

关注乳腺健康

乳腺问题的信号 | 乳腺养护指南 | 乳腺疾病

健康——“乳腺健康”

乳腺问题的信号 | 不良行为 | 乳腺养护指南

女性必知的“乳腺”健康

乳腺是人和哺乳动物特有的哺乳器官，女生20岁前后乳腺已发育到zui高程度，40岁左右开始萎缩，绝经后显著萎缩。

- 01. 乳房的形状，大小发生改变
- 02. 乳房皮肤变红，出现凹陷
- 03. 乳房触摸有包块的感觉
- 04. 乳房有红，肿，溃瘍等
- 05. 乳房有分泌物流出
- 06. 乳房或者腋下出现不明异常疼痛



武汉科技大学附属天佑医院 普外科
联系电话：027-51228528

乳房保健：

青春期：

- 不宜含胸及过紧束胸
- 保持乳头、乳晕清洁
- 选择能称托起乳房而又宽松的胸罩
- 乳头内陷——牵拉
- 乳房发育不良——体育锻炼

中老年期：

- 以保持乳腺挺拔，防止乳腺疾病为中心乐观的生活态度
- 体育锻炼
- 进行乳腺按摩
- 合理的饮食结构，防止乳腺疾病
- 定期进行乳腺自我检查/专科检查

乳房自我检查：

视诊：

- 外形轮廓：双乳大小、形态是否对称
- 乳头：双乳头的位置是否等高，有无乳头回缩、皲裂、溃烂及乳头溢液
- 乳晕：色泽的深浅是否均匀，外形是否圆润
- 皮肤：有无炎症、水肿，桔皮征等

触诊：

体位：坐位或卧位



- 检查方法：五指并拢，手指掌面及手掌前半部分平放于乳房上触摸，查左侧用右手，查右侧用左手，不可抓捏乳房
 - 触诊顺序：由外上→外下→内下→内上→乳晕区→腺尾
- 发现肿块应注意肿块大小、硬度、表面光滑度、边界是否清楚、活动度，是否与皮肤粘连

乳房囊性增生病

乳腺囊性增生病简称乳腺病；常见于中年妇女；与乳腺癌的发生无明确的关系。

病因：

- 体内女性激素代谢障碍（雌、孕激素比例失调）
- 乳腺实质成分中女性激素受体的质和量异常→乳房各部分增生程度参差不齐。

表现：

- 乳房胀痛：周期性（经前）
- 乳房肿块：弥漫性增厚，或呈颗粒状、结节状、片状，大小不一，质韧而不硬，界限不清
- 少数病人可有乳头溢液（棕色浆液性或血性）
- 预防保护及治疗：
选用合适乳罩；

对症治疗为主：

- 药物：中药；肿块切除：怀疑恶变；单纯乳房切除：对侧乳腺癌或有乳腺癌家族史、年龄大、乳腺增生明显。



乳腺纤维腺瘤

高发年龄 20-25 岁，多为单个，也有多个或双侧者，球形，质硬，似橡皮球的弹性感，表面光滑，边界清，活动度好，无症状。



病因：

内分泌因素：纤维细胞内的雌激素受体的量/质异常，雌激素是本病发生的刺激因子

心理因素：精神压力大，过度紧张，会刺激大脑皮质兴奋，抑制下丘脑和脑垂体的功能，从而影响卵巢排卵，也会导致雌激素水平升高，刺激乳腺过度增生形成乳腺纤维腺瘤。

遗传因素：家族里有人患乳腺纤维腺瘤，下一代更容易患上。

吸烟喝酒：吸烟喝酒会刺激乳腺过度增生。

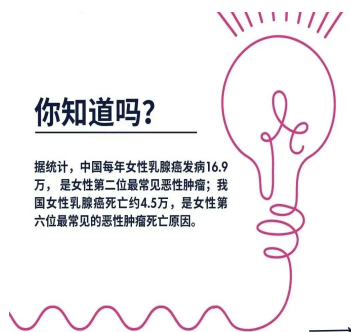
治疗：

虽说乳腺纤维腺瘤大多是良性肿瘤，有缩小的可能，但一旦发现还是建议尽早就医。手术是目前唯一有效方法。

乳腺癌

1.流行病学调查：

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，很多报告乳腺癌占女性恶性肿瘤之首位。西欧、北美占恶性肿瘤第一位。全世界每年发病人数 120 万，且每年 0.2~8% 的速度上升。



你知道吗？

据统计，中国每年女性乳腺癌发病16.9万，是女性第二位最常见恶性肿瘤；我国女性乳腺癌死亡约4.5万，是女性第六位最常见的恶性肿瘤死亡原因。

2.高危因素：

乳腺癌家族史；
月经初潮早于 12 岁，绝经晚于 52 岁；
未生育、晚育（40 岁以上未孕）；
既往乳房疾病（囊性增生、乳头状瘤等）；
激素替代疗法；
高蛋白、高脂肪饮食。



最常见早期表现：乳房内出现无痛、单发肿块。

3.警告信号：



乳头流出液体（尤其血性）乳头凹陷乳房形状和大小的改变乳房肿块（重要）皮肤凹陷——酒窝征外表改变——桔皮样腋窝肿胀或肿物

4.男性乳腺癌：

所有人，无论男性还是女性，生来就有一些乳腺细胞和组织。男性乳腺癌通常被检测为乳头和乳晕下方的硬肿块。男性的死亡

率高于女性，主要是因为男性的认识较低，而且他们不太可能认为肿块是乳腺癌，这可能会导致寻求治疗的延误。大多数被诊断的男性年龄超过 50 岁。

5.治疗：

手术治疗：手术治疗是乳腺癌的主要治疗方法之一，尤其病灶局限的患者，手术是首选。

术式：乳腺 Ca 根治术，乳腺 Ca 改良根治术（80%），乳腺 Ca 扩大根治术，全乳房切除术，保留乳房的乳腺 Ca 切除术

放射疗法：

保乳手术后的重要部分，不能手术的 III、IV 期患者，术后局部复发

化疗、内分泌治疗、生物治疗

6.推荐定期检查的人群：

有乳癌家族史；
既往有乳腺良性肿瘤史
从未生育；
第一胎足月妊娠 35 岁以上；
月经初潮年龄不足 12 岁或超过 55 岁绝经；
绝经后体重超重；
使用外源性雌激素。



7.预防：

- 营造健康的心理环境，保持乐观的生活态度；
- 保持饮食结构健康：少喝酒、减少高脂饮食、多吃蔬菜与水果；
- 避免长期使用雌激素或含有雌激素的化妆品；
- 积极治疗乳癌相关病变；
- 有家族史或其他高危因素者：雌激素受体调节剂。