

<<珍爱乳房>>

图书基本信息

书名：<<珍爱乳房>>

13位ISBN编号：9787510054082

10位ISBN编号：7510054087

出版时间：2012-11

出版时间：世界图书出版公司

作者：梁登峰 编

页数：196

字数：80000

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>

## &lt;&lt;珍爱乳房&gt;&gt;

## 内容概要

乳腺疾病被称为女性健康的头号杀手，是妇科常见病、多发病。然而，人们常常忌讳谈论和忽视胸部问题，即使发现胸部出现异常也疏于求医问诊，以致延误治疗时机，导致病变无法救治；另一方面，有的女性片面追求乳房“美感”，滥用药物丰胸、手术隆胸等，为乳房健康埋下了严重的隐患。以上种种，都是由于对乳房缺乏足够的认识，因此，了解乳房，关爱乳房，提高对乳房异常的警惕性，增强预防意识，是非常有必要的。

本书图文并茂细致解剖乳房的各种机能，以及青春期、哺乳期等各个生理时期的乳房特点和保健方法，普及乳房生理知识；提供运动美胸、内衣选购等日常实用方法，在生活点滴中保护乳房；结合临床实践，详细阐述了乳腺癌等常见乳腺疾病的预防、诊断、治疗、康复方法，以及预防、调养食疗方和中医经验方，让广大女性未病先防，及时治疗，拥有健康美胸。

此书是继我公司推出的《抗癌食谱》后的又一本专属科普项目重点推介的产品（《抗癌食谱》已受社会、市场及读者的一致认同）。希望能通过本书，唤起女性对乳房的关注与重视，同时也对乳腺疾病的预防与诊疗做出贡献。

## <<珍爱乳房>>

### 作者简介

梁登峰，广州市第一人民医院心胸外科副主任医师，具有深厚的理论积累与多年的临床经验，尤其对乳腺疾病有深入的研究。

## &lt;&lt;珍爱乳房&gt;&gt;

## 书籍目录

## 第一章 认识乳房

## 第一节 揭开乳房结构神秘的面纱

## 第二节 乳房形状全面观

## 第三节 认识乳房的生理功能

## 第四节 何为副乳

## 第五节 与乳房息息相关的激素

## 第六节 关注乳房的“一生”

## 第七节 女性乳房的美丽标准

## 第二章 呵护乳房从生活细节做起

## 第一节 选择适合你的胸罩

## 一、胸罩的尺寸

## 二、胸罩的肩带和杯型

## 三、你会正确穿戴胸罩吗

## 第二节 你的姿势正确吗

## 第三节 乳房的日常保养

## 第四节 不良情绪毁掉乳房健康

## 第五节 危机四伏的单身族、丁克族

## 第三章 女性个阶段的乳房保健

## 第一节 青春期乳房保养法

## 第二节 月经期乳房保养法

## 第三节 怀孕期乳房保养法

## 第四节 哺乳期乳房保养法

## 第五节 中老年女性乳房保养法

## 第四章 乳房不为人知的秘密

## 第一节 小乳房，别样美

## 第二节 大乳房的尴尬

## 第三节 不为人知的乳房喜恶

## 一、香皂清洗掉了乳房健康

## 二、乳房最爱冷水浴

## 三、胸部护理品，轻松DIY

## 第五章 健胸美乳保健法

## 第一节 胸部按摩法

## 一、胸部按摩法注意事项

## 二、胸部按摩的基本手法

## 三、轻松美胸按摩法

## 第二节 胸部健美运动法

## 一、美胸运动

## 二、运动美胸需注意

## 三、轻松美胸运动法

## 第六章 乳房细节透视健康问题

## 第一节 乳房疼痛

## 第二节 乳房肿块

## 第三节 乳头溢液

## 第四节 乳房皮肤异常

## 第五节 乳头凹陷

## <<珍爱乳房>>

- 一、乳头凹陷影响大
- 二、乳头凹陷的原因
- 三、乳头凹陷的分类
- 四、乳头凹陷的矫正措施
- 五、乳头凹陷如何母乳喂养
- 第七章 警惕乳腺疾病
- 第一节 要想乳房好，做好自检第一步
- 第二节 做健康女人，定期乳腺普查
- 一、乳腺的一般检查
- 二、乳腺普查的方法
- 第三节 女性健康头号杀手——乳腺癌一
- 一、乳腺癌的诱因
- 二、乳腺癌的分期
- 三、乳腺癌的症状与体征
- 四、乳腺癌的检查手段
- 五、乳腺癌的常用治疗方法
- 六、细说乳腺癌的转移与扩散
- 七、乳腺癌术后注意多
- 八、影响乳腺癌预后的因素
- 第四节 年轻女性的困扰——乳腺纤维瘤
- 一、何为乳腺纤维瘤
- 二、乳腺纤维瘤的诱因
- 三、乳腺纤维瘤的治疗
- 四、乳腺纤维瘤的癌变可能一
- 第五节 女性的“隐形杀手”——乳腺增生症
- 一、认识乳腺增生症
- 二、乳腺增生症可防可治
- 三、乳腺增生症的癌变可能
- 第六节 哺乳女性的困扰——乳腺炎
- 一、何为乳腺炎
- 二、乳腺炎的病因
- 三、乳腺炎常见症状与体征
- 四、乳腺炎治疗法
- 五、乳腺炎的预防妙招
- 第七节 哺乳期的难言之苦——乳头皲裂
- 第八节 乳腺危机的提示——乳汁分泌异常综合征
- 第九节 分泌过多可惹祸——乳腺导管扩张症
- 一、认识乳腺导管扩张症
- 二、乳腺导管扩张症的症状和体征
- 三、乳腺导管扩张症的治疗方法
- 第十节 乳汁淤积惹的祸——乳房结石
- 第八章 合理饮食，为乳房健康加分
- 第一节 吃出来的乳房健康
- 一、美胸营养素
- 二、关胸食材
- 三、美胸饮品汇
- 四、美胸菜谱汇

## <<珍爱乳房>>

五、催乳食疗法

六、断奶食疗法

第二节 危害乳房的饮食元凶

第三节 女性各时期乳房保健食谱

一、青春期保健食谱

二、月经期保健食谱

三、哺乳期保健食谱

四、中老年保健食谱

第四节 乳腺疾病食谱

一、防癌抗癌食谱

二、乳腺癌食谱

三、乳腺炎食谱

四、乳腺增生症食谱

附录一 揭露美胸的真相

一、丰胸膏有用吗

二、丰胸产品广告的谎言

三、注射式隆胸的谎言

四、彩铃丰胸的谎言

附录二 姿势塑造美

## &lt;&lt;珍爱乳房&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：触诊的要点是了解乳房有无肿块及具有肿块性质的物体、区域淋巴结有无肿大。方法是，医生坐在患者侧方，或嘱患者平卧，肩下垫一小枕。

扪查乳房内侧半时嘱患者举臂，扪查外侧半时嘱患者上臂下垂于身旁，以手掌在乳房上依内上、外上（包括尾部）、外下、内下、中央（乳头、乳晕）循序轻轻扪按乳房。

小的中央区肿块不易扪到，可用左手将乳房托起，用右手扪查，就比较容易发现。

乳房下部肿块常因乳房下垂而被掩盖；可托起乳房或让病人平卧举臂，然后进行扪查。

乳房深部肿块若扪摸不清，可嘱患者前俯上身再扪查之。

乳房触诊后，还必须扪查区域淋巴结。

乳房肿块：在推移乳房时，来自前胸壁的肿块（如肋软骨炎、肋骨肿瘤、胸壁结核等）不会因乳房位置的变动而移动。

当扪到明确的乳房肿块时，应注意其大小、位置、数目、质地，有否压痛、外形是否整齐、边缘是否清楚、表面是否光滑，与周围组织如皮肤、胸大肌、前锯肌等是否粘连等情况。

轻柔捻起肿块表面皮肤，可以获知肿块是否与皮肤有粘连；如果有粘连而无炎症表现，则应警惕乳癌的可能。

扪查肿块是否与深部组织粘连时，先分别在水平方向和垂直方向测试肿块的活动度，然后采用胸大肌收缩试验：嘱患者以患侧上肢用力叉腰，借以紧张胸大肌，再做同样测试。

比较两次测试时肿块在胸大肌表面的活动度，可以获悉肿块是否与胸大肌筋膜、胸肌粘连。

扪查乳房外下象限肿块时，因其可能已超过胸大肌下缘，可采用前锯肌收缩试验：嘱患者用患侧上肢用力按压检查者肩部，借以紧张前锯肌，比较方法同前。

腋窝淋巴结：除了急、慢性炎症外，一般乳腺良性病变不会引起腋窝淋巴结肿大。

检查腋窝淋巴结群时，医生面对病人，以右手扪查患者左腋，以左手扪查患者右腋。

先嘱患者举起患侧上肢检查，检查者手伸入腋窝至最高位，即腋淋巴尖群，手指掌侧面对患者胸壁，再让病人放下上肢，搁置在检查者的前臂上，依次扪查腋顶、腋前壁、腋后壁、背阔肌前内侧。

锁骨下及锁骨上有无肿大的淋巴结。

查毕患侧，还应查对侧。

扪到肿大的淋巴结时，要注意其位置、数目、大小、质地、触痛程度和移动度。

乳腺癌虽为女性健康头号杀手，但并非不治之症。

若能早期发现，早期诊断，早期治疗，治愈率可达90%。

这不仅可以降低死亡率，还能为女性增加保留乳房的机会。

除了做好日常自我检查乳房外，通过现代医学手段进行乳腺疾病普查也是非常重要的。

虽然不少女性都知道乳腺普查的重要性，而且愿意坚持定期检查，但大多数人对普查的形式并不了解，以为人人都相同。

其实，不同年龄的妇女应该选择不同的乳腺普查方式。

目前，国际公认乳腺钼靶X线摄像是最有效的乳腺普查手段。

欧美国家采用钼靶x线普查已有几十年历史了，发现它诊断的准确性高，可以观察到临床触摸不到的早期乳腺肿瘤，早期诊断率达到85%。

因此，美国专家建议：妇女在40岁后宜每年接受1次乳腺钼靶x线检查，60岁以后则每1~2年检查1次。

而对于乳腺癌的高危人群，如有家族史、有乳腺癌前期病变以及青少年时期接受过射线辐射的妇女，开始乳腺钼靶X线普查的年龄可适当提前，普查间隔的时间也应当咨询专科医师。

## <<珍爱乳房>>

### 编辑推荐

《珍爱乳房:图解乳腺疾病的防治与康复》为广州市科普项目重点推介的产品。希望能通过此书,唤起女性对乳房的关注与重视,同时也对乳腺疾病的预防与诊疗做出贡献。

<<珍爱乳房>>

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>