

乳房是每个女性都有的体表器官，但很多女性并不了解乳房，常常深受各种各样乳房问题的困扰；乳房疾病特别是乳腺癌更是严重威胁着女性的健康。因此，了解乳房知识，学会如何科学地对常见乳房疾病进行调养与防治，就能保持乳房健康。

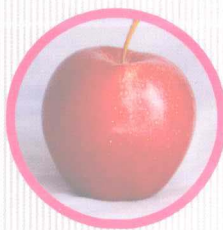
乳房健康与疾病

刘 轩
主编

防治必读

◆ 乳房知识及常见乳房疾病调养和防治必须了解的**100**个问题 ◆

拥有健康乳房 拥有自信与明天



RUFANG JIANKANG YU JIBING
FANGZHI BIDU

 乳房健康与疾病防治必读

刘 轩/主编

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

乳房健康与疾病防治必读/刘轩主编. —北京: 中国妇女出版社, 2009. 3

ISBN 978-7-80203-675-8

I. 乳… II. 刘… III. ①乳房—保健—普及读物
②乳房疾病—防治—普及读物 IV. R655.8—49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 016657 号

乳房健康与疾病防治必读

主 编: 刘 轩

责任编辑: 朱婷婷

版式设计: 吴晓莉

封面设计: 大象设计工作室

责任印制: 王卫东

出 版: 中国妇女出版社出版发行

地 址: 北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.com.cn

经 销: 各地新华书店

印 刷: 北京才智印刷厂

开 本: 145 × 210 1/32

印 张: 7.625

字 数: 130 千字

版 次: 2009 年 3 月第 1 版

印 次: 2009 年 3 月第 1 次

书 号: ISBN 978-7-80203-675-8

定 价: 16.00 元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

1	第一章 乳房的基本知识	
	1. 乳房的形态、位置、大小和结构是怎样的	3
	2. 乳房的发育过程是怎样的	7
	3. 乳房和哪些激素有关	9
	4. 乳房有哪些生理功能	12
	5. 来月经和乳房有什么关系	14
	6. 乳房比别人的小怎么办	15
	7. 乳房一大一小怎么办	18
	8. 为什么会发生乳头凹陷	19
	9. 副乳是怎么回事	21
	10. 乳房发育过早是怎么回事	23
	11. 男性乳房也会发育吗	25
	12. 如何到专科医生处做乳房检查	28
	13. 乳房的常规辅助检查有哪些	30
	14. 乳房的特殊检查有哪些	35
43	第二章 乳房常见症状及良性乳腺疾病	
	15. 乳房疼痛有哪几种类型	45

16. 乳房疼痛的原因通常有哪些	47
17. 如何鉴别乳房疼痛与其他部位的疼痛	50
18. 乳房疼痛如何止痛	52
19. 乳房肿块一般是什么样的	53
20. 为什么乳房肿块会时大时小	55
21. 如何区分良性肿块和恶性肿块	57
22. 乳房肿块是否伴有疼痛?	58
23. 什么样的乳房肿块应该接受手术治疗	60
24. 乳头溢液有哪几种	62
25. 乳头溢液的常见原因是什么	64
26. 乳头血性溢液一定是癌吗	68
27. 乳头溢液应如何治疗	69
28. 乳房部湿疹长期不愈是怎么回事	70
29. 乳房部皮肤粗糙如橘子皮是为什么	72
30. 哺乳期急性乳腺炎的特征有哪些	73
31. 得了急性乳腺炎还能继续哺乳吗	75
32. 如何治疗哺乳期急性乳腺炎	76
33. 非哺乳期也会得乳腺炎吗	79
34. 为什么会发生乳房窦道或瘰管	81
35. 如何鉴别乳房炎症与乳房肿瘤	83
36. 什么是乳腺增生病	85

37. 乳腺增生病和乳癌有关联吗	88
38. 乳腺增生病为什么和月经周期密切相关	90
39. 乳腺增生病需要手术吗	91
40. 乳腺增生病需要服药多久	92
41. 乳腺增生病影响生育和哺乳吗	94
42. 乳腺增生病患者能用口服避孕药避孕吗	95
43. 绝经以后还会得乳腺增生病吗	96
44. 什么是乳腺纤维腺瘤	97
45. 乳腺纤维腺瘤应怎样治疗	98
46. 乳腺纤维腺瘤何时做手术比较好	100
47. 乳腺纤维腺瘤术后复发怎么办	102
48. 乳腺纤维腺瘤会癌变吗	103
49. 什么是乳腺导管内乳头状瘤	105
50. 乳腺导管内乳头状瘤与乳腺导管内 乳头状癌如何鉴别	106
51. 如何治疗导管内乳头状瘤	108
52. 乳房脂肪坏死是怎么发生的	110
53. 乳房囊肿是怎么发生的	111

115 第三章 乳 癌

54. 什么是乳癌	117
55. 乳癌会遗传吗	120
56. 内分泌因素与乳癌有什么关系	123
57. 肥胖与乳癌有关吗	124
58. 什么是乳癌的防癌普查	127
59. 如何诊断乳癌	129
60. 乳癌的分期及临床意义是什么	130
61. 什么是前哨淋巴结活检术	132
62. 保乳手术的适应证和禁忌证有哪些	133
63. 什么是乳癌的放疗	134
64. 什么是乳癌的化疗	137
65. 乳癌放、化疗期间应注意些什么	140
66. 什么是乳癌的新辅助治疗	142
67. 什么是乳癌的内分泌治疗	143
68. 中医中药能治疗乳癌吗	146
69. 乳癌是不治之症吗	148
70. 乳癌转移的表现有哪些	150
71. 乳癌会复发吗	154
72. 乳癌术后还能有性生活吗	156

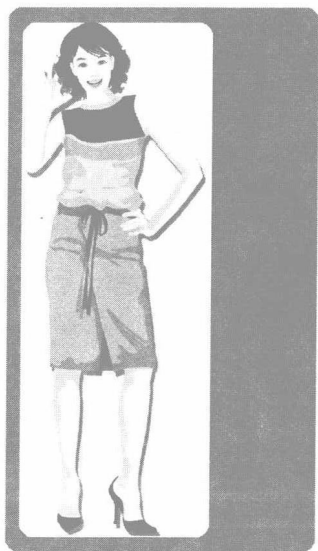
73. 乳癌术后还能生育宝宝吗	158
74. 乳癌术后恢复期应如何调养	160
75. 乳癌术后心理如何调养	163
76. 怎样防止乳癌复发和转移	167
77. 晚期乳癌如何调养护理	169

175 第四章 乳房保健

78. 青少年女性乳房保健应注意些什么	177
79. 如何选择和佩戴胸罩	180
80. 如何看待丰胸产品	183
81. 乳房美容整形手术有哪些	185
82. 什么情况下不宜做乳房整形手术	186
83. 哪些食物对乳房保健有益	188
84. 哪些运动对保持乳房健美有益	190
85. 对乳房不利的生活方式有哪些	191
86. 性生活对乳房有什么影响	193
87. 什么避孕方式对乳房有益	195
88. 流产对乳房有何影响	197
89. 妊娠哺乳期乳房应如何保健	199
90. 产后乳汁不足怎么办	206

91. 孩子多大时断奶合适	211
92. 如何防止乳房松弛下垂	213
93. 绝经前后乳房应如何保健	214
94. 什么情况下应慎用激素替代剂	216
95. 有良性乳房病史者应如何进行乳房保健	219
96. 患有其他慢性病者应如何进行乳房保健	220
97. 有心理问题或心理疾病者应如何进行乳房保健	222
98. 使用各种药物对乳房可能产生什么影响	224
99. 怎样做乳房的自我检查	225
100. 如何预防乳癌	230

第一章 乳房的基本知识



乳房健康与疾病防治

必读 Rufang Jiankang Yu Jibing Fangzhi Bidu

关于女性乳房，您了解多少？也许您会认为，乳房就是长在体表的两个乳房而已，看得见摸得着，难道还有很多我们所不了解的奥秘深藏其中吗？实际上，虽然谈不上有什么奥秘，但并不是每一个人都对乳房的知识都有所了解。比如有不少女性朋友不知道自己的乳房大小是否正常，也有的女性朋友不知道自己的乳头凹陷是怎么回事、应该如何应对，还有的女性朋友从来没听说过副乳的概念。以下问题会帮助您了解乳房是怎么形成的、正常的乳房应该是什么样的、乳房都有哪些功能、乳房和哪些激素有关系等，通过了解乳房的这些基本知识，您就可以在一些问题上为自己解惑了。同时您还可以了解乳房的基本检查方法，当需要到医院就诊时可以明明白白地接受各种检查并且很好地配合医生。

1. 乳房的形态、位置、大小和结构是怎样的

(1) 乳房的形态

乳房的形态可因种族、遗传、年龄、哺乳等因素而差异较大。成年女性的乳房一般呈半球形或圆锥形，两侧基本对称，哺乳后稍呈下垂或扁平。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。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0.8~1.5厘米，其上有许多小窝，为输乳管开口。乳头周围皮肤色素沉着较深的环形区是乳晕。乳晕的直径约3~4厘米，色泽各异，青春期呈玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。乳房部的皮肤在腺体周围较厚，在乳头、乳晕处较薄，有时透过皮肤可以看到皮下浅静脉。

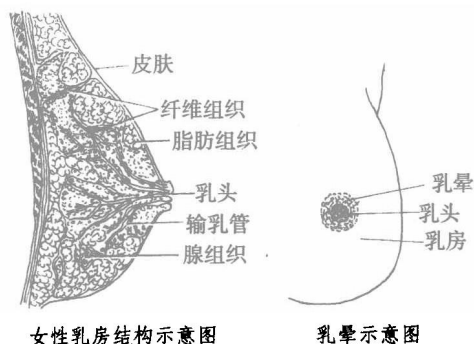
(2) 乳房的位置与大小

乳房位于两侧胸部胸大肌的前方，其位置和大小亦与年龄、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1厘米处；中年女性乳头一般位于第6肋间水平、锁骨中线外1~2厘米处。然而，由于女性乳房发育的个体差异较大，每个人乳房的大小也很不一样，所以不要因此而自寻烦恼。

(3) 乳房的结构

乳房主要由腺体、导管、脂肪组织和纤维组织等构成，其内部结构有如一棵倒着生长的小树。乳房腺体由15~20个腺叶组成，每一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小乳管周

围，腺泡的开口与小乳管相连。多个小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，又名输乳管。输乳管共有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。输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。乳头表面覆盖复层鳞状角质上皮，上皮层很薄。乳头由致密的结缔组织及平滑肌组成。平滑肌呈环形或放射状排列，当有机械性刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。乳晕部皮肤有毛发和腺体。腺体有汗腺、皮脂腺及乳腺，其皮脂腺又称乳晕腺，较大而表浅，分泌物具有保护皮肤、润滑乳头及婴儿口唇的作用。



乳房内的脂肪组织呈囊状包于乳腺周围，形成一个半球形的整体，这层囊状的脂肪组织称为脂肪囊。脂肪囊的厚薄因年龄、生育等原因个体差异很大。脂肪组织的多少是决定乳房大小的重要因素之一。乳腺位于皮下浅筋膜的浅层与深层之间。浅筋膜伸向乳腺组织内形成条索状的小叶间隔，一端连于胸肌筋膜，另一端连于皮肤，将乳腺腺体固定在胸部的皮下组织之中。这些起支持作用和固定乳房位置的纤维结缔组织称为乳房悬韧带或 Cooper's 韧带。浅筋膜深层位于乳腺的深面，与胸大肌筋膜浅层之间有疏松组织相连，称乳房后间隙。它可使乳房既相对固定，又能在胸壁上有一定的移动性。有时，部分乳腺腺体可穿过疏松组织而深入到胸大肌浅层，因此，做乳腺癌根治术时，应将胸大肌筋膜及肌肉一并切除。乳房大部分位于胸大肌表面，其深面外侧位于前锯肌表面，内侧与下部位于腹外斜肌与腹直肌筋膜表面。

除以上结构外，乳房还分布着丰富的血管、淋巴管及神经，对乳腺起到营养作用及维持新陈代谢作用，并具有重要的外科学意义。乳房的动脉供应主要来自腋动脉的分支、胸廓内动脉的肋间分支及降主动脉的肋间血管穿支。乳房的静脉回流分深、浅两组：浅静脉分布在乳房皮下，多汇集到内乳静脉及颈前静脉；深静脉分别注入胸廓内静脉、肋间静脉

及腋静脉各属支，然后汇入无名静脉、奇静脉、半奇静脉、腋静脉等。当发生乳癌血行转移时，进入血液的癌细胞或癌栓可通过以上途径进入上腔静脉，发生肺或其他部位的转移；亦可经肋间静脉进入脊椎静脉丛，发生骨骼或中枢神经系统的转移。乳房的淋巴引流主要有以下途径：腋窝淋巴结、内乳淋巴结、锁骨下/上淋巴结、腹壁淋巴管及两乳皮下淋巴网的交通。其中，最重要的是腋窝淋巴结和内乳淋巴结，它们是乳癌淋巴转移的第一站。乳房的神经由第2~6肋间神经皮肤侧支及颈丛3~4支支配。除感觉神经外，尚有交感神经纤维随血管走行分布于乳头、乳晕和乳腺组织。乳头、乳晕处的神经末梢丰富，感觉敏锐，发生乳头皲裂时，疼痛剧烈。此外，在行乳癌根治术时，还需涉及臂丛神经、胸背神经及胸长神经的解剖。了解乳房的形态、位置、大小和结构，对乳房有一个基本的认识，将有助于加深对乳房生理过程及病理变化的理解，有助于做好乳房的日常保健，有效防止乳房疾病的发生。

2. 乳房的发育过程是怎样的

乳房一般成对生长，两侧对称。人类乳腺仅有胸前的一对，来源于外胚层。自出生后，乳房的发育经历婴幼儿

期、青春期、性成熟期、妊娠期、哺乳期以及绝经期等不同时期。在各个不同时期的变化中，由于内分泌激素水平差异很大，所以乳房的发育和生理功能也各具特色。

婴幼儿期中，在新生儿期，由于母体的雌性激素可通过胎盘进入小婴儿体内，引起乳腺组织增生，故约有 60% 左右的新生儿在出生后 2~4 天，乳头下出现 1~2 厘米大小的硬结，并有少量乳汁样物质分泌，随着母体激素的逐渐代谢，这种现象可在出生后 1~3 周自行消失。这里需要指出的是，切勿用手挤压新生儿乳头，以免造成感染。我国有些地区流行着这样的风俗，即新生儿出生后一律挤压乳头，否则认为会造成乳头凹陷，这种认识是不科学的，做法也是不可取的。造成乳头凹陷的原因是胚胎时期乳腺发育异常，而不是因为没有挤压乳头。在婴幼儿期，乳腺基本上处于“静止”状态，腺体呈退行性变，男性较之女性更为完全。自青春期开始，受各种内分泌激素的影响，女性乳房进入了一生中生理发育和功能活动最活跃的时期，直至绝经期。在经历了青春期之后，乳腺的组织结构已趋完善，进入了性成熟期乳腺。在每一个月经周期中，随着卵巢内分泌激素的周期性变化，乳腺组织也发生着周而复始的增生与复旧的变化。妊娠期与哺乳期是育龄妇女的特殊生理时期，此时乳腺为适应这种特殊的生理需求而发生