

# 《爱乳房爱自己》

## 图书基本信息

书名：《爱乳房爱自己》

13位ISBN编号：9787509116609

10位ISBN编号：7509116600

出版时间：2008-4

出版社：人民军医出版社

页数：149

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《爱乳房爱自己》

## 内容概要

《爱乳房爱自己》作者以问答的形式，从乳房基本知识入手，分15个方面解答了有关乳房发育、保健、配饰、整形及哺乳等方面的问题；介绍了乳房疾病的检查、发病原因和特点、预防措施和治疗原则，重点介绍了乳腺癌的有关知识。

# 《爱乳房爱自己》

## 作者简介

谷俊朝：男，生于1965年9月，中共党员，医学博士后，北京市科技新星计划入选人员，北京市宣武区科协副主席。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。兼任国家自然科学基金评审专家、中国中西医结合学会普外专业委员会委员、中国病理生理消化专业

## 书籍目录

- 一、乳房常识篇
  1. 乳房的正常位置及形态
  2. 乳房的解剖结构
  3. 乳房的生理功能
  4. 乳房的解剖分区
  5. 什么是乳晕，乳头和乳晕为什么会变黑
  6. 乳晕周围的小结节是什么
  7. 乳头和性
  8. 乳房随月经周期有什么样的生理变化
  9. 怀孕后乳房有什么变化
  10. 影响乳汁分泌和排出的因素有哪些
  11. 乳房与内分泌有什么关系
- 二、乳房发育篇
  1. 你了解不同时期影响女性乳房发育的主要因素吗
  2. 青春期应如何饮食才能促进乳房发育
  3. 体育锻炼对乳房发育有什么帮助
  4. 青春期为什么不能穿紧身上衣
  5. 乳房发育有什么标准
  6. 乳房位置的标准
  7. 乳房形态发育有什么标准
  8. 乳房发育的大小有什么标准
  9. 对乳房应该有什么样的美学心理
  10. 乳房发育小是什么原因
  11. 乳房小就不好吗
  12. 乳房为什么会干扁、下垂
- 三、乳房保养篇
  1. 谁说乳房健美不重要
  2. 怎样才能拥有健美的乳房
  3. 什么样的饮食对乳房健美有益
  4. 体育锻炼对乳房健美的作用
  5. 按摩对乳房健美有什么好处
  6. 清洗乳房有什么讲究
  7. 每月丰胸的最佳时间
  8. 婴幼儿乳房保健应注意什么
  9. 青春发育期乳房保健应注意什么
  10. 月经期乳房保健应注意什么
  11. 育龄期如何进行乳房保健
  12. 哺乳期如何进行乳房保健
  13. 断奶时如何进行乳房保健
  14. 中年期、绝经期怎样进行乳房保健
  15. 延缓乳房衰老有秘诀吗
  16. 乳房健美与性有何重要关系
  17. 乳房保养有什么禁忌
- 四、乳房的配饰篇
  1. 乳房的配饰有什么技巧
  2. 胸部丰满女性的配饰技巧
  3. 怎样配饰才能弥补胸部不足
  4. 胸前饰物如何巧妙搭配
  5. 为什么女性需要戴胸罩
  6. 什么时候开始佩戴胸罩
  7. 不同的年龄如何选择合适的胸罩
  8. 胸罩的样式如何选择
  9. 胸罩的尺码如何掌握
  10. 胸罩的色彩如何搭配
  11. 佩戴胸罩注意事项
- 五、乳房整形美容篇
  1. 乳房整形术包括哪些
  2. 什么是隆胸
  3. 隆胸术的发展历史
  4. 哪些人适宜隆胸
  5. 哪些女性忌做隆胸手术
  6. 隆胸术前需要做些什么
  7. 隆胸术效果能持续多长时间
  8. 隆胸术后应做些什么
  9. 什么是乳房重建术
  10. 如何进行乳房重建
  11. 什么心理不适合做乳房整形
  12. 接受乳腺美容手术妇女的心理健康问题
  13. 什么是乳头漂红
  14. 乳头漂红的效果如何
- 六、女性哺乳篇
  1. 什么是母乳喂养
  2. 为何提倡母乳喂养
  3. 母乳喂养的时间和正确姿势
  4. 母乳与牛乳有什么不同
  5. 为什么哺乳时乳头会直立
  6. 哺乳时乳头受伤如何处理
  7. 哺乳时应注意哪些问题
  8. 什么是产后缺乳
  9. 产后缺乳的原因是什么
  10. 产后缺乳该怎么办
  11. 产妇为什么会出现乳房积乳
  12. 积乳后该怎么办
  13. 怎样预防产妇乳房积乳
  14. 婴儿未吮吸乳汁为什么会自动流出
  15. 乳汁分泌过多怎么办
  16. 哺乳不恰当为什么会形成囊肿
  17. 什么时候断奶最合适
  18. 怎样断奶
  19. 怎样人工回乳
- 七、乳房检查篇
  1. 什么是乳房疾病的筛查
  2. 如何进行乳房疾病的筛查
  3. 自查乳房有意义吗
  4. 乳房自查的适宜时间
  5. 乳房自查的正确方法
  6. 自查乳头时观察什么
  7. 什么是酒窝征和橘皮征
  8. 乳房疾病的临床症状主要有哪些
  9. 乳房疼痛怎么办
  10. 乳房疼痛其实不必过于惊慌
  11. 乳房发现肿块怎么办
  12. 乳头溢液怎么办
  13. 去医院检查乳房应注意哪些问题
  14. 应向医师描述哪些相关的内容
  15. 什么是钼靶X线检查
  16. 钼靶X线检查对身体有害吗
  17. 定期做乳房X线检查有必要吗
  18. 细胞学检查常有哪些方法，有何特点
  19. 什么是针吸细胞学检查
  20. 针吸细胞学检查会造成癌细胞扩散吗
  21. 为什么乳腺癌手术前必须做活检
  22. 乳腺癌术前常用病理活检方法有哪些
  23. 激素受体检查有什么意义
- 八、乳腺炎篇
  1. 急性乳腺炎什么时候容易发生，为什么会发生
  2. 急性乳腺炎主要有什么表现
  3. 急性乳腺炎如何预防
  4. 患急性乳腺炎时能继续哺乳吗
  5. 如何认识急性乳腺炎患者的回乳问题
  6. 怎样区别炎性乳腺癌和急性乳腺炎
  7. 如何治疗急性乳腺炎
  8. 什么是浆细胞性乳腺炎
  9. 浆细胞性乳腺炎是什么原因引起的
- 九、乳腺增生篇
  1. 什么叫乳腺增生
  2. 是什么原因引起乳腺增生
  3. 乳腺增生与饮食结构有何关系
  4. 乳腺增生有哪些临床表现
  5. 什么是非典型增生
  6. 乳腺增生病与乳腺纤维腺瘤有什么不同
  7. 哪些乳腺增生患者需要警惕乳腺癌
  8. 乳腺增生如何与乳腺癌相鉴别
  9. 乳腺增生病患者应注意些什么
  10. 乳腺增生需要手术治疗吗
  11. 什么情况下考虑手术治疗
- 十、乳腺良性肿块篇
  1. 如何面对乳房肿块
  2. 年龄越大越应重视乳房肿块
  3. 什么是乳腺纤维腺瘤
  4. 乳腺纤维腺瘤会发生癌变吗
  5. 乳腺纤维腺瘤有哪些临床表现
  6. 乳腺纤维腺瘤必须手术吗
  7. 乳腺纤维腺瘤的手术应注意什么
  8. 什么是乳腺导管内乳头状瘤
  9. 乳腺导管内乳头状瘤的病因是什么
  10. 怎样治疗导管内乳头状瘤
  11. 什么是乳房脂肪坏死
  12. 乳房单纯囊肿是由什么原因引起的
  13. 乳房单纯囊肿有哪些临床表现
  14. 怎样区别乳腺癌和乳腺纤维瘤
- 十一、乳房先天性结构畸形和发育畸形篇
  1. 乳房先天性畸形有哪些
  2. 乳头凹陷的原因是什么
  3. 乳头凹陷有哪些危害
  4. 乳头凹陷可以纠正吗
  5. 什么是副乳
  6. 副乳一定要手术切除吗
  7. 什么样的副乳一定要切除
  8. 什么是女性乳房肥大症
  9. 女性乳房肥大症是病吗
  10. 什么是巨乳症
  11. 如何治疗巨乳症
  12. 巨乳

## 《爱乳房爱自己》

- 引起皮肤感染怎么办 13. 男性乳房肥大是病吗 14. 男性乳房肥大症需要治疗吗
- 十二、乳头疾病篇
1. 引起乳头皲裂的原因有哪些
  2. 乳头皲裂有哪些表现
  3. 乳头皲裂需要和哪些疾病相鉴别
  4. 乳头皲裂发生后怎样治疗
  5. 如何预防乳头皲裂的发生
  6. 为什么会发生乳头炎
  7. 乳头炎的临床表现有哪些
  8. 怎样治疗乳头炎
  9. 如何预防乳头炎的发生
- 十三、乳房皮肤疾病篇
1. 什么是乳房湿疹
  2. 乳房湿疹有哪些表现
  3. 如何治疗乳房湿疹
  4. 乳房湿疹如何预防和护理
  5. 什么是乳房丹毒
  6. 如何预防和护理乳房丹毒
  7. 什么是乳房带状疱疹
  8. 乳房带状疱疹如何治疗
  9. 乳房带状疱疹如何预防和护理
- 十四、乳腺恶性肿瘤篇
1. 乳腺癌的发病率怎样
  2. 乳腺癌发病与什么有关
  3. 为什么白领女性容易患乳腺癌
  4. 乳腺癌与遗传有关吗
  5. 什么年龄的女性容易患乳腺癌
  6. 乳腺癌会传染吗
  7. 为什么乳腺癌发病会牵涉到腋下及全身其他部位
  8. 乳腺癌的治疗原则是什么
  9. 什么叫早期乳腺癌
  10. 早期乳腺癌如何处理
  11. 乳腺癌手术的目的是什么
  12. 乳腺癌是否都要手术
  13. 哪些乳腺癌患者适宜手术治疗
  14. 乳腺癌有哪几种手术方式，各种术式适用于什么情况
  15. 在哪些情况下可施行保乳手术
  16. 在哪些情况下不宜施行保乳手术
  17. 乳腺癌术前都需要做哪些常规检查
  18. 什么叫晚期乳腺癌
  19. 晚期乳腺癌患者禁忌手术治疗吗
  20. 乳腺癌根治术后容易发生哪些并发症
  21. 术后上肢水肿怎么办
  22. 为什么乳腺癌术后要积极进行功能锻炼，怎样进行功能锻炼
  23. 术后如何调配患者饮食
  24. 乳腺癌患者心态很重要
  25. 乳腺癌术后患者的心理调节
  26. 肿瘤化疗有很大的毒副作用，为什么还必须进行化疗
  27. 哪些患者应当做术前化学治疗
  28. 为什么手术后还要化疗，需要做多久化疗
  29. 哪些患者不能进行化疗
  30. 什么叫联合化疗
  31. 联合化疗应注意哪些问题
  32. 化疗中停止用药的指征有哪些
  33. 怎样判断化疗是否有效
  34. 化疗药物的主要不良反应有哪些，怎样应对
  35. 化疗会导致月经周期紊乱吗
  36. 怎样保护化疗的血管
  37. 患者化疗期间需要注意什么
  38. 什么是乳腺癌的放射治疗
  39. 乳腺癌的放射治疗有哪些适应证和禁忌证
  40. 常见的放疗并发症有哪些
  41. 怎样处理放疗并发症
  42. 影响放射治疗预后的因素有哪些
  43. 什么是内分泌治疗，内分泌治疗常有哪些方法
  44. 乳腺癌内分泌治疗效果如何，怎样治疗
  45. 哪些患者适宜内分泌治疗
  46. 长期服用抗雌激素药物有不良反应吗
  47. 年轻患者该如何服用抗雌激素药物
  48. 为什么乳腺癌患者治疗后进行随访
  49. 随访复查的内容主要有哪些
  50. 乳头湿疹样癌有何表现
  51. 如何治疗乳头湿疹样癌
  52. 什么是隐匿型乳腺癌，有何表现
  53. 如何诊断与治疗隐匿性乳腺癌
  54. 副乳腺癌有哪些临床表现
  55. 如何诊断与处理副乳腺癌
  56. 妊娠及哺乳期乳腺癌有哪些表现，如何诊断
  57. 老年期及青年期乳腺癌分别有何特点
  58. 什么是转移性乳腺癌，一般有哪些转移
  59. 乳腺癌复发了怎么办
  60. 如何防止乳腺癌复发
  61. 男性也患乳腺癌吗，发病原因是什么
  62. 男性乳腺癌有何特点
  63. 如何诊断和鉴别男性乳腺癌
- 十五、乳腺癌预防篇
1. 人工流产会增加乳腺癌的发病率吗
  2. 什么样的生活习惯会诱发乳腺癌
  3. 哪些因素易诱发乳腺癌
  4. 什么情况下要高度警惕乳腺癌
  5. 为什么乳房普查很重要
  6. 妇女应如何进行普查
  7. 什么是乳腺癌的三级预防
  8. 哪些原因延误了乳腺癌的早期诊断
  9. 怎样做到乳腺癌的早发现、早诊断
  10. 如何饮食预防乳腺癌
  11. 舒畅心情可以抵御乳腺癌的侵犯
  12. 为什么高纤维素饮食可以防癌
  13. 为什么富含维生素C的食物可以防癌，如何食用
  14. 饮茶有助于防癌吗
  15. 常喝牛奶、酸奶有防癌效果吗
  16. 预防乳腺癌的食谱是什么
  17. 补碘可以预防乳腺癌吗
  18. 经常运动可以预防乳腺癌吗
  19. 青春期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素
  20. 妊娠期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素
  21. 哺乳期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素
  22. 更年期女性预防乳腺癌需要注意哪些因素
  23. 男性有必要预防乳腺癌吗
  24. 肥胖患者如何预防乳腺癌
  25. 如果您属于乳腺癌高危人群，该怎么办

## 章节摘录

一、乳房常识篇

1.乳房的正常位置及形态 乳房位于胸前2-6肋骨间，成年未孕妇女的乳房一般呈半球形或半锥形，双侧对称，有弹性。每侧乳房重150~200克。一般授乳后乳房多有下垂或略呈扁平，老年妇女的乳房则萎缩下垂且较松软。

2.乳房的解剖结构 乳房的主要结构包括乳腺、脂肪及结缔组织。每侧乳房由15~20个乳腺叶围绕乳头呈放射状排列。乳腺叶中，乳腺叶由结缔组织分隔，并与胸大肌相连。脂肪组织起填充乳房的作用，乳腺和脂肪组织填充的多少决定乳房的大小，结缔组织和胸大肌的发育情况决定乳房的挺拔程度。

3.乳房的生理功能 在女性的成长过程中，乳房是一对不可缺少的器官，它不仅仅局限于哺育后代，还有许多其他功能。首先它与女性的“美”联系在一起，是女性美感的象征；另外它也是女性性成熟的标志，是女性的性器官，在性事中起着十分重要的作用。

4.乳房的解剖分区 经乳头作水平线和垂直线，把乳房划分为四个象限，左侧乳房：1—3点方向为外上象限，3~6点方向为外下象限，6~9点为内下象限，9~12点为内上象限；右侧乳房：1~3点方向为内上象限，3~6点方向为内下象限，6~9点为外下象限，9~12点为外上象限。

5.什么是乳晕，乳头和乳晕为什么会变黑 乳头周围有一圈色素沉着叫乳晕，青春期后的乳晕呈粉红色，性成熟后垂体分泌雌性荷尔蒙的黑色素，使乳头、乳晕范围增大，且颜色加深呈深褐色。有的人通过看乳晕判断是否有过性事或怀孕是不对的。乳晕会变黑的原因有多种：个人体质、吸吮、怀孕、年龄、雌性荷尔蒙分泌、过度刺激乳头等都会有影响。女人即使没有怀孕，只要是到了性成熟期，乳头也会变成黑褐色，如果曾有过性经验的女人，乳头也会发生这样的变化。因为性行为会促进性感，加强垂体的活动，促进性激素和黑色素的分泌，使乳头、乳晕颜色变黑。所以乳头乳晕颜色加深不必过分在意，它代表你已成为一个成熟的女人。

# 《爱乳房爱自己》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)