次地请求给予手术切除。

其实，乳房就像一个大气球，每月来月经都会增大，月经停了就会变小，但是久而久之肯定回不到原点，所以局部增生就形成了，这就是轻度乳腺增生。增生如果不疏通开就会打结，时间久了就会变成乳腺结节，也就是说乳腺增生有加重。如果结节长期不疏通，就会形成人们理解的乳腺纤维腺瘤或团块，这就是乳腺良性肿瘤。无论是纤维腺瘤或血管瘤，还是团块增生，到一定程度，乳腺组织就会变性硬化，这

