

《乳腺增生怎么办》

图书基本信息

书名：《乳腺增生怎么办》

13位ISBN编号：9787509123287

10位ISBN编号：7509123283

出版时间：2009-1

出版社：人民军医出版社

页数：111

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《乳腺增生怎么办》

内容概要

《乳腺增生怎么办》以科普读物的形式，介绍乳腺的生理结构，乳腺增生的病因、临床表现、诊断、治疗、预防等方面的相关知识。随着人们饮食结构的变化，生活观念和方式的不断改变，乳腺增生的发病率呈明显上升趋势，严重危害着女性的身体健康。乳腺增生的发病率很高，有数字显示已超过50%。乳腺增生是一种癌前病，有20%的乳腺癌合并乳腺增生，有3%~5%的乳腺增生有癌变可能。得了乳腺增生后，人们就常联想到乳腺癌，造成了很大的心理负担和经济负担。《乳腺增生怎么办》还介绍现代饮食、环境、精神、生活方式等因素与乳腺增生的关系；对如何通过自我检查尽早发现乳腺增生，尽早治疗以取得最佳预后等作了解答；阐述了乳腺增生与乳腺癌之间的关系。其实，乳腺增生是只纸老虎，只要积极治疗，就会让乳房回归健康。祝愿广大女性朋友每天都有一个美丽的心情！

《乳腺增生怎么办》

作者简介

谷俊朝，中共党员，医学博士后。现为首都医科大学附属北京友谊医院普外科主任医师，博士研究生导师。2001年入选北京市科技新星计划，2002年入选北京市卫生系统“十百千人才工程”，北京市宣武区科协副主席。从事外科医、教、研工作20余年，医学专业知识全面，在乳腺疾病诊治方面有较丰富的临床经验；致力于乳腺癌内分泌治疗，主持国家级，市级等多项课题。重视医学知识普及和健康教育工作，曾在国家生殖健康网作为特邀专家在线答疑，提高女性对乳房保健知识的了解。关爱患者，多次参加义诊活动。深受广大读者和患者的好评。

阮祥燕，医学博士（后）、主任医师，硕士研究生导师。首都医科大学附属北京妇产医院内分泌科主任，妇幼保健研究室主任。主持及参与妇科内分泌相关国际合作，国家级及市局级课题10余项。热心于中国妇女的健康教育，多次应邀参加中国生殖健康网、新浪网、北京电台、中央电视台等媒体的健康教育讲座及全国妇科内分泌医师、妇女保健医师培训。

《乳腺增生怎么办》

书籍目录

第一章 乳房美丽，源于自然一.乳房的自身美1.乳房的位置2.乳房的形态3.乳房的质感二.乳房的生理1.乳房的生理构造2.乳腺的生理活动三.乳房的功能1.哺乳的优越性2.乳房，性感地带3.乳房在文化和历史中的意义4.现代社会赋予乳房时代色彩四.健康自然，美丽之源第二章 乳腺增生知多少一.什么是乳腺增生1.乳腺增生如何发生2.乳腺增生的最初征兆3.乳腺增生的类型二.乳腺增生在身边1.触目惊心的数字2.现代生活为乳腺增生提供了温床三.乳腺增生的困惑1.怎样才能发现乳腺增生2.谁处在乳腺增生的危险中3.乳腺增生会癌变吗4.乳腺增生癌变的信号5.乳腺增生与乳腺癌第三章 乳腺增生从何而来一.乳腺增生的诱因1.乳腺增生的易发因素2.长期情绪不良3.高龄未婚.初产年龄过大4.多次流产5.性生活过稀6.产后不哺乳二.乳腺增生的病因1.首先是内分泌紊乱2.另外一个重要的因素就是精神因素三.乳腺增生的根源1.乳房疼痛2.乳腺增生第四章 现代生活与乳腺增生一.现代生活与乳腺增生1.精神压力，“压伤”了乳房2.不健康饮食，吃出了增生3.不合适的内衣，穿出了增生4.盲目丰胸，美出了乳腺增生二.呵护乳房，从心做起1.保持心情舒畅，情绪稳定2.选择舒适的文胸，健美乳房3.健康饮食，适量运动第五章 如何诊断乳腺增生一.早期诊断，把握先机1.乳房胀痛2.乳房肿块3.月经失调4.情志改变二.乳腺增生的常规检查1.乳腺钼靶摄片2.B型超声检查3.细针穿刺细胞学检查4.红外线扫描5.热图6.CT检查7.生物标记物组织蛋白酶测定8.DNA测定9.活组织病理检查三.乳腺增生的鉴别诊断1.乳腺增生与乳腺纤维腺瘤2.乳腺增生与乳房平滑肌瘤3.乳腺增生与乳腺炎4.乳腺增生与乳腺癌四.配合医生诊断，我们要做些什么1.每个月自我检查乳腺非常重要2.警惕四大雷区第六章 乳腺增生，治疗有良方第七章 乳腺增生，诊治误区要提防第八章 乳腺增生离乳腺癌有多远第九章 让乳腺增生止步于乳腺癌第十章 乳腺增生保健预防很重要第十一章 乳房之美，回归自然有秘诀第十二章 你了解男性乳腺疾病吗

第一章 乳房美丽，源于自然 一、乳房的自身美 随着文明的发展和服饰的变化，女性乳房“美”已渐被人们高度重视，成为女性美的必备条件。每一位女性都希望有一对丰满和富有弹性的乳房，使之构成女性特有的流畅、圆润、优美的曲线美。作为现代女性，应对自身乳房加深了解认识，懂得乳房美的重要性，欣赏乳房的美，使自己的乳房美丽永驻。 人类关于女性乳房的意识尽管受到种族、地域、文化传统和价值观的影响，但作为美的体现和象征，对乳房的审美仍有一定的标准。总体是形态上以丰满均匀的乳房为美，同时，与身体的比例、乳房的质感也是构成完美乳房的要素。

1.乳房的位置 乳房位置较高，在第2-6肋间，乳头位于第4肋间，两乳头的间隔大于20cm，乳房基底面直径为10~12cm，乳轴（由基底面到乳头的高度）为5~6cm。高耸的双乳与纤细的腰部、圆滑的臀部构成了身体的曲线，与身体各部位的协调是乳房美的首要表现。 与身高的关系：胸围与身高之间存在一定的比例，专家给出的标准比例为0.50-0.54，通常胸围略大于身高的一半。根据胸围与身高的比例，分成以下几类：比值小于0.49表明乳房过小；0.50~0.53为平均水平；0.53-0.55因稍大而具有魅力；0.56以上则为乳房过大。一个身高为1.60m的成熟女子，她的标准胸围应该是84.8cm；身高为1.70m的成熟女子，其标准胸围应为90.1cm。 与腰、臀的关系：臀围比胸围大些为健康美；而如果腰围小，胸围和臀围就相对显得大些，凸显出女性的形体曲线美。较匀称的胸围、腰围、臀围的尺寸比例大体为1：（0.72~0.73）：1.1。 与肩形、肩宽的关系：同样胸围的人，溜肩者看上去胸围大，而宽肩者胸围看上去比实际小，肩宽与胸围的比例系数为0.4，肩宽略小于胸围的一半。

《乳腺增生怎么办》

编辑推荐

《乳腺增生怎么办》特点： 乳房 女性高贵而神圣的器官 积极治疗乳腺增生 让乳房重现魅力
乳腺增生的鉴别诊断方法 乳腺增生的疗效标准、常规疗法、辅助治疗、中医疗法、绿色疗法
乳腺增生止步于乳腺癌的“秘诀” 乳房回归健康的“秘诀”

《乳腺增生怎么办》

精彩短评

- 1、 不断强调好的心情和饮食。
- 2、 曾记滋补角帽膏这款中药对乳腺增生的治疗效果是挺好的。

《乳腺增生怎么办》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com