第一图书网, tushu007.com

# <<爱我乳房>>

## 图书基本信息

书名：<<爱我乳房>>

13位ISBN编号：9787309064728

10位ISBN编号：7309064720

出版时间：2009-2

出版时间：复旦大学出版社

作者：张明，周敏　著

页数：128

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：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com



## 前言

随着现代社会工作和生活压力的增大，环境因素，以及人们饮食、生活等方式的改变，女性乳房的健康问题日益凸显，乳房的保健也越来越受到人们的重视。
其中，乳腺增生病、乳房纤维腺瘤、乳腺癌是妇女发病率较高的三大疾病，而乳腺增生病与乳腺癌则最受瞩目。
一是因为其患病率高；二是因为两者之间有着千丝万缕的联系。
根据中国乳腺疾病防治协会调查结果，乳腺增生病是最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。
由于部分乳腺增生病较重的患者有可能发展成为乳腺癌，所以有人认为乳腺不典型增生病为乳腺癌的“癌前病变”。
乳腺癌的发生与发展是多种因素共同作用的结果。
致病因素中有些是无法改变的，如家族史、月经状况等；而相当一部分是可以通过我们有意识的行为改变而避免的，如生育、哺乳、生活饮食习惯、积极治疗相关疾病等，这就给我们预防乳腺癌、改善其发病情况提供了机会。
因此，积极宣传预防、养生、保健、康复的基本知识及简便方法是我们医务工作者的应尽职责。

## 内容概要

全书共有11章。
第1-10章，通过生动的实例，分别对乳腺增生病、乳腺纤维腺瘤、急性乳腺炎、浆细胞性乳腺炎、乳腺癌、乳房湿疹和乳房湿疹样癌、乳腺导管内乳头状瘤、溢乳、乳房异常发育症、乳房梅毒等常见乳腺疾病的发病原因、主要临床表现以及防治知识进行了系统描述。
第11章“拯救乳房，未病先防”，则从乳腺疾病的发病情况、乳腺癌的高危因素、乳房自我检查方法以及乳腺病简、便、易、廉综合防治法等方面作了详细介绍。
　本书的文字描述力求通俗易懂、深入浅出，具有可读性和普及性，使读者从中学到科学的防治乳腺疾病的有关知识。

## 作者简介

张明，主任医师，硕士研究生导师，现任上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院中医外科教研室主任，中国中西医结合学会皮肤性病专业委员会委员，中华全国中医外科学会乳腺病专业委员会委员，上海中医药学会中医外科、皮肤性病专业委员会委员，上海中西医结合学会皮肤性病专业

# <<爱我乳房>>

## 书籍目录

一、 女人的烦恼——乳腺增生病的防治二、 小安和小Z的日记——乳腺纤维腺瘤的防治三、 乳房心情——乳腺炎的防治四、 抚平创伤——浆细胞性乳腺炎的防治五、 痛苦中开花——乳腺癌的防治六、 乳房外衣——乳房湿疹和乳房皮肤癌的防治七、 留心细节——乳腺导管内乳头状瘤的防治八、 乳头溢液——溢乳的防治九、 溺爱——乳房异常发育症的防治十、 浪漫的错爱——乳房梅毒的防治十一、 拯救乳房，未病先防

## 章节摘录

一、 女人的烦恼——乳腺增生病的防治小云从小就娇生惯养，家务活一样也干不好。
但令人羡慕的是，小云读书好，学习努力，研究生毕业后，留在上海一家外企工作，收入颇高。
小云一心扑在事业上，所以30岁才结婚。
结婚后，很多家里的事情都要自己去打理，夫妻俩不太会做饭，常到外面餐厅吃。
小云最喜欢吃鸡肉，比如鸡肉汉堡、香辣翅根、宫爆鸡丁等，每次吃饭都要点个带鸡肉的菜！
在外企，工作压力大，竞争激烈，小云常常觉得心中莫名的烦躁，晚上睡不好觉，对老公也会乱发脾气。
小云知道自己处于一种焦虑状态，可是无法自我调适。
年龄越来越大了，小云觉得自己很疲倦，脸色不好，经常会出现胸闷；来月经之前两个乳房及右侧腋窝胀痛；经常便秘，嘴巴里有种苦苦的味道，连老公都说自已口气过重。
有一天，小云洗澡时摸摸自己的乳房，“啊！
？
”小云心里叫道，“天哪！
乳房有硬块，还有好多小块块！
压上去还有点痛！
右侧腋窝竟然比左侧的多一块肉。
”小云突然想起以前听别人说，乳房癌晚期是会转移到腋窝的，难道自己是肿瘤晚期转移？
一大串的担心涌进了小云的脑中，小云一下子不知所措了！
于是小云来到了当地有名的乳腺专科医院。
经过医生检查及乳房彩色超声波检查，小云的病情是：右乳乳腺增生病，右侧副乳。
医生建议喝汤药治疗一段时间，因为中药可以调理内分泌状况，比起西药来讲副作用小。
大概要服用3个、月到半年的时间。
医生在看舌头、搭脉之后说道：“综合分析你之前述说的症状，你还是属于中医讲的‘肝郁痰凝型’，我主要给你用一些疏肝理气、活血散结止痛的中药，另外再加上一些通大便、改善睡眠和口气的中药。
”小云听后认真地点点头。
医生接着又补充到：“你这个病和饮食、情绪、生活习惯有很大的关系，平时不要经常发脾气，要学会控制自己的情绪。
”接着医生从抽屉里拿出一张宣教单递给小云，说道：“这上面有一些注意事项，你回去仔细看一看。
”同时嘱咐小云：“有些东西是不可以吃的！
像鸡肉、有些女性保健品、蜂皇浆、西洋参等都会加重你的病情。
平时最好自己做饭，这样不仅卫生，还可以做到营养均衡。
”医生又说道：“每周做2～3次乳房保健操，有利于缓解乳腺增生病。
”现实生活中，像小云这样的女性还有很多，她们中有大部分人已经去医院看过病，可是仍然有这样那样的疑问。
下面我们就针对一些患者常见的问题作一下解释。
1.目前乳腺增生病的发病情况如何？
乳房是女性一生中美丽和骄傲的象征，同时也是分泌乳汁、哺育后代的重要器官，对女性来说，它有着重要的意义。
近年来，由于生活压力增大，饮食结构和生活习惯的改变，以及不恰当服用各种保健品，使得乳腺疾病日渐增多。
据中国乳腺疾病防治协会调查显示，乳腺增生病是最常见的乳房疾病，其发病率占乳腺疾病的首位。
据复旦大学附属华山医院统计，本病在30～50岁的人群中发病率达。
15%左右，在乳腺相关疾病专科门诊中占50%～70%。

北京慈济体检机构发布的《北京职业女性健康调查报告》显示，2005年北京职业女性乳腺增生病的发病率已达30%。
2.哪些因素会引起乳腺增生病？
乳腺增生病多发生于20～45岁的女性。
这是一种乳腺组织的良性疾病，通俗地讲就是乳腺组织的结构发生了紊乱。
目前乳腺增生病的病因尚不十分明了，多数认为与内分泌失调及精神因素有关。
女性体内激素代谢障碍，尤其是雌激素、孕激素比例失调，使乳腺实质和间质增生过度和复旧不全。
近年来，许多学者认为，催乳素升高也是引起乳腺增生病的一个重要因素。
此外，有研究表明，激素受体在乳腺增生病的发病过程中也起着重要作用。
部分乳腺实质成分中激素受体的质和量的异常，导致乳房各部分的增生程度参差不齐。

## 编辑推荐

《爱我乳房:乳腺疾病的预防》的文字描述力求通俗易懂、深入浅出，具有可读性和普及性，使读者从中学到科学的防治乳腺疾病的有关知识。

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:http://www.tushu007.com