

健康女人的幸福生活从这里开始……

女人 一生健康

疾病信号与生活禁忌 jibingxinhao
yushenghuojinji

蒋泽先 刘朝霞 主编

成为一个健康女人的高级宝典

呵护健康，捕捉信号，让生命充满活力

让每个女性朋友认识自己的身体
关爱自己的身体，珍惜自己的身体

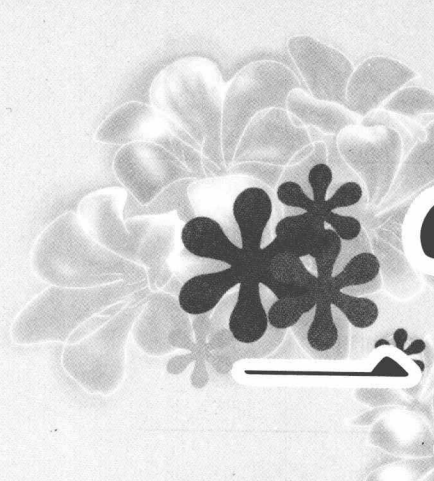
第一部分细致地介绍了女性常见疾病的早期信号，以便早发现早治疗；第二部分讲述了女性不同成长阶段和生理时期在日常生活中应该注意的对身体健康有危害的禁忌。

这是一本适合所有女性关爱自己，健康美丽的参考书。



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

健康女人的幸福生活从这里开始……



女人 一生健康

疾病信号与生活禁忌

jibingxinhao
yushenghuojinji

主编 蒋泽先 刘朝霞

编者 陶利民 龚燕峰 江 榕 邓 楚 查丽玲



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内容简介

本书分为疾病信号与生活禁忌两部分,第一部分细致的介绍了女性常见疾病的早期信号,以便早发现早治疗;第二部分讲述了女性不同成长阶段和生理时期在日常生活中应该注意的对身体健康有危害的禁忌。目的就是想让每个女性朋友认识自己的身体,关爱自己的身体,珍惜自己的身体,用书中的知识呵护自己,捕捉疾病信号,预防疾病的发生发展,让自己生命充满活力。

图书在版编目(CIP)数据

女人一生健康——疾病信号与生活禁忌/蒋泽先,刘朝霞主编.
—西安:西安交通大学出版社,2011.2
ISBN 978-7-5605-3836-5

I. ①女… II. ①蒋…②刘… III. ①女性-保健-基本知识
IV. ①R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 014387 号

书 名 女人一生健康——疾病信号与生活禁忌
主 编 蒋泽先 刘朝霞
责任编辑 赵文娟 李 晶

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路 10 号 邮政编码 710049)
网 址 <http://www.xjtpress.com>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 陕西宝石兰印务有限责任公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 13.875 字数 293 千字
版次印次 2011 年 2 月第 1 版 2011 年 2 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3836-5/R·163
定 价 28.80 元

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

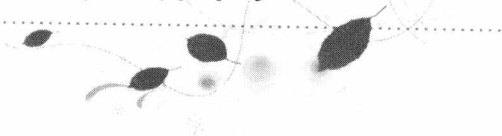
投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



主编寄语：关爱自己，青春常驻



当一个男人获得荣誉或受到赞美时，总喜欢说一句：军功章上有我的一半也有你的一半。在竞争日益激烈的今天，“你”已经不仅仅是拥有一半“军功章”的“你”了，你可能是一根顶梁柱，苦苦支撑着一个温暖的家。你们为人女，为人妻，为人媳，为人母。其实，“你们”承受的压力有时比男性还要多、还要重，只不过这一切的承受与男性比显得隐蔽罢了。

子宫是孩子最早的摇篮，母亲的怀抱是孩子最安全的床铺，母亲的乳汁是孩子第一口生命之泉，母亲的催眠曲是孩子听到的第一声天籁之音。

抱孩子睡觉，扶孩子走路，喂孩子吃饭，教孩子说话，都是妈妈的工作。孩子的头痛脑热，孩子的进步快慢牵挂着的是妈妈的爱心。

你们还有自己的一份工作，你们可能是教师、护士、空姐、警察、公务员、服务员、农民，或和丈夫一起在都市打工的民工。白天你们和丈夫一样紧张的工作，回家你们要做饭、带孩子、洗衣服，还要孝敬父母。

也许你们承受过领导的批评、承受过丈夫的指责；也许你们在为孩子焦急，在为父母担忧。无论在生理上、心理上，你们肩上、心上承受的压力不会比男性小或少，你们身累、心更累。

照照镜子，头发枯了吗？白了吗？脸上的皱纹多了吗？深了吗？身体瘦了吗？精神不济了吗？也许你们没有时间顾及自己，也许你们腰痛时只忍忍作罢，也许你饿了啃两个馒头就算了。中国女人是天底下最节省的、最充满爱心的女人，为父母、为丈夫、为孩子宁可苦了自己。但同时中国女人也是天底下最贤慧的女人，你们总是为别人着想，为父母、为子女、为老公。

留点时间给自己吧！留一份爱给自己吧！为了你们，我们策划、编辑了这套丛书。

你的身体是否已经现出女性疾病的早期信号？你的饮食和生活是否健康合理？你的营养是否到位？你是否忽略了生活中的一些禁忌？这些是你我共同关心的问题。当你在书市看到这套丛书时，请你驻足翻翻，会有益的。

这套丛书的作者有妇产科医师、中医师、心理医师,她们或是硕士毕业,或是硕士生导师,除一名妇产科医师外,均是女性。能为自己的姐妹写本医学科普读物她们深感欣慰。

首都女新闻工作者协会、北京市东城区卫生局和北京当代女子医院在4年前曾联合举办了为北京女性免费筛查宫颈疾病的活动,对1万名30~60岁的女性普查结果显示,宫颈炎患病率为50.90%,位居第一;阴道炎患病率为38.69%,位居第二;子宫肌瘤居第三。

我国女性宫颈炎发病率居女性疾病发病率之首,是发达国家宫颈炎发病率的6倍。宫颈炎可发展成为宫颈癌,中国女性宫颈癌发病率占全世界的28.2%,乳腺癌也在后来居上。

作为女性,如何提高自我保健意识呢?

这套丛书会回答你。

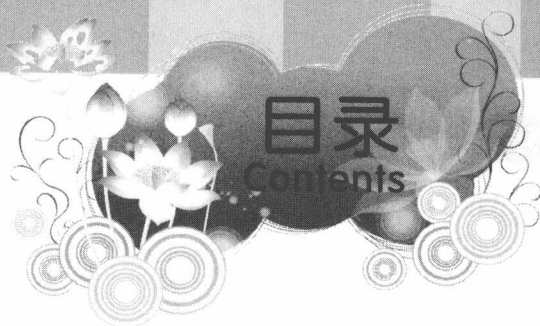
编写这套书的目的就是想让每位女性朋友认识自己的身体,珍惜自己的身体,关爱自己的身体,用书中的知识呵护自己,捕捉疾病信号,预防疾病的发生发展,让生命充满活力。

这套书会达到这个目的吗?

你翻看后,露出了微笑,那就是对我们关爱的鼓励。愿你开卷有益。

蒋泽先

于南昌大学一附院“慕容一亚”斋



疾 病 信 号 篇

认识自己的身体

- 一、女性外生殖器的解剖与生理 /2
- 二、女性内生殖器的解剖与生理 /5
- 三、女性乳房的解剖与生理 /7
- 四、女性比男性更易患病的原因 /10

女性特有疾病的常见信号

- 1. 阴道异常出血 /14
- 2. 白带异常 /20
- 3. 下腹痛 /22
- 4. 外阴瘙痒 /23
- 5. 下腹膨隆 /24
- 6. 下腹部肿块 /25
- 7. 经血过多伴有血块 /27
- 8. 房事后阴道出血 /28
- 9. 尿频、尿急、尿痛 /28
- 10. 阴道分泌物有异味 /29
- 11. 阴道后穹窿疼痛 /30
- 12. 停经后阴道出血 /31
- 13. 乳房疼痛 /32
- 14. 乳头分泌物 /33
- 15. 乳房肿块 /34

女性常见疾病的信号

一、乳腺疾病的信号 /35

二、乳腺炎症的信号 /38

三、生殖内分泌疾病与妇科炎症的信号 /39

1. 月经痛 /39
2. 闭经 /42
3. 月经不调 /47
4. 经前期紧张综合征 /50
5. 宫颈炎 /55
6. 阴道炎 /58
7. 生殖器结核 /62
8. 盆腔炎 /65

四、妇科肿瘤的信号 /68

1. 妇科良性肿瘤 /68
2. 妇科恶性肿瘤 /70

五、流产的信号 /73

六、尿路感染的信号 /78

1. 一种少有信号的疾病 /78
2. 女性是如何受到感染的 /79
3. 尿路感染的过程 /80

七、宫外孕的信号 /84

八、性病的信号 /87

1. 现代性病与“经典性病” /87
2. 性病的传播 /89
3. 关于性病传播的疑问 /92

九、艾滋病的知识 /94

生 活 禁 忌 篇

禁忌的神秘与科学

一、话说禁忌 /98

1. 什么是禁忌 /98

2. 禁忌的科学性 /99

二、女性的禁忌源于女性的生理及解剖特点 /100

让健康伴你到永远

一、青春期少女的生理心理变化 /102

1. 美丽而又危险的青春期 /102

2. 青春期少女的特点 /103

二、青春期少女成长禁忌 /104

1. 成长时期的饮食禁忌 /104

2. 成长时期的日常生活禁忌 /109

三、经期禁忌 /112

1. 经期饮食禁忌 /112

2. 经期生活禁忌 /114

3. 女性经期用药禁忌 /117

四、围绝经期妇女的禁忌 /118

1. 围绝经期的饮食禁忌 /118

2. 围绝经期妇女生活禁忌 /120

素质是女性文明美丽的要素与标准

一、提高个人素质的禁忌 /122

二、女性运动的禁忌 /127

1. 初学健身的禁忌与误区 /127

2. 健身时的饮食禁忌与误区 /130

3. 健身时受伤处理的禁忌与误区 /131

三、工作与休息的禁忌 /132

1. 工作与学习的禁忌 /132

2. 休息与睡眠的禁忌 /135

四、性生活中的禁忌 /138

1. 性行为的禁忌 /138

2. 性心理禁忌 /140

吃出一个健康漂亮的你

一、食品类禁忌 /141

1. 粮食类禁忌 /141
2. 蔬菜类禁忌 /142
3. 畜肉及乳品类禁忌 /145
4. 禽类及蛋品类禁忌 /146

二、饮食禁忌 /147

三、烹饪禁忌 /151

过好一个人两个心脏的生活

一、孕期生理心理 /153

1. 孕期的生理变化 /153
2. 孕期的心理变化 /157

二、孕期的饮食禁忌 /158

三、孕期用药的禁忌 /163

四、孕期的误区 /169

五、产妇们的误区 /172

做一个懂得喂养的好妈妈

一、母乳喂养的禁忌 /174

1. 哪些情况不能母乳喂养 /174
2. 哪些情况不宜母乳喂养 /175
3. 母乳喂养中的注意事项 /175

二、哺乳期的禁忌 /176

1. 哺乳期的常见误区 /177
2. 女性哺乳期用药禁忌 /183

健康长寿从防病开始

一、用药禁忌 /184

1. 服药方法的禁忌 /184
2. 常用药物的禁忌 /189

二、患病期间的饮食禁忌及注意事项 /195

附录 /205



疾病信号篇



认识自己的身体

女性疾病主要是指女性生殖器官患病,即常说的妇科病,而本书还包括女性的乳房疾病、泌尿系统疾病。只有认识这些疾病才能进行有效的预防和治疗,认识疾病首先就要了解自己身体正常的基本解剖结构。与男性生殖器官相比,女性生殖器官显得复杂和神秘,本篇先简单地介绍女性生殖器与乳房的解剖生理。其实女性与男性一样也分内外两部分,外生殖器在外表,内生殖器位于盆腔内,包括阴道、子宫、输卵管与卵巢,不管哪一部分隐藏着或萌发了疾病,犯病的器官都会有症状出现,这些症状就是疾病的信号。早期发现这些病变的信号就可以获得早期治疗,避免产生更严重的后果,这就是认识自己身体的意义所在。

一、女性外生殖器的解剖与生理

女性外生殖器是指女性生殖器官的外露部分,又称外阴。包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂、前庭、前庭球、前庭大腺、尿道口、阴道口和处女膜。

1. 阴阜

【专家解说】

阴阜是耻骨联合前面隆起的外阴部分,由皮肤及很厚的脂肪层构成。青春期皮肤上开始生长阴毛,阴毛的分布呈尖端向下的三角形。

【温馨提示】

此位置常因不注意个人卫生而好发疖肿、皮肤破溃等感染性疾病。预防这些疾病,一是要注意个人卫生;二是不要随便用手抓挠,因为此处皮肤黏膜非常娇嫩,很容易破溃感染。

2. 大阴唇



【专家解说】

大阴唇为外阴两侧、前连阴阜、后连会阴,靠近大腿内侧的一对椭圆形隆起的皮肤皱襞。由阴阜起向下向后伸展开来,身体前侧左、右大阴唇联合成为前联合,身体后侧的两端会合成为后联合,后联合位于肛门前,不如前联合明显。大阴唇外面长有阴毛,皮下为脂肪组织、弹性纤维及静脉丛,受伤后易形成血肿。未婚妇女的两侧大阴唇自然合拢,遮盖阴道口及尿道口,产后妇女的大阴唇由于分娩影响而向两侧分开。

【温馨提示】

大阴唇血管神经丰富,感觉敏锐,容易受伤(多为骑车,摔跤或其他外力撞击而形成的骑跨伤)。而且因其皮下脂肪组织疏松而形成较大血肿,在受伤后不易止血。

3. 小阴唇



【专家解说】

小阴唇是在大阴唇的内侧的一对黏膜皱襞,表面湿润。小阴唇的左右两侧的上端分叉,其上方的皮褶称为阴蒂包皮,下方的皮褶称为阴蒂系带,阴蒂就在他们的中间。小阴唇的下端在阴道口底下会合,称为阴唇系带。小阴唇黏膜下有丰富的神经分布,故感觉敏锐。

【温馨提示】

如在此解剖部位出现针尖、米粒或菜花样新生组织则不排除感染性传播疾病的可能,如尖锐湿疣、扁平疣、梅毒等,要及时及早就医。

4. 阴蒂



【专家解说】

阴蒂位于两侧小阴唇之间的顶端,是一个椭圆形的小器官,末端为一个圆头,内端与一束薄的勃起组织相连接。勃起组织是一种海绵体组织,有丰富的静脉丛和神经末梢,故阴蒂感觉敏锐,受伤后易出血。

【温馨提示】

女子的阴蒂相当于男子阴茎的龟头。此处极为敏感,不要用手触摸,长此以往会形成习惯性手淫而损害身心健康。





5. 前庭

【专家解说】

两侧小阴唇所圈围的菱形区称前庭。前庭表面有黏膜遮盖,近似一三角形,三角形的尖端是阴蒂,底边是阴唇系带,两边是小阴唇。尿道开口在前庭上部,阴道开口在它的下部,此区域内还有前庭球和前庭大腺。阴道口由一个不完全封闭的黏膜遮盖,这黏膜称处女膜。处女膜中间有一孔,经血即由此流出。处女膜的厚薄及孔的大小因人而异。处女膜破后,黏膜出现许多小圆球状物,成为处女膜痕。

【温馨提示】

(1) 应避免从事重体力劳动或剧烈体育运动,长时间骑自行车、跨栏等危险性较高的活动容易导致处女膜破损。

(2) 处女膜一向是人们判断一个女性有无性生活的标准,其实这种观点是错误的。处女膜及膜的厚薄、孔的大小各人不同,有的女性可因儿童时期玩耍或骑单车导致处女膜破裂,有些女性因处女膜孔较大或较厚,虽然有过多性生活而处女膜依然完好。

6. 前庭球

【专家解说】

前庭球系一对海绵体组织,又称球海绵体,有勃起性。位于阴道口两侧,前与阴蒂静脉相连,后接前庭大腺,表面被球海绵体肌所覆盖。受伤后易出血。

7. 前庭大腺

【专家解说】

前庭大腺又称巴氏腺,位于阴道下端,大阴唇后部,也被球海绵体肌所覆盖。是一边一个如小蚕豆大的腺体。它的腺管很狭窄,约为1.5~2厘米,开口于小阴唇下端的内侧,腺管的表皮大部分为鳞状上皮细胞,仅在管的最里端由一层柱状细胞组成。性兴奋时分泌黄白色黏液,起到润滑阴道口作用,正常检查时不能摸到此腺体。

【温馨提示】

前庭大腺常因为个人卫生不洁或性生活次数较多而导致感染,腺管口闭塞而出现红、肿、热、痛等炎症表现,严重时甚至会产生巴氏腺脓肿或囊肿,治疗时需手术切开引流,因此巴氏腺是女性个人卫生的哨兵。

8. 尿道口

【专家解说】

尿道口介于耻骨联合下缘与阴道口之间,为一不规则的椭圆小孔,小便由此流出。其后壁有一对腺体,称为尿道旁腺。其开口于尿道后壁,常为细菌潜伏之处。

【温馨提示】

这是女性外生殖器中唯一一个与男性相同的器官,而女性尿道要比男性尿道短许多。正是因为女性尿道口与阴道口、巴氏腺、肛门开口距离很近且尿道短,细菌很容易逆尿道而上致尿路感染,所以女性尿路感染多于男性。养成良好的个人卫生习惯和生活习惯(如大小便后卫生纸擦拭的方向)均能有效避免尿路感染的发生。尤其是由父母帮女婴幼儿揩大便时,若擦拭方向由肛门至尿道,则很容易导致尿道感染。

二、女性内生殖器的解剖与生理

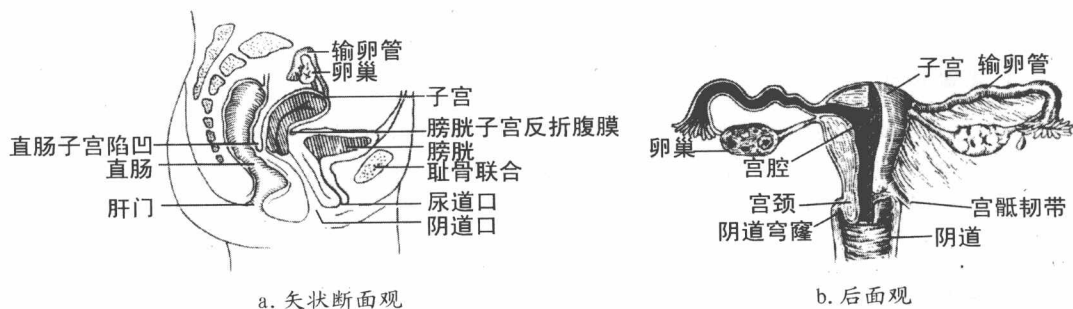


图1 女性内生殖器

1. 阴道

【专家解说】

阴道是一前后压扁的肌性管道,由黏膜、肌膜和外膜构成;大部位于骨盆内,后方以结缔组织和直肠紧密粘连,前方与尿道也以结缔组织牢固连接,上端连接子宫颈,下部穿过尿生殖膈,开口于阴道前庭。在处女阴道口周围有处女膜附着。阴道具有较大的伸展性,分娩时高度扩张,成为胎儿娩出的产道。

【温馨提示】

因为阴道是经血排出的必经之道,又与子宫颈部连接,所以子宫颈及子宫病变后所



产生的分泌物必然由阴道流出。阴道本身病变产生的分泌物也由此处流出,所以此处最常见的疾病信号是分泌物的改变。看过本书以后,读者可以通过分泌物的多少、颜色及气味是否改变而发现自己的潜在疾患。

2. 子宫

【专家解说】

子宫是孕育胎儿的器官,呈倒置梨形,前后略扁,可分为底、体、颈三部。上端向上隆凸的部分叫子宫底,在输卵管入口平面上方;下部变细呈圆筒状叫子宫颈,底和颈之间的部分叫子宫体。底、体部的内腔呈前后压扁的、尖端向下的三角形叫子宫腔;子宫颈的内腔叫子宫颈管,呈梭形,上口叫子宫内口,通子宫腔;下口叫子宫外口,通阴道。

子宫壁由黏膜、肌膜和浆膜三层构成。子宫黏膜叫子宫内膜,子宫底和体的内膜随月经周期(约 28 天)而呈周期性的增生和脱落,颈部黏膜较厚而坚实,无周期性变化。肌膜是很厚的纵横交错的平滑肌层,怀孕时肌纤维的长度和数量都增加。浆膜即包绕子宫的腹膜脏层。

子宫位于骨盆腔中央,在膀胱和直肠之间,下端接阴道,两侧有输卵管和卵巢。成年女子子宫的正常位置呈轻度前倾屈位,子宫体伏于膀胱上,可随膀胱和直肠的虚盈而有位置改变。

【温馨提示】

由于子宫属于内生殖器官,仅通过阴道与外界相连,所以一般自己很难发现异常,但是可细心观察以下两点:一是观察阴道分泌物的性质、多少、颜色、气味、月经量和时间的改变;二是定期体检,检查子宫的形态及大小,首选 B 超。

3. 输卵管

【专家解说】

输卵管是一对弯曲的喇叭状的肌性管,长约 10~12 厘米,内端连接子宫,外端开口于腹腔,在开口的游离缘有许多指状突起叫输卵管伞,覆盖于卵巢表面。卵细胞从卵巢表面排入腹腔,再经输卵管腹腔口进入输卵管。

【温馨提示】

输卵管是连接宫腔与盆腔的唯一通道,也是精子与卵子会合的必由之路,但是它是很脆弱的。如果女性有较严重的盆腔炎症,极有可能并发输卵管炎症,导致输卵管通道闭锁而导致不孕症的发生。

4. 卵巢



【专家解说】

卵巢呈扁椭圆形,左右成对。在骨盆上口平面,贴靠骨盆侧壁。

卵巢是实质性器官,可分为浅层的皮质和深层的髓质。皮质内藏有胚胎时期已生成的数以万计的原始卵泡,性成熟期之后,成熟的卵泡破溃后将卵细胞排出。一般在每一月经周期(28天)排一个卵细胞。每个卵巢中约有20万个不成熟的卵子,随着年龄的增长,卵子数逐渐减少,绝经后消失。从青春开始,每个月排一次卵,女子一生中排出成熟卵子约400个,卵巢产生的雌激素和孕激素对女性的性发育和性活动起重要作用。

一般卵子成熟后就被排出卵巢,进入输卵管。如果与精子结合,就在子宫壁上着床,发育成胎儿;没有受精的卵子逐渐衰退、死亡,并随着子宫内膜的每月脱落,与月经一起排出。

月经初潮标志着卵巢功能成熟,女性已进入青春期。伴随月经初潮开始,女性激素开始发生作用,第二性征开始出现。初潮的月经与成年妇女的月经不同,因为卵巢的卵子还未成熟和排出,初潮月经是不规律的,经过半年或一年后,可以过渡为规律性月经。

【温馨提示】

女性正是由于其生殖系统,尤其是内生殖系统中的卵巢分泌女性激素,才使女性保持其光泽的皮肤、秀丽的黑发、丰满的胸部,一旦卵巢萎缩停止分泌就步入老年了。更年期后,卵巢自然萎缩,这是自然规律。而在平时,可以通过观察月经,反映出女性的一般疾病,也包括一些心理性疾病。

三、女性乳房的解剖与生理

1. 乳房的外部形态及位置



乳房的外部形态可因遗传、年龄、哺乳等因素而差异较大。

【专家解说】

我国成年女性的乳房一般呈半球形或圆锥形,两侧基本对称,哺乳后有一定程度的下垂或扁平。老年妇女的乳房常萎缩下垂且较松软。

乳房的中心部位是乳头。少女的乳房挺立,乳头位于第四肋间隙或第五肋水平,生育后乳房稍下垂,所以乳头的位置也有所降低。正常乳头呈筒状或圆锥状,两侧对称,表面呈粉红色或棕色。乳头直径约为0.8~1.5cm,表面高低不平,其上有许多小窝,为输乳管开口。

乳头周围皮肤色素沉着较重的环形区是乳晕。乳晕的直径约3~4cm,色泽各异,青





春期呈玫瑰红色,怀孕后(包括妊娠期和哺乳期)色素沉着加深,呈深褐色,永不褪色。

乳房的皮肤在腺体周围较厚,在乳头、乳晕处较薄,有时可透过皮肤看到皮下浅静脉。乳晕上又有一些小突起,那是乳晕腺,用来分泌油脂以保护娇嫩的乳头和乳晕。

乳房位于胸部两侧胸大肌的前方,其位置与年龄、体型及乳房发育程度有关。成年女性的乳房一般位于胸前的第2~6肋骨之间,内缘近胸骨旁,外缘达腋前线,乳房肥大时可达腋中线。乳房外上极狭长的部分形成乳房腋尾部伸向腋窝。青年女性乳头一般位于第4肋间或第5肋间水平、锁骨中线外1cm;中年女性乳头位于第5肋间水平、锁骨中线外1~2cm。

女性乳房的形状和大小与种族和遗传有关。根据乳房的前突长度可将乳房分为:圆盘状(或碗状)、半球状、圆锥状和下垂状(又称山羊状)四种类型。东方女性多为圆盘状(碗状)及半球状,而在西非地区的女子中,可见到山羊状乳房。



【温馨提示】

(1) 由于乳房的形态和位置存在着较大的个体差异,女性乳房的发育还受年龄及各种不同生理时期等因素的影响,因此,应避免将属于正常范围的乳房形态及位置看做是病态,从而产生不必要的思想负担。

(2) 先天性乳房发育不全,幼儿时乳房局部感染或绝育后乳腺萎缩等都会导致乳房过小或塌陷。

(3) 处女有时乳房肥大,乳房腺体脂肪和皮肤组织均发育过度,其原因可能与体内激素分布不平衡有关。已婚妇女乳房肥大腺体没有增生,可能由于机体肥胖所致。

(4) 若无器质性病变或内分泌失调等情况,乳房大小均不影响乳腺分泌。

2. 乳房的内部结构



【专家解说】

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成,其内部结构犹如一棵倒着生长的小树。乳房腺体由15~20个腺叶组成,每一个腺叶分成若干个腺小叶,每一个腺小叶又由10~100个腺泡组成。这些腺泡紧密地排列在输乳管周围,腺泡的开口与输乳管相连。多个输乳管汇集成小叶间乳管,多个小叶间乳管再进一步汇集成一根整个腺叶的乳腺导管,又名小乳管。小乳管共15~20根,以乳头为中心呈放射状排列,汇集于乳晕,开口于乳头,称为输乳孔。小乳管在乳头处较为狭窄,继之膨大为壶腹,称为输乳管窦,有储存乳汁的作用。乳腺导管开口处为复层鳞状上皮细胞,狭窄处为移行上皮,壶腹以下各级导管为双层柱状上皮或单层柱状上皮,终末导管近腺泡处为立方上皮,腺泡内衬立方上皮。乳腺被间质分为15~25个乳房叶,就好像一个15~25瓣的花。每一个乳房叶又像是一棵埋在脂肪中的树,树梢的“叶子”就是乳腺的腺泡,产后就在这里产生乳汁。然后乳汁从“叶茎”(小乳管)流到“树干”(输乳管)里,一直延伸向乳头。每一个乳房叶都有一根输乳管,这样,就有15~25根输乳管,以乳头为中心,向外放射状排列。所以,