

《乳房健康书》

图书基本信息

书名：《乳房健康书》

13位ISBN编号：9787539048154

10位ISBN编号：7539048158

出版时间：2014-1-1

出版社：江西科学技术出版社

作者：王文华

页数：176

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

《乳房健康书》

内容概要

这是一本由众多中国当红明星正在踊跃参与并推广的中华粉红丝带乳腺癌防治活动指定读物，由具有30年临床经验的北京三甲医院乳腺科专家王文华倾情写就。教您在当下压力巨大的工作、生活、感情环境中如何养护乳房“挺得起、不长瘤、美到老”的医学知识和实用食疗知识。是一本让女性从外到内都保持年轻态的快乐之书。

本书为你奉献：

- 1.近60种作者家传、并经30年临床验证、深受广大白领女性欢迎的食疗、经穴等外调内养美乳、丰胸、祛病妙方。
- 2.生活中会导致乳房下垂、萎缩、甚至生病的习惯和误区；
- 3.在家就可以做的简单有效的乳房自检方法，让您少走弯路；
- 4.哺乳期最易遇到的乳房问题解决办法；
- 5.某些不良医院为什么要过度检查、过度治疗的黑心内幕；
- 6.女性乳房最常见问题精彩解答；

.....

《乳房健康书》

作者简介

王文华大夫，女，1981年参加工作，从事妇幼医疗工作近三十年，三级甲等医院乳腺科资深主治医师，母乳喂养指导专家。长期致力于女性乳房疾病及保健的临床和基础研究，是新浪育儿的母乳喂养指导访谈专家。现于国防大学中医门诊部任乳腺科医生

书籍目录

作者序女孩，腾出点时间爱自己（王文华）

推荐序愿天下女人拥有健康和美丽（中华粉红丝带乳腺癌防治活动基金会秘书长魏新）

第一篇每2个女生，就有1个出现乳腺问题

真可怕！不少人得乳腺癌是没有任何前兆的

有时候，几十年的感情，也抵不过一个小小的乳房

越年轻，生存希望可能越小

至少80%的女性都是“乳腺无知者”

乳腺有问题，请小心子宫、卵巢

女人最怕雌激素失衡

含雌激素的口服液、蜂胶、花粉、避孕药等，能不吃就不吃

多次流产的报应：严重的乳腺疾病

少用化妆品、少做精油护理

熬夜其实也在伤你的乳房

好心情决定好乳房

完美主义者，请小心乳腺不完美

事事要强，乳房要遭殃

没有和谐的性生活，乳房也会生病

该怀的孕要怀，该生的孩子要生

不念过去，不畏将来

第二篇你知道乳房会得什么病吗

有乳腺增生的人可能也有面部色斑、卵巢囊肿、子宫肌瘤

小心生闷气生出乳腺增生

纤维腺瘤会到处跑

乳腺囊肿会变成癌吗

乳房为什么会变得“千疮百孔”：浆细胞性乳腺炎

哺乳期最容易吃出乳腺炎

哺乳期吃什么可能会吃出乳腺炎

传统月子餐，越吃越糟糕

哺乳期，警惕月嫂揉伤乳房

乳头内陷可能不是看上去不美的问题

乳头流血是危险的信号

乳腺里的“结节”是什么

第三篇最常见的食物功效最强大

我的医生妈妈传下来的瘦身乳腺保健方

每天一杯养乳五谷豆浆

豆浆南瓜汤，瘦身又健乳

常喝小米油，让双乳及全身的皮肤吹弹可破

慈禧太后的丰胸秘方：黄芪红枣茶

喝什么可以帮助乳房第二次发育：山药苹果汁

吃什么可以帮助乳房第二次发育：酒酿蛋

丰胸，怎么离得开四物汤

丰胸可以用食疗：丝瓜瘦肉汤

丰胸还要配茶饮：龙眼大枣茶

天天都可以喝的美白丰胸茶：蒲公英党参茶

如何让乳头、乳晕变粉嫩：自制玫瑰贴

乳头皲裂，云南白药香油调匀抹上就好

为乳腺排毒：益母草煮鸡蛋

多吃山药，乳房不松不下垂
防下垂，抗癌，离不开红薯
爱生气，伤乳房，用玫瑰花泡水喝
用炒菜的方法给人治病：黄花菜炒绿豆芽
消乳房肿块的中医方：甘草+葡萄
多吃芋头，乳房不疼哦
轻度乳腺增生不需要吃药，橘核泡水喝
乳腺增生、月经发黑，吃加味道遥丸
梅花粥：南宋传下来的治“急性乳腺炎”妙方
调理急性乳腺炎的两个有效外治法
吃马齿苋，外敷马齿苋，乳腺不发炎
要想乳腺没毛病，常吃小小蒲公英
红豆汤：消炎、通乳的“神器”
多吃大白菜，远离乳腺癌

第四篇这样做，前凸后翘没问题
神奇的“乳房止痛开关”一按就灵验！
乳房下垂、疼痛--双手交叉往上推乳房
月经期可以点穴吗？怎样准确找到穴位？
生气后，乳房不舒服，按太冲穴、膻中穴
乳腺增生导致胳膊痛、每天点按极泉穴
心情郁闷，找内关穴、天枢穴解忧
杜绝性冷感，一定要按乳中穴、少泽穴
天天按血海穴，祛斑效果快
身体自有丰胸穴位--“乳四穴”
瑜伽弓式：许你最完美的“半球形”胸型
如何让“小白兔”立起来：“牛面式”
“摩天式”--怎么可能下垂！我就是“坚挺”气质美人
长“蝴蝶袖”其实与乳房经络不畅也有关
蝴蝶袖甩甩甩！每天练“山式”5分钟
今年28，明年18，坚持“u”“n”就能达到
胸罩外面不要直接套件毛衣
戴胸罩的误区一：买前不试穿
戴胸罩的误区二：不同时期穿戴相同的文胸
戴胸罩的误区三：戴着文胸睡觉可以防止胸部下垂
戴胸罩的误区四：一副胸罩穿两年
戴胸罩的误区五：穿胸罩要把乳沟挤出来
戴胸罩的误区六：选颜色只要自己喜欢就好
如何正确穿戴文胸？

第五篇爱乳房，从“自看自摸”开始
轻、中、重度乳腺增生，看月经就知道
亲热的时候，别忘了帮她检查
如何“自摸”出乳房的异常--我自己的临床经验
定期体检非常非常的重要
不要信某些医院说的“乳腺红外线检查”
乳腺钼靶检查和乳腺彩超哪一个更准确？
很多女生为什么乳房高挺丰满
妈妈更年期了，你有关心她曾经美丽过的乳房吗

第六篇不要自己吓自己：走出乳房疾病的误区
发现乳头内陷怎么办

乳房下垂不是病

冷热（水）交替刺激乳房不能改善乳房下垂的状况

乳房突然缩小-体重变化的“晴雨表”

副乳，中国有50%的女人都有

大多数的乳房疼痛没有大碍

颈椎病、带状疱疹等都有可能引起乳房疼痛

并不是患上乳腺增生就要吃药

不要随便去切纤维腺瘤

一定要把纤维腺瘤清理干净后再怀孕

早发现早治疗，乳腺癌其实没那么可怕

发现乳腺癌后怎么治疗最好

第七篇当妈妈啦！我该如何爱自己的乳房？

准备怀孕时的乳房护理--孕前检查很重要

孕期保养有什么讲究

母乳喂养让你少得乳腺疾病

为什么哺乳可以预防乳腺癌呢？

母乳喂养，妈妈不得乳腺病，宝宝健康快快长

越早吃奶，好处越多

乳腺炎、乳房痛、脓肿，原来都是孩子“抱”错了！

即使干瘪，也要坚持让宝宝勤吸乳头

母乳的产量控制权由妈妈掌握

宝宝吃奶时间长，只需熬过一个月

涨奶出现硬块、乳头有白颗粒，怎么办

硬块穿刺活检后，针孔处发炎、流脓，怎么办

乳头长“白点”，怎么办

“吸奶器”吸出血奶，还能继续喂孩子吗？

哺乳期乳房痛是什么情况

乳头皲裂，宝宝吃奶时候疼痛，怎么办

分辨乳管堵塞和乳腺炎：你发烧了吗？

哺乳期乳头疼痛，找准原因是关键

断奶前乳房要注意什么？

白天上班，应该吸奶吗？

断奶前应该清理乳房内的一些脂肪颗粒、衣服纤维吗？

哺乳期乳头凹陷还可以进行母乳喂养吗？

不想乳房胀得像个石疙瘩，就早早开奶

“太平公主”也可以喂饱宝宝

吸吮要趁早，勤吸才有效

哺乳姿势要正确，否则乳头易受伤

刚生完宝宝千万不要马上进补汤汤水水

急性乳腺炎后应立即停止哺乳吗？

第八篇特色诊疗室：三十年临床经验，常见乳腺问题解答

男性也会患乳腺疾病吗？

隆乳术的危害有哪些？

关于安吉丽娜朱莉的答复

乳头溢液到底是什么病症，是否特别可怕？

乳腺增生转变到恶性需要多长时间？

吃中药有半年了可是似乎没什么大的效果，是不是可以停药了？

什么是保乳手术？

乳腺病引起的肩背疼是何因？

《乳房健康书》

我没有家族病史，乳腺癌和我没多大关系吧

我有过哺乳经历，应该不会得乳腺癌吧

我的乳房一直都饱饱满满的，得乳腺癌的机率有多大呢

我这么年轻，会得乳腺癌？

癌症与性格有关系吗？

美容院的精油推拿按摩治疗乳腺增生可信吗？

《乳房健康书》

精彩短评

- 1、普及知识，某些内容很有针对性，对于理性看待乳腺疾病以及检查选择等等有指导作用。同事借的，抓个空挡一个小时读完。
- 2、还有这种专业书，男人们啊应该给媳妇买本看看~~
- 3、扫盲书，孕期和哺乳期的乳房护理比较实用，清除了我自去年微创切除纤维瘤的心理障碍，觉得切除后反而时时疼痛是手术的问题，但一看到最初做B超的尺寸都到2.9cm了，按照科学的方法还是切除比较安全，否则孕期的激素指不定会长成什么样，还有就是自己要养成定期的体检意识。
- 4、很好不错
- 5、讲的基本都是乳腺健康，随便翻翻可以，里面也没怎么说办法，除了不穿钢圈
- 6、最近在迷养生书，还蛮基础实用的
- 7、希望更多的女性朋友可以看到
- 8、小叶增生（边缘不清 可活动 不属于瘤）纤维瘤（边缘清晰 滑不留手 常见良性肿瘤）结节（较小 不明肿物）傻傻分不清楚
- 9、当妈后，突然觉得确实该关注她们的健康。但是，依然没有得到满意的解答：乳汁这种神奇的东西到底是怎么产生的？总体来说，这系列感觉更多还是“提出问题”，真正在“解决问题”方面做得差强人意。
- 10、女人都该读读，要爱护自己
- 11、我曾经在想，分享这本书会不会太敏感了，但我觉得从作者的字里行间能感觉到她负责和认真的感觉，人生真的很无常啊，为什么那么多人在年轻的时候都没有觉察生命短暂且易逝，健康也是这样啊。不管男孩、女孩都要关注健康。
- 12、我老婆说食谱比较有用，其他的部分因为不能立竿见影，因此也不知道好不好。建议我给打四星。

《乳房健康书》

精彩书评

1、别人介绍这本书给我，我就开始看，结果还是晚了。书没到的时候，因为快生了，我想看看“催奶”的章节。结果孕期乳房护理章的第一节，写的是产前乳房护理，这也来不及了。书做的很精致，很多配图，图画的很通俗易懂。不过好在其他的内容不晚，读的时候很庆幸，比如孕期文胸的选择上，不能用一半的，要用完整的，我怀孕以后一直用运动文胸，这个做对了。不能用钢托的，会压迫乳房，我没有用带钢托儿。每次孕检的时候我都会让主治医生帮我检查胸，也没有什么问题。书里写一个女人的乳房在没怀孕、哺乳之前是花蕾，只有经历这个过程，这朵鲜花才算盛开。而“乳房这块地啊，用的少了，不让长苗了，它就长草了。”书里写的哺乳的好处，跟我妈跟我说的差不多。先消耗乳房里的脂肪，然后燃烧全身脂肪，促进分泌催产素，从而促进子宫收缩。初乳是有人工抗体的，是任何奶粉都没有的，对宝宝很好。母乳喂养很重要的一点是抱孩子的姿势，我没有尝试过，等生了孩子尝试完了，再来补充。书里写的关于催乳的，跟同事告诉我的差不多，刚刚生完宝宝不要进补猪蹄汤，胶质会堵塞导管。哺乳期的妈妈乳汁淤积，只要捏乳头就行了，使劲儿揉乳房会出现揉伤的状况，更不好。如果乳房是房子，乳头是门，使劲揉乳房等于踹墙皮。同事已经有两个孩子了，她说其实月子里喝小米粥就下奶，后期再进补，一开始就油腻很容易涨奶，下奶就容易疼。书里剩下的都是丰胸的按摩技巧、穴位、丰胸食谱、保护乳房的食谱，还有就是各种乳腺疾病的防治护理什么的，我就用不上了。

章节试读

1、《乳房健康书》的笔记-第9页

从1981年工作至今，我从医已经30多年了，接诊过无数的乳腺病患者，眼看着她们一个个受到乳腺病的困扰，痛苦不已。其中，一个叫林雅的31岁美女至今仍让我回想起来心悸不已。林雅婚后没多久就在自己的左侧乳房发现肿块，来门诊后，我问她，之前有感觉不舒服吗？她回答说没有任何感觉。最后，左侧乳房被切除了。一个还没有生过孩子的女人，将来宝宝的饭碗却少了一个。

确实，在我的从医经历中，不少人得乳腺癌是没有任何前兆的。本该享受花一般生活的年纪，却遭遇这样的悲剧，看到太多这样的女孩子，作为医生的我有一种深深的无力感。

2、《乳房健康书》的笔记-第64页

酒酿蛋是非常传统的丰胸食品，它不仅可以提供丰富的蛋白质给胸部，更重要的是其中发酵产生的酶类、活性物质和B族维生素有利于乳腺发育。《随患居饮食谱》记载，酒酿“补气养血，助运化”，因而还可以缓解痛经。

配方酒酿、红糖各少许，鸡蛋1个
做法清水煮沸，鸡蛋打进后立即关火，再加入酒酿和红糖，就可以食用了。
选购要点酒酿有新有旧，选择时，最好用老一点的酒酿，味道会较浓、较香。选购时，可以看玻璃罐中的米，米的中央有一个洞，洞大是老酒酿，洞小的是新发酵的酒酿。
购买地点酒酿在超市买得到，用一小瓶玻璃罐装着的。

3、《乳房健康书》的笔记-第128页

很多人都说冷热（水）交替刺激乳房，可以增加乳房悬韧带弹性和韧性，改善乳房下垂的状况，这是相当错误的！因为冷刺激只能作用到表皮皮肤，对深部韧带毫无作用，弊远远大于利！女性的胸部是很娇嫩的，这样的受凉不仅伤害胸部，还可能会影响激素水平。

4、《乳房健康书》的笔记-第93页

乳房是身体很容易存气的部位，气为血之母，气滞就会血瘀，因而产生疼痛。每天不论站立还是坐姿，双手交叉，托住乳房往上慢慢推，慢慢放。推的过程中你会感觉后背发凉，或者是会打嗝儿，气血活络了，一会儿就觉得全身轻松。每天坚持推30下，也不费什么劲，乳房疼痛、下垂都会得到改善。

5、《乳房健康书》的笔记-第34页

我觉得，所有适龄的女孩子真的得交男朋友，这已经不仅仅是性的问题了，而是一个健康的问题。

我常常对来看病的女孩子们都会说一句话，“不着急，不生气，睡眠充足，性生活和谐”。她们常常在听我说到“性生活和谐”的时候都很吃惊又略微羞涩，有一个叫莉亚的女孩还问道：“王医生，我看了那么多医生，从没人跟我说这个呢。”和谐的性生活对乳房的保养特别重要，它相当于让乳房做了一次完美的运动，乳房有了一次幸福的充血、撤退，就如同大海涨潮落潮，其中的异常细胞都能“冲刷”出来。

要知道，男女之爱有别于父母之爱、朋友之爱，性爱可以刺激性激素的分泌，而性激素对于女性的乳

《乳房健康书》

房发育作用重大，且性爱中的爱抚、吸吮，又进一步加强了这种变化。有些女性新婚以后，能明显感到罩杯增大，乳房变得丰满挺拔，过去平坦的胸脯明显地隆起了乳峰，就是因为性爱的结果。性爱可以让未经哺乳的女性乳房增大25%。

而且，优良的性爱还有助于减轻经前综合征、提高免疫力、减缓衰老，甚至还有助于睡眠……让你容颜娇媚，仪态万方。

相反，性生活过少的女性，胸部缺少激素的刺激，血液也不能更好地循环，久而久之，胸部容易松弛下垂，变得不够丰满。

我有一个患者是一位36岁的女性，身材一直很平板，失恋6年了一直没有交男友，轻度乳腺增生3年了。她来找我看病，我就一直开解她，赶紧找个好男人，结婚后就不会有这些病了。后来我再见到她，气色非常好，脸上洋溢着恋爱中女人才有的光芒，我问道：“你是不是恋爱啦？感觉怎么样？”她一脸红润，拉着我的手说道：“王医生，你看我现在皮肤是不是细腻了很多，我胸部都变大了呢，好几个月乳房都没疼过了！”我笑着抱抱她，很为她开心，“好好享受现在的每一天吧！”

还有一个28岁的女生，来门诊找我，说乳房疼，我问道：“疼了多长时间了？”“几个月了，今天才来看。”我给她检查后，问道：“你结婚了吗？”女生说：“结了，我老公出差去日本好几个月了。”

我看了她一眼，笑道：“你没什么事情，就是想你老公想的，没事！等他回来你就好了！你呀，这是相思病！”她不好意思看了我一眼，笑了笑。我给她点了几个穴位，疼痛立马得到了缓解。我又安慰她，让她回家给老公打电话让他早点回来。果然她后来给我打电话说病好了，我调侃她：“老公回来啦！”电话那端传来了轻轻的笑声。

6、《乳房健康书》的笔记-第150页

我曾经接诊了一个产后46天的妈妈，她乳房胀痛、乳汁少、乳头疼、宝宝吃吃停停，一次奶要吃一个小时，宝宝体重增加不多。我检查后发现，乳头被宝宝吸吮地扁扁的（吸吮姿势不当造成的）、乳房很重（乳汁很多），我断定这个妈妈抱孩子的姿势错误，喂奶姿势不对。当天下午我让她把宝宝抱来，纠正姿势后，宝宝吃得很好，妈妈乳头不疼，乳房不涨，20分钟宝宝吃得小肚子鼓鼓的。姥姥、妈妈满意地笑了，宝宝也舒舒服服地进入了梦乡。

如今很多的新妈妈都是80后、90后，独生子女居多，学习、工作占据了她们生活的重心，很少有人关注抱孩子喂奶这样的事情。生产后，双方的父母又都把产妇和婴儿宠得像宝贝一样，母婴接触的机会非常少，还有些新妈妈觉着宝宝软软的不敢抱。我还曾见过月嫂抱孩子，妈妈两手下垂着喂奶的情景。

门诊中约有一半的年轻妈妈抱孩子姿势错误，不仅会出现乳汁淤积，乳房胀痛，严重的甚至导致乳腺炎。乳汁是最好的细菌培养基，一直存储在乳房里出不来，乳房自然会出问题，若是乳腺炎再没有及时治疗，就会发展成脓肿，需要切开引流。

抱孩子看似很简单，其实当中大有学问。不同的月龄，抱孩子姿势也有所不同，一般以3个月、6个月、10个月为抱姿的区分点。尤其3个月以内的新生儿，抱姿尤其重要！

抱孩子其实是一种非常放松、自然的状态。宝宝的鼻子离开妈妈的乳晕一个手指的距离，让他眼睛看着妈妈，这样，乳汁就会顺畅地进到宝宝的嘴里；同时妈妈把身体往后仰一点点。

7、《乳房健康书》的笔记-第63页

山药具有的植物性荷尔蒙具有丰胸效果，其中大量的黏液蛋白可以帮助胸部二次发育。《本草纲目》中记载山药“健脾补益、滋精固肾”，再加上它补中益气，自然能丰胸。而苹果素来被称为“美容之王”，其中的维他命C能抑制皮肤中黑色素的沉着。牛奶含有丰富蛋白质，能提供丰胸所必需的营养素。

配方新鲜山药30克、苹果1个、牛奶220毫升

做法山药与苹果去皮、切块。加入鲜奶一同用果汁机打成汁，即可饮用。

8、《乳房健康书》的笔记-第113页

乳腺癌的早期治愈率可达75%~80%，而且，我以多年的临床经验发现，80%的乳腺癌都是可以通过触摸发现的。因而，只要你学习一些简单正确的自检方法，在家就可以对自己的乳房未雨绸缪，确保安全无忧。

最佳检查时间

月经正常的女性，一般乳腺自查应每月1次，每次月经后3~7天是做乳房自我检查的最佳时期，此时乳腺较松软、无胀痛，容易发现异常，有利于明确判断。

乳腺自我检查的方法很简单

一般来说，乳房自检可在起床、睡觉、更衣、洗澡时进行。这里，我告诉你一套极其简单有效的检查方法，主要包括：是否粘连、疼痛程度、乳头是否溢液、皮肤改变、轮廓改变、乳头改变、腋窝和上臂情况。

是否粘连：

如果你摸到乳腺有肿块，不能移动，仿佛定在那里，这是与周围组织已经粘连了，此时你要立即就医。

疼痛程度：

分为三度：1、用手触摸感觉疼痛为一度；2、活动时感觉疼痛为二度；3、静止时痛，即躺在床上也觉得疼痛时，则为三度。当疼痛程度在一度、二度时，可安静观察，而达到三度时，则需要立即就医。除此以外，乳房的硬度也可以分级，像嘴唇那么柔软为一度，像鼻子一样软硬适中为二度，像额头那样坚硬就是三度。但不管是柔软还是坚硬，都不具备提示疾病的意义。

乳头溢液：

如果轻压乳头时溢液了，这时一定要去医院检查了。一般出现溢液所代表的病症基本如下：

乳头流血——患乳管内乳头状瘤、乳腺癌可能性大；有些数据认为患乳腺癌概率达60%。

乳头“流泪”——即浆液、乳汁样或水样者，一般良性病变可能性大，所患病症可能为乳腺导管扩张症或者乳腺囊性增生。

对于乳头出现溢液的女性，如果同时伴有肿块，应疑为恶性；无肿块的非血性乳头溢液通常为良性。

皮肤的变化：

对于大多数的良性乳腺疾病，在乳房的整个表面皮肤看不出任何异常。当出现以下情况时，需特别注意：

急性乳腺炎常有皮肤红肿，乳腺结核可并有皮肤溃疡或瘻管，乳腺癌可出现皮肤内陷形成“酒窝症”。

如果你的乳头周围皮肤反复出现湿疹、皮肤瘙痒，长久不愈，应考虑派杰氏病（一种特殊类型的乳腺癌）的可能。

轮廓的改变：

正常乳房具有完整的弧形轮廓。此种弧形的任何缺陷或异常，常为乳腺癌的早期表现。

乳头改变：

乳腺先天性发育不全时乳头可能内陷，常见于没有哺乳史的女性。但如果突然出现乳头内陷，也可能是乳腺癌的表现，多为单侧乳头内陷糜烂，可发生在哺乳期。

腋窝淋巴结肿大及上臂水肿：

乳腺炎症和乳腺癌均可出现腋窝淋巴结肿大，上臂水肿则系腋窝淋巴结广泛转移所致。

一般乳腺自检的方法有如下3种

1.对镜自照

脱去上衣，充分暴露上半身，将双臂高举过头，仔细观察两侧乳房的形状及轮廓是否发生变化。仔细检查皮肤上有无红肿、皮疹、褶皱、橘皮样异常；乳头是否在同一水平线上，有没有抬高、回缩、凹陷；轻压乳头，是否有分泌物；乳晕颜色有没有变化。

2.平躺触诊

脱去衣服，平躺在床上，在右肩下垫一个小枕头，高举右臂，这样右侧乳腺就变得很平了。

这时，用左手三根手指（食指、中指、无名指）指腹缓慢、稳定、仔细地触摸右侧乳房，顺时针或逆

《乳房健康书》

时针从乳房外围起至少三圈，直至乳头，逐渐移动检查。接着，检查腋下淋巴结有没有肿大。最后，用拇指和食指轻轻挤压乳头，看看有没有液体排出。一旦发现乳头溢出混浊、微黄或血性的溢液，应该立刻寻求医生帮助。

接着以同样的方法检查左侧乳房。

3.淋浴自检

淋浴时皮肤湿润，更容易发现问题。方法很简单，就是用一根手指指端掌面慢慢滑动，仔细检查乳腺各个部位及腋窝是否有肿块。

自检时，应该注意以下几点

1.乳房外形有没有变化

观察乳房表面有没有局部隆起凹陷、红肿、褶皱、橘皮样；乳头是否凹陷溢液；乳晕颜色的变化。

2.检查范围

乳腺的实际分布远远超过乳房隆起的部分，整个前胸其实都有很薄的腺体延伸出来，因此要注意自检时的范围包括腋下，甚至整个前胸都要检查到。

3.触摸手法

正确的手法是用最敏感的食指、中指、无名指的末端指腹轻轻触摸，切忌用手抓捏乳房，因为抓捏时肿块会与正常腺体混淆，导致判断失误。

《乳房健康书》

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