

<<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

出版时间：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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<怎样保养你的乳房>>

内容概要

孟建华和杨月敏等主编的《怎样保养你的乳房》是理论知识与实践经验结合的结晶。

《怎样保养你的乳房》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

<<怎样保养你的乳房>>

- 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

<<怎样保养你的乳房>>

- 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

<<怎样保养你的乳房>>

- 139 中年妇女胸部健美操
- 140 哪些食物可使乳房更健美
- 141 乳房病患者可选用哪些水果
- 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 乳房病患者如何选用蔬菜
- 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，青春期呈玫瑰红色，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，并挤压导管及输乳窦排出其内容物。

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

<<怎样保养你的乳房>>

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>>

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>