

<<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>

<<珍爱乳房>>

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。

<<珍爱乳房>>

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

<<珍爱乳房>>

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>