

绿色健康忠告
丛书

随时随地的 体恤

——乳腺疾病的家庭防治与康复



天津科技翻译出版公司

801

02

随时随地的 体恒

——乳腺疾病的家庭防治与康复

张玳章 编著

① R655.801
Z099.02

② 655.809 天津科技翻译出版公司

③ R-51 ④ R-49

图书在版编目(CIP)数据

随时随地的体恤：乳腺疾病的家庭防治与康复 / 张玳章编著. —
天津：天津科技翻译出版公司，2002.1

(绿色健康忠告丛书)

ISBN 7-5433-0489-9

I. 随… II. 张… III. ①乳房疾病—防治 ②乳房疾病—康复
IV. R655.8

中国版本图书馆CIP数据核字(2001)第071311号

出 版：天津科技翻译出版公司

出 版 人：邢淑琴

地 址：天津市南开区白堤路244号

邮政编码：300192

电 话：022-87893561

传 真：022-87892476

E-mail: tsittbc@public.tpt.tj.cn

印 刷：廊坊人民印刷厂

发 行：全国新华书店

版本记录：850×1168 32开本 5印张 80千字

2002年1月第2版 2002年1月第1次印刷

定价：9.60元

(如发现印装问题，可与出版社调换)



乳腺疾病是妇女的常见病，是危害妇女健康的主要疾病之一。为了使广大妇女对常见乳腺疾病的基础知识及家庭防治与康复方法有所了解，我编写了这本书。

本书以浅显的语言向读者介绍了有关乳腺的常识，以及各种常见乳腺疾病的起因、症状、危害、治疗及预防方法，既可作为患者及其家属身边的家庭医生，又可作为医务工作者的参考书。

祝广大女性朋友有个健康的身体，享受幸福的生活。

编 者



保护乳房应从哪些方面着手	1
你知道具体怎样护养乳房吗	3
为什么乳房保养越早越好	4
白领女性为什么易患乳腺癌	6
对乳腺来讲哪种避孕方式更好	8
母乳喂养对母亲的乳腺有什么好处	9
吸烟、喝酒会对乳腺有影响吗	10
12 乳腺的先天性异常有哪些	
13 乳头瘙痒要紧吗	
14 什么样的乳头溢液属病态	
17 乳腺有点胀是不是长了肿瘤	
18 乳房疼痛一般有哪些原因	
20 乳房疼痛是乳房部什么病变引起的	
22 绝经后又出现乳房疼痛可能是什么原因	

24	你应该怎样对待乳房疼痛	
25	乳房疼痛应如何治疗	
26	用什么方法可以缓解乳房不适	
30	什么是急性乳腺炎	
31	为什么会得产后乳腺炎	
32	如何预防产后乳腺炎	
35	产后乳腺炎有哪些表现	
36	产后乳腺炎应如何治疗	
38	什么是非哺乳期乳腺炎	
	为什么会得非哺乳期乳腺炎	39
	非哺乳期乳腺炎有哪些表现	40
	如何确诊非哺乳期乳腺炎	41
	如何治疗非哺乳期乳腺炎	42
	你知道乳腺炎有哪些食疗方法吗	43
	为什么要自己检查乳房	45
	自我检查乳房应选择在什么时候进行	46
	怎样自我检查乳房	47
	你能判断这一乳房肿块是良性的吗	49

	乳房疾病的最佳就诊时间是哪天	50
	发现乳房有硬块，还要做哪些检查	51
	发现乳腺肿块，可能得了什么病	53
	什么是乳腺纤维囊肿	56
	乳腺纤维囊肿有哪些临床表现	57
	如何诊断乳腺纤维囊肿	58
	什么是乳腺纤维腺瘤，其有何表现	58
	如何诊断治疗乳腺纤维腺瘤	59
	乳腺纤维腺瘤不做手术能治吗	60
61	什么是叶状囊性肉瘤，其有何表现	
61	如何诊断治疗叶状囊性肉瘤	
62	什么是导管内乳头状瘤，其有何表现	
62	如何诊断治疗导管内乳头状瘤	
63	什么是乳腺增生病	
64	如何减少乳腺增生	
66	乳腺小叶增生与性活动有何关系	
67	患有乳腺增生病的女性应注意些什么	
71	如何治疗乳腺增生	

72	乳腺增生是否一定要马上切除
73	乳腺增生在什么情况下应手术治疗
75	什么样的人容易得乳腺癌
77	如何进行自我检查，早期发现乳腺癌
80	如何通过筛检早期发现乳腺癌
81	哪些情况为乳腺癌报警征象
82	乳腺癌会遗传吗
85	乳腺癌的发生与月经情况关系密切吗
86	乳腺癌的发生与婚姻及生育的关系如何

乳腺癌与体重及身高有关吗	88
哪些环境因素与乳腺癌的发生有关	89
生活习惯与乳腺癌有何关系	91
为什么说饮食不当会得乳腺癌	92
你知道有关乳腺癌的最新观点吗	98
如何减少患乳腺癌的危险	101
你知道吃蕃茄的好处吗	103
为什么说吃白菜可防乳腺癌	105
乳腺癌的病理分型如何	106

	乳腺癌可分为几期	107
	乳腺癌的肿块常见于什么部位	108
	乳腺癌有哪些临床表现	109
	乳腺癌的诊断手段有哪些	115
	乳腺癌的治疗原则是什么	116
	乳腺癌的治疗方法有哪些	118
	乳腺癌的手术治疗包括哪些	120
	乳腺癌术后要做哪些追踪检查	121
	为什么说保乳不会留“祸根”	122
124	什么是乳腺癌的化学治疗	
125	可以用于治疗乳腺癌的中成药有哪些	
126	如何安排乳腺癌病人的饮食	
128	乳腺癌病人是否需要忌口	
131	为何说乳腺癌患者宜少吃高脂肪食物	
132	乳腺癌患者应怎样培养良好的饮食习惯	
134	你了解男性青春期的乳房肿块吗	
134	你了解男性女乳症吗	
135	你了解男性乳癌吗	



保护乳房应从哪些方面着手

乳房所处部位的脂肪层很薄而难以支撑乳房，使之保持正常位置的肌肉也是不发达的。最主要的预防方法是避免粗野、猛烈的外力作用，避免挤压和外伤，因为这都可能是导致病灶和肿瘤的原因。

各种强身健体的措施，特别是做操和水浴，都会对乳房产生有利影响。专家们认为，短时间的低温刺激，对改善乳腺组织营养、提高张力、促进其正常生理过程是十分有益的。整容医院广泛采用液氮或干冰低温按摩、胸廓按摩和整容机械疗法。个人日常护理可采用下列方法：用营养冰块擦摩，用冷水冲洗或擦洗，做冰水按摩，用植物浸液、盐溶液做滋补性冷温敷。每逢温水浴之后，宜进行短时间的冰水刺激。

在进行淋浴和其它水浴、日光浴或空气浴之前，要在乳房上敷一层起软化作用、含维生素的滋

补性化妆油膏和润肤液，同时轻轻地滑动性按摩。

青春期的少女应特别注意乳房的正常发育。如果乳房发育过快，在短时期内会长得很大，脂肪组织的过度增长将会导致乳房过早下垂，也就是乳房早衰，这就需要控制饮食，做专门保健操，细心护理，选戴有宽大背带的乳罩。如果乳房发育不足，必须注意加强营养，并请医生开维生素等药物。如果月经周期失调，则需进行专门治疗。

有些成年妇女，乳房松软，缺乏弹性，这通常与分娩、哺乳、体重改变，以及乳腺组织早衰有关。

女性们应懂得，发胖以后，每次减重都会对乳房的外形产生不良影响。因为随着体重的减轻，身上消瘦最明显的部位首先是乳房。由于营养关系或妊娠而形成的丰满乳房是好景不长的，只有精心护理才能保证乳房外形的健美。

有些妇女的乳房扁平而不太大，但胸廓凸起，肌肉发达。据我们观察，这类乳房维持时间最长。由此可见，体操和整形机械疗法对乳房的保健是有裨益的。



一些妇女和姑娘由于胸部肌力衰弱而乳房松弛、发育不足或下垂。建议她们常做一些加强胸廓、背和全身负荷的体育锻炼，如游泳（特别是蛙泳）、划船，也可到整容医院接受美容机械疗法或专门体操训练。

选择合适的乳罩并注意佩戴方法，也是不应忽视的。这对乳房较大或下垂的妇女来说尤为重要，乳罩选戴不当会妨碍乳房部位的血液循环。



你知道具体怎样护养乳房吗

● 洗澡时避免用热水刺激乳房，更不要在热水中长时间浸泡；否则会使乳房的软组织松弛，并引起皮肤干燥。洗澡的水温以27摄氏度左右为宜。

● 出浴前可用稍凉一些的水冲洗乳房，目的是使乳房及胸部皮肤得到锻炼，增强其弹性。出浴后再用护肤液从乳头开始呈圆形向外擦，直至颈部。



● 女性的背部与乳房的健美关系密切。走路时背部平直，乳房自然就会挺起；坐立时也应挺胸抬头。

● 睡觉的姿势以仰卧最好，以免侧身挤压乳房。选择乳罩以不使乳房有压迫感为宜。

● 每日清晨或夜晚做数次深呼吸，可使胸部得到充分发育。

● 适量进食鱼、肉和乳制品，可以增加少量脂肪，保持乳房的丰满；否则人虽苗条了，乳房却逐渐萎缩。

● 游泳对乳房的健美大有益处，因为水中运动和水对乳房的按摩，都会使胸肌均匀发达，乳房健美而富有弹性。但参加任何活动都要避免外力碰撞乳房。



为什么乳房保养越早越好

乳房是大是小，是尖挺或浑圆，这取决于遗传

因素，除非进行外科手术，否则乳房的形状是难以改变的。但是我们至少可以采取某些方法，使乳房尽可能长时间地保持其最佳形状，绝不要等到已明显松弛之后，才开始定期保养。

对乳房使用的特制保养品有乳膏、乳液、乳胶等等，这些东西虽较昂贵，但相对于如此敏感的乳房来说，还是相适宜的。几乎所有这些护肤品都含有植物精华素，或可以在一定程度上增加乳房组织弹性从而使乳房坚挺的成分。若乳房的皮肤已明显松弛，就应该使用特制的乳房保养品了。此外，如果乳房生得十分丰满或你正进行节食减肥，就应该注意，此时结缔组织需要更强的载荷力，所以，也必须对乳房进行护理，以保持其弹性和坚挺。

最重要的是日常乳房保养，其良方就是冷水。冷水可以刺激血液流通，使乳房的血管和纤维组织保持弹性，从而使皮肤紧绷。热水浴之后，应该用冷水围绕乳房尽量冲洗。

特别向你建议：沐浴前，用一把体刷进行一次按摩！以乳头为中心，做旋转式按摩。这可以刺激血

液流通，同时轻微地去掉一层表皮，以便沐浴后保养品可更快更好地被皮肤吸收。在进行完刷擦按摩和冷水浴之后，涂上优质且富含油脂的护肤液。乳房的皮肤薄如蝉翼且敏感无比，所以每天用护肤品对其进行保养绝不是什么奢侈的行为。



白领女性为什么易患乳腺癌

近来有消息报道，白领女性易患乳腺疾病，这是为什么呢？

除了年龄之外，导致乳腺疾患的因素还有环境、情绪、生活方式，而除了我们共处的被污染的大环境外，白领女性在情绪与生活方式上，更易导致乳腺疾患。

具体到生活方式，白领女性锻炼少，接触阳光少。为了躯体的美观和工作的需要，大多白领女性在一年四季的工作中都紧箍着乳罩，难得给乳腺“松绑”；另外，工作竞争的意识、紧张的心态，都导致情绪上的不平和，这些因素都与乳腺病有关。还有些白领女性，为了事业不要家庭，白白错过了生孩子的机会。而乳腺的畅通与生育哺乳相关，这是一般人都知道的常识。除此之外，白领女性还特别看重身体保健，只要是与美容、美体有关的保健品、药品，她们都愿意试一试，但她们却不明白，很多疾病都引发自滥用药剂和保健品。

对于白领女性，重要的不是恐慌于乳腺疾患，而是如何防范乳腺疾患。



对乳腺来讲哪种避孕方式更好

在我国，每一个育龄妇女都有义务响应国家的号召，实施计划生育，因此在已有小孩后，要采取有效的避孕措施。目前我国广大的城市与乡村中，比较常用的有效的避孕方式有：宫内节育器、口服避孕药或避孕针剂、男用阴茎套、输卵管绝育术或输精管结扎术等。选择何种避孕方法因人而异，可根据自己的生理情况及个人的好恶来决定。比如，习惯上人们在生育第一胎之前，通常用口服避孕药或阴茎套避孕；在生育之后，则常使用宫内节育器或行绝育手术。

究竟哪一种避孕方法对乳腺来讲最为合适呢？换句话说就是从乳腺的保健角度考虑，哪一种避孕方法比较有利呢？有文献报道，口服避孕药不会增加乳腺癌的危险性。但也有学者的研究表明，对于25岁前就开始口服避孕药，伴有乳腺良性增生的妇