

# 《怎样保养你的乳房》

## 图书基本信息

书名：《怎样保养你的乳房》

13位ISBN编号：9787537549028

10位ISBN编号：7537549028

出版时间：2011-9

出版社：河北科技

作者：孟建华//杨月敏//范焕芳

页数：229

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](http://www.tushu000.com)

# 《怎样保养你的乳房》

## 内容概要

《健康快易通系列:怎样保养你的乳房(完整版)》是理论知识与实践经验结合的结晶。《健康快易通系列:怎样保养你的乳房(完整版)》分两篇,第一篇为基础知识,第二篇介绍疾病的病因、症状、检查方法、治疗措施及调养技巧等,旨在身边没有医生时,家庭成员也能懂得如何观察患者和正确进行一般性的处理。患者在病情稳定或尚未痊愈时,可用书中介绍的方法作为辅助治疗和康复的重要手段;若病情严重或不稳定,则须在医生直接指导下进行综合治疗。另外,书中还介绍了许多保健、预防措施,可参照应用,以提高自我保健能力,增进身体健康,帮助您未病先防。

# 《怎样保养你的乳房》

## 书籍目录

Part1 基础知识篇 001乳房的形态及位置 002乳房的内部结构 003乳房的动脉 004乳房的静脉 005乳房的淋巴引流 006乳房的神经 007乳房的发育经历哪几个不同的时期 008雌激素对乳腺的影响 009孕激素对乳腺的影响 010催乳素对乳腺的影响 011对乳腺起间接作用的激素有哪些 012女孩乳房什么时候开始发育 013乳房发育是否表示性成熟 014青春期乳房的变化 015青春期乳房外观为什么变化大 016青春期男孩的乳腺是否发育 017月经周期对乳房有什么影响 018乳房的生理功能 019乳房小些会影响结婚生育吗 020怀孕后乳房会发生哪些变化 021哺乳期乳房会有哪些变化 022乳房是怎样产生乳汁的 023乳房的大小会影响奶量吗 024影响泌乳的因素 025妊娠期乳房需做哪些准备 026孕期乳房的护理 027哺乳期乳房护理应注意些什么 028哺乳期的乳房护理 029哺乳会影响乳房的外形吗 030哺乳期乳房保健应特别注意些什么 031哺乳会影响胸部线条美吗 032母乳喂养会促使母亲早衰吗 033断奶后乳房为什么会萎缩 034绝经前后乳房会有哪些变化 035绝经前后的女性生要注意观察乳房的细微变化 036老年妇女如何进行乳房保健 037哪些人易患乳腺疾病 038乳房疾病的早期征象 039乳房外形与乳房疾病有何关系 040为什么两侧乳房不对称 041副乳是怎样形成的 042副乳是否需要手术 043为什么腋下或肩背疼痛不适可能与乳房疾患有关 044生理性乳房疼痛的原因 045病理性乳房疼痛的原因 046绝经后乳房疼痛的可能原因 047如何对乳房疼痛做出诊断及鉴别诊断 048乳房红肿热痛怎么办 049乳房肿块可能是哪些疾病 050为什么有些乳房肿块会时大时小 051要重视不伴疼痛的乳房肿块 052确定乳房肿块性质时都需了解什么 053良、恶性乳房肿块的鉴别要点 054检查乳房肿块的最佳时间 055为什么会出现一侧乳头抬高或回缩 056乳房出现“酒窝征”有何意义 057乳房出现“橘皮征”有何意义 058乳头溢液的鉴别 059从乳头溢液的性状查找原因 060乳头真性溢液与假性溢液 061为什么提倡乳房自我检查 062乳房检查时的分区与检查顺序 063乳房检查的内容 064如何做乳腺的自我检查 065乳腺自我检查的注意事项 066乳房出现哪些表现应到医院就诊 067乳房的体格检查如何进行 068在进行乳房体格检查时要注意的事项 069什么是乳房X线摄影 070乳房X线摄影的价值 071什么情况下应定期进行X线检查 072乳腺X线摄影会致癌吗 073哪些情况不宜进行乳腺X线检查 074乳腺的超声检查 075乳腺超声诊断的价值 076乳导管造影的适应证有哪些 077乳腺导管内视镜检查 078什么是乳腺的热图检查 079什么是乳腺的冷光透照检查 080什么是乳腺细胞学检查 081什么是乳房活组织病理检查 082乳房活组织病理检查的注意事项 083乳腺针吸细胞学诊断的准确性如何 084乳腺针吸细胞学诊断的安全性如何 085针吸细胞学检查的适应证 086乳腺疾病为什么要做多学科综合检查 087中医是如何认识乳房的 088乳房的经络联系 089女性的魅力——乳房美 090最佳的乳房部位 091乳房都有哪些形态 092乳房健美的评分标准 093怎样保持乳房的坚挺 094怎样使乳房健美 095如何保持乳房健美 096性生活对乳房有哪些影响 097精神及情感因素会对乳房产生什么影响 098为什么不能滥用雌激素来丰乳 099什么时候应该开始戴乳罩 100佩戴乳罩应注意哪些问题 101戴乳罩不当会导致哪些疾病 102如何选购乳罩 103女孩乳房过早发育怎么办 104青春期乳房发育不良的原因 105中医是如何看待青春期乳房发育不良的 106乳房受伤后要小心呵护 107青春期少女要注意乳房保健 108月经期的乳房保健 109为什么会有人要束胸、束腰 110青春期束腰、束胸有什么害处 111滋补品对乳房有何影响 112胸部精油按摩手法 113良性乳腺病患者应怎样进行自我保健 114为什么有时中年以后乳房又有些增大 115少女乳房过大怎么办 116乳房过大健美操 117乳房过小的原因 118乳房过小的药物治疗 119乳房过小的饮食调治 120乳房过小的按摩方法 121乳房过小健美操 122什么是乳房下垂 123产后乳房下垂的原因 124乳房下垂与母乳喂养有关吗 125乳房下垂的外观形态有哪些 126乳房下垂如何分度 127乳房下垂的矫治方法 128什么是乳头凹陷 129乳头凹陷常见的原因 130乳头凹陷的危害 131乳头凹陷的矫正方法 132乳头凹陷如何预防 133怎样在日常生活中注意乳房的保健 134长久伏案者乳房的保养方法 135乳房沐浴健美法 136乳房自我按摩健美法 137女性胸部健美操 138女子轻器械健胸操 139中年妇女胸部健美操 140哪些食物可使乳房更健美 141乳房病患者可選用哪些水果 142乳房病患者宜食用哪些谷物干果 143乳房病患者如何选择禽蛋肉类食品 144乳房病患者如何选择蔬菜 145丰乳食疗保健方 146什么是乳房美容整形术 147隆乳术方法 148哪些人适合做隆乳手术 149乳房美容整形术有哪几种 150乳房美容整形术的适应证 151乳房美容整形术的禁忌证

Part2 疾病治疗篇 001急性乳腺炎 002乳房结核 003乳痛症 004乳腺增生病 005乳房囊性增生病 006乳腺纤维腺瘤 007乳腺导管内乳头状瘤 008乳腺导管扩张综合征 009乳头皲裂 010乳房湿疹 011男性乳房发育症 012乳腺湿疹样癌 013乳腺癌

参考文献

# 《怎样保养你的乳房》

## 章节摘录

版权页：插图：乳房的形态及位置乳房的形态可因种族、遗传、年龄、哺乳等因素而差异较大，我国成年女性的乳房一般呈半球型或圆锥型，两侧基本对称，哺乳后有一定程度的下垂或略呈扁平。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，正常乳头两侧对称，表面呈粉红色或棕色，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，色泽各异，青春期为玫瑰红色，妊娠期、哺乳期色素沉着加深，呈深褐色。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。乳房位于两侧胸部胸大肌的前方，其位置与年龄、体型及乳房发育程度有关。乳房的内部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，每一腺叶分成若干个腺小叶，每一腺小叶又由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。平滑肌呈环行或放射状排列，当有机械刺激时，平滑肌收缩，可使乳头勃起，并挤压导管及输乳管排出其内容物。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。脂肪囊的厚薄可因年龄、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。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分支。乳房的静脉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。当发生乳腺癌血行转移时，进入血行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；也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，它们是乳腺癌淋巴转移的第一站。乳房的神经乳房的神经由第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，在行乳腺癌根治术时，还需涉及臂丛神经、胸背神经及胸长神经的解剖。乳房的发育经历哪几个不同的时期自出生后，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，机体内分泌激素水平差异很大，受其影响，乳房的发育和生理功能也各具特色。在胎儿期，由于母体的雌性激素可通过胎盘进入胎儿体内，引起乳腺组织增生，故约有60%的新生儿在出生后2~4天，出现乳头下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，切勿用手挤压乳头，以免造成感染。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。

# 《怎样保养你的乳房》

## 编辑推荐

《怎样保养你的乳房》内容介绍：随着社会的进步，人们的保健意识不断增强，都希望能掌握一些医学知识，以便懂得如何有效地防病、治病。可以说，寻求自身的健康是人们的共同愿望。书中还介绍了许多保健、预防措施，可参照应用，以提高自我保健能力，增进身体健康，帮助您未病先防。健康重在保养：这里有详尽的基本知识，这里告诉您做哪些检查，这里有西医和中医的治疗方案，这里有单方、验方的精华，这里有按摩等传统疗法，这里有食疗和日常锻炼的全面指导。28位著名中西医专家全力打造，为您的健康护航。乳房既是女性的骄傲，也是女性的烦恼。乳房疾病高发已严重威胁女性健康。乳房保健伴随女性一生，请给她多一点关注，爱她，呵护她。掌握保健知识，促进身体健康，帮助您未病先防。

# 《怎样保养你的乳房》

## 精彩短评

1、还没看完。印刷不错，内容丰富，设计到很多方面的讲解，所以很多是点到即止。总体感觉十多块钱很好

# 《怎样保养你的乳房》

## 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](http://www.tushu000.com)