

<<女人健康私房书>>

图书基本信息

书名：<<女人健康私房书>>

13位ISBN编号：9787544243872

10位ISBN编号：7544243877

出版时间：2009-3

出版时间：中村清吾、李铃 南海出版公司 (2009-03出版)

作者：中村清吾

页数：184

译者：李铃

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>

## <<女人健康私房书>>

### 前言

“女人能撑半边天”，现代女性活跃在社会生活的各个层面。

尽管生活越来越多姿多彩，但随之而来的压力也越来越大，因此女性的健康显得尤为重要。

可时下对女性的关注，更多是停留在表面，其实，女性首先应该关注的是“健康”本身。

《女人健康私房书》关注的正是广大女性朋友们应该注意，却往往被忽视的乳房健康。

我们作为乳腺癌防治的专业基金会，关注乳腺癌已经很多年了。

每天都向广大的女性宣传普及相关知识，每天我们也接到很多女性咨询相关信息的电话，和很多医生密切接触。

我国乳腺癌的发病率逐年上升，而令人焦虑的是很多女性却对此一无所知，她们依然对这个问题等闲视之。

那么，什么是健康的乳房？

怎样才能拥有健康的乳房？

平时我们应该关注乳房的哪些方面？

如何进行乳房自我保健？

一旦遭遇不幸，患上了乳腺癌，我们应该如何应对？

有没有乐观一点的选择？

本书解答的正是这些大家关心，又不清楚应该怎么办的问题。

仔细阅读后，你会发现这本书已经为自己的健康生活加上了一笔“非常实用”的常识，教你如何进行乳房保健，如何预防和应对乳房疾病，如何面对生活的困境……你的困惑都将在这本书中找到答案！

《女人健康私房书》是日本知名乳腺专科医生中村清吾的力作，中村医生有近30年的乳腺疾病治疗经验，是日本乳腺学会理事，已经出版了多本乳腺疾病方面的著作。

在本书中，中村医生告诉广大女性朋友，至少乳房疾病是可以通过日常的生活进行有效的预防的；至少在生活中，坚持几个简单的小动作，就可以在早期发现乳腺癌；至少在患病后，可以进行积极治疗；至少在治疗后，仍然可以选择多姿多彩的生活……有多少“至少”，就有多少让女性朋友远离乳房疾病困扰的可能性。

最后，希望广大女性朋友从《女人健康私房书》中获益，并祝愿大家都能拥有健康、美丽的生活！

中华粉红丝带乳腺癌防治活动基金会秘书长魏新2008年10月

## <<女人健康私房书>>

### 内容概要

现代都市生活节奏越来越快，工作压力越来越大，女性在获得更多权利和地位的同时，健康形势也变得更加严峻，据权威资料统计，约有80%以上的女性有不同程度的乳腺增生等问题；我国主要城市近5年来乳腺癌的发病率更是增长了37%。

乳腺癌已经成为威胁女性健康的第一杀手！

令人遗憾的是，绝大多数女性对乳房及相关疾病的了解相当匮乏，几乎所有的乳腺癌患者在发病初期都未发现异常，错失了治疗良机。

这是一本写给女性朋友的健康私房书，书中详细介绍了乳房的保健，乳腺疾病的自检方法，医院的检查流程、检查项目、各项检查的生理意义，诊断指标，以及常见的治疗手段，各种治疗方法的利弊，治疗后的复查和生活中可能碰到的困难及解决方法等。

此外，还插入了大量的相关知识链接和问与答，女性朋友在实际生活中可能碰到又苦于找不到答案的各种问题都能一一得到解答。

<<女人健康私房书>>

作者简介

作者：(日本)中村清吾 译者：李铃中村清吾，1956年生于日本东京，1982年毕业于日本千叶大学医学院，同年开始在圣路加国际医院外科进修，2005年开始担任圣路加国际医院胸外科中心乳腺外科主任，因在乳腺癌MRI领域的突出成就获得日本乳腺癌学会第八届久野奖。

## &lt;&lt;女人健康私房书&gt;&gt;

## 书籍目录

序章 一本女性必读的健康私房书  
女性癌症患者中乳腺癌患者数量最多  
乳腺癌发病率为何持续上升  
乳腺癌患者会继续增多吗  
基础知识问与答  
在国外待久了患乳腺癌的几率会很大吗？  
得了乳腺癌的话，医生一定会告知本人吗？  
全权委托医生治疗不是上上策吗？  
妇科为什么治不了乳腺癌？  
第1章 女性不可不知的乳房保健常识  
何谓乳腺癌  
何谓癌症  
乳腺癌是乳腺的上皮组织长出的癌症  
乳腺癌的种类  
乳腺癌多在女性黄金年龄发病  
诱发乳腺癌的危险因素  
专栏：家族性乳腺癌及其遗传基因  
乳腺癌的病期分类  
按图索骥——从症状中发现乳腺癌  
易与乳腺癌混淆的疾病  
乳腺癌常识问与答  
乳腺癌的病情进展速度如何？  
在确诊之后到手术前的这段时间里，病情难道不会恶化吗？  
腋下有多少个淋巴结？  
年轻的乳腺癌患者病情进展快吗？  
母亲是乳腺癌患者的话，女儿有必要从几岁开始注意？  
姑、姨、堂姐弟、表兄妹是乳腺癌患者也会遗传吗？  
乳房易结块的人易患乳腺癌吗？  
伴随疼痛感的肿块不会是乳腺癌吧？  
患过宫颈癌的人也容易患上乳腺癌吗？  
乳房的大小与乳腺癌发病率高有关吗？  
妊娠期间检查出乳腺癌怎么办？  
乳腺癌的治疗结束后，过多长时间再怀孕比较好？  
乳腺癌患者是不是最好不用母乳喂养孩子？  
患过乳腺癌的人不可以进行激素替代疗法(HRT)吗？  
男性也会得乳腺癌吗？  
有利于早期发现乳腺癌的检查和诊断方法  
人人都会的乳房自我检查法  
40岁以上的女性要一年接受一次乳房例检  
外科或乳腺专科的常规检查  
包括视触诊、超声波和乳房x线检查  
乳房x线检查——能发现摸不到的非浸润性癌  
超声波检查——适宜乳房组织致密的年轻人做的乳腺癌检查  
细胞学检查·活检~能够确认肿块性质  
其他检查方法——CT、MRI、PET、放射性核素骨扫描，肿瘤血清学检查  
自我检查和诊断问与答  
自我检查能弄清是否是乳腺癌吗？  
月经不调的人什么时候自我检查好？  
我不愿检查，害怕知道自己得了癌症，我该怎么办？  
主治医生不愿提供其他治疗方案，我该怎么办？  
发现乳腺癌后可以拖多长时间才开始治疗？  
我可以不接受乳房X线检查吗？  
年轻人也要做乳腺癌检查吗？  
细胞学检查、穿刺活检后，癌细胞会更容易转移吗？  
第2章 用积极的方法应对乳房的问题  
乳腺癌的诊疗流程一览表  
乳腺癌治疗的大致流程  
专栏：乳腺癌的治疗史  
乳腺癌的手术疗法  
保乳治疗——保乳手术+放射治疗的综合治疗方法  
前哨淋巴结活检——判断是否需要腋下淋巴结清扫的方法  
乳房全切术——切除整个乳房的治疗方法  
专栏：热门的疗法  
手术治疗问与答  
不管是保留乳房还是切除乳房，复发率都一样吗？  
通过前哨淋巴结活检能确认癌细胞转移与否吗？  
乳腺癌手术后会有多痛？  
手术那天我似乎该来月经了，怎么办好呢？  
手术后多长时间内会抬不起上肢？  
在做了淋巴结清扫术后，过多久才能提重物？  
在做了淋巴结清扫术后，是否终身都要注意不能受外伤？

<<女人健康私房书>>

- 可以在做过手术这一侧的肩上针灸吗？
- 手术后的不适感会持续多久？
- 乳腺癌一定要通过手术方式来进行治疗吗？
- 若是好多年都没复发的话，就算是治愈了吧？
- 乳腺癌的药物疗法激素疗法——抑制雌激素的活动能预防癌症复发化学治疗——一种用抗癌药物来彻底清除癌细胞的治疗方法药物治疗问与答他莫昔芬会让人潮热吗？
- 激素疗法会导致骨质疏松吗？
- 在激素治疗期间，可以服用其他非处方药吗？
- 高龄者不可以用化学疗法吗？
- 医生建议我用抗癌药物，可是会不会有很大副作用？
- 化学治疗结束后，过多久才可以怀孕？
- 口服抗癌药物也有效吗？
- 抗癌药物没有副作用就意味着没有效果吗？
- 在药物治疗期间，感冒了怎么办？
- 抗癌药物用药结束后，副作用会仍然持续吗？
- 抗癌药物使用期间没有食欲怎么办？
- 乳腺癌较大，难以手术时，通过化学治疗可以使手术成为可能吗？
- 在暂时不能接受治疗的情况下，“丸山疫苗”能够控制病情吗？
- 放射治疗——利用x线来杀死癌细胞的治疗方法放射线治疗问与答放射治疗会不会致癌？
- 放射治疗后上肢会浮肿吗？
- 放射治疗会不会有损美观？
- 放射治疗后会感到很恶心吗？
- 在放射治疗过程中生病了怎么办？
- 放射治疗暂停1次，不要紧吧？
- 放射治疗结束后可以妊娠吗？
- 恶化、复发、转移的乳腺癌治疗非浸润性乳腺癌的治疗年轻女性的乳腺癌治疗高龄患者的乳腺癌治疗专栏：未来的乳腺癌治疗会如何复发和转移问与答如何及时发现复发和转移？
- 复发、转移时，医生也能据实相告吗？
- 关于复发、转移要做何种检查？
- 应该做到哪种程度？
- 早期发现转移没什么意义吗？
- 乳腺癌发生转移后，人还能长寿吗？
- 在癌症转移后，如何才能得到较好的治疗？
- 乳腺癌到了晚期会痛吗？
- 临终关怀医院和普通医院有什么不同？
- 在家里照顾亲人生命中最后时光，需要注意哪些问题？
- 住院的准备和住院后的生活手术后的康复运动康复运动和住院问与答手术后多久就可以开始康复运动？
- 出院后的康复运动还要做多久？
- 住院期间，我可以外出一下吗？
- 住院期间可以在医院里工作吗？
- 因乳腺癌手术而住院得花多少钱？
- 患过乳腺癌的人就不在医疗保险之列了吗？
- 乳房再造——寻回失去的乳房乳房再造问与答再造乳房之后，癌症的复发会不会变得难以发现？
- 放射治疗后很难进行乳房再造吗？
- 再造乳房要花多少钱？
- 手术后多少年内可以进行乳房再造？

## <<女人健康私房书>>

我能在乳房全切术后将腋下的脂肪块吸出来吗？

第3章 美丽，伴你一生 手术后的定期检查解决手术后上肢的水肿问题 出院后的日常生活回到工作岗位 食物以及其他补品 出院后的生活和食物 问与答 乳腺癌治疗得早的话，之后是否就无需定期检查了？

我丈夫不愿意和我过性生活了，我该怎么办？

我对重新开始工作没有信心，该怎么办？

从发现乳腺癌到进行治疗，这段时间的饮食该如何处理？

膳食纤维能预防乳腺癌复发、转移吗？

日式饮食能预防乳腺癌吗？

中国菜和乳腺癌有什么关系？

胡萝卜素和维生素C能预防乳腺癌吗？

乳腺癌患者可以吃些补品吗？

大豆异黄酮对乳腺癌有帮助吗？

手术后的美观——各式各样的辅助品和内衣、泳衣 手术后的美观——考虑到脱发的问题，预先准备假发套 手术后的美观 问与答 我想去泡温泉，可是有什么办法能让别人看不出我做过乳房全切手术？

附录 个人经验谈

## &lt;&lt;女人健康私房书&gt;&gt;

## 章节摘录

序章 一本女性必读的健康私房书女性癌症患者中乳腺癌患者数量最多日本2003年约有1万名女性死于乳腺癌日本人的平均寿命位居世界第一，男性平均寿命为78.64岁，女性为85.59岁。

日本人的确是世界上最长寿的国民，然而，疾病仍然夺去了很多人的生命。

其中，罪大恶极的当属“癌症”。

2004年日本约有32万人死于癌症，和2003年相比，多了1万余人。

尽管女性癌症患者的死亡人数比男性少，还是约有12.7万名女性因癌症丧失了宝贵的生命，其中乳腺癌患者的死亡人数在2003年高达近万人。

日本每年约有4万名女性患上乳腺癌乳腺癌的死亡人数和死亡率在日本女性所患的癌症中并不是最高的，它排在大肠癌、胃癌、肺癌、肝癌之后，居第五位。

不过，在日本乳腺癌的年龄调整发病率却是癌症中最高的。

以前，从年龄调整发病率来看，胃癌居高不下。

可是，乳腺癌与胃癌之间的差距渐渐缩小，于1993年持平，之后，一直都是乳腺癌发病率高于胃癌发病率。

现在，对女性来讲，最容易患上的癌症是乳腺癌。

日本每年约有4万名女性患上乳腺癌。

与此同时，乳腺癌患者的死亡人数逐年缓慢增多，从1990年的5848人、1995年的7763人增加到2000年的9171人，直至2003年高达近1万人。

乳腺癌的年龄调整死亡率在1975年只有6.5 / 10万，2003年竟然增加到10.9 / 10万。

（据中国卫生部疾病控制司和中国抗癌协会统计，我国每年有4万人死于乳腺癌。

在我国城市妇女中，大约每300人中就有0人罹患乳腺癌，平均每年患者数以2%~7%的速度递增，发病率与5年前相比上涨了3倍多。

我国城市及农村乳腺癌患者的死亡率在过去5年间分别上升了38.91%及39.73%，成为我国近年来城市中癌症死亡率上升最快的肿瘤，死亡率高达40%以上。

）相关链接死亡原因（死因）从战前到战后不久的一段时间里，肺炎、结核病等疾病夺去了很多人的生命。

随着抗生素的开发和应用，肺炎和结核病都减少了。

取而代之的是上世纪50年代之后急速增多的中风等脑血管疾病、心肌梗死等心脏疾病和癌症。

在今天，它们也仍然是日本人的三大死因。

以前，死于脑血管疾病的人很多，从1950年到1980年，它一直是居于第一位的死因。

自1981年以后，原来处于第二名的癌症代替了脑血管疾病的位置，成为了日本人最大的死因，此后癌症一直都是居于第一位的死因。

年龄调整发病率年龄调整发病率是将年龄作为参考因素调整分析的发病率，一般用10万分率表示，即“（人）/10万（人）”。

癌症是一种老化现象，年纪越大发病率就越高。

我们在比较时，可以在年龄别发病率的基础上，运用年龄调整发病率比较各个年龄段的癌症发病率。

乳腺癌发病率为何持续上升美国女性患乳腺癌的概率是日本女性的3-4倍据调查，日本的女性乳腺癌患者正在逐步增加，到目前为止，每人一生中患乳腺癌的几率已达1 / 25。

而美国女性患乳腺癌的几率则是1 / 8，其实际发病率是日本女性的3~4倍。

除了美国以外，欧洲的女性乳腺癌患者也比日本多很多，死亡率也更高。

左侧的图比较了十多个国家的乳腺癌死亡率。

从图中可以看出，欧美各国的乳腺癌死亡率是日本的1.5~3倍。

然而，泰国的死亡率却只有日本的1 / 10。

因为调查时间不一致，所以这种简单的比较并不严谨。

但是，从各种数据中，我们还是可以得出这样的结论：亚洲的乳腺癌死亡率和发病率都不高。

但值得注意的是，正如前文所说，日本的乳腺癌发病率和死亡率正在直线上升。



## &lt;&lt;女人健康私房书&gt;&gt;

生活方式欧美化是乳腺癌患者增多的原因吗亚洲的乳腺癌患者少，而欧美却有很多。

因此，人们认为，亚洲女性乳腺癌患者的增多可能与生活方式的欧美化有关系。

比如说，高学历女性在增多，走向社会的女性也越来越多；与此同时，结婚和生育年龄却在推迟，不生小孩的女性也开始增多了。

一般来说，高学历、晚育、不生育的女性相对其他女性来讲，患乳腺癌的危险性更高，这一点我会在后面详细解释。

另外，欧美化的饮食生活习惯还会让人更多地摄入动物性脂肪。

研究者怀疑乳腺癌与动物性脂肪有关联。

有资料表明，低发病率国家的妇女移居到高发病率国家后，其发病高于出生地，低于移居地。

这可能说明了欧美化的饮食习惯与之相关联。

因为乳腺癌是一种跟雌激素相关的疾病，而雌激素的生成又受到脂肪的影响。

乳腺癌和脂肪的相关性问题一直都没有明确的结论，从现有的研究来看，有的声称它们有关联，有的却说它们没关联。

但可以肯定的是，摄取过多的动物性脂肪会导致动脉硬化，也很容易引发心肌梗死、脑梗塞等疾病，所以有必要注意不要过度摄入动物性脂肪。

相关链接死亡率用来表示在一定时期内死亡人数与总人口数的比例。

粗死亡率是指一年内的死亡人数与当年的年中估算人口数之比。

特殊死亡率是指分别按照年龄、死因等来统计的死亡率，如年龄死亡率、乳腺癌死亡率等。

仅凭死亡人数，我们很难比较不同地域、不同时代的死亡情况，因为死亡人数还会受到人口数量、性别比例、年龄等因素的影响。

因此，人们多把死亡率作为比较的基准。

当然，死亡率本身也会受到统计时间、统计时所用的数值的准确度等因素的影响。

若只是用死亡率简单比较，也未必能得到正确的结论。

动物性脂肪的摄取量1960年，在日本人摄取的总能量中，脂肪摄取量只不过才占10.6%而已。

之后年年上涨，2000年时竟然高达26.5%。

2002年倒是有所下滑，却仍然保持在25%以上。

在脂肪总摄取量中，动物性脂肪在1960年才占54.6%，之后逐渐增多，2000年达到50.2%，2002年则是50.0%。

乳腺癌患者会继续增多吗英、美等国的乳腺癌死亡率在逐渐降低下面是英、美、日三国的乳腺癌死亡率比较图。

从图上我们可以得知，和英、美两国相比，日本的乳腺癌死亡率确实相当低。

可是，英、美两国的高死亡率在1990年左右开始下降，日本的死亡率却开始攀升。

英、美等国的死亡率之所以开始降低，是因为举国上下正在努力征服乳腺癌。

比如说，推广乳房x线例检制度，从而使很多患者在乳腺癌早期就能够被发现。

现在，日本、中国等国家都开始利用乳房x线来检查乳腺癌。

但是，现有的利用程度离真正的普及水平还很远。

实际上，仍有很多人不愿接受乳房X线检查，这就错过了早期发现乳腺癌的机会。

欧美各国还推广乳腺癌治疗的“金标准”，使得很多医院都能够进行一定的乳腺癌治疗工作。

日本最近也制定了《乳腺癌诊疗指南》（中国有《乳腺癌治疗指南》），人们渐渐知道了“金标准”疗法的重要性。

不过，要把这个方针完全推广到全国的医疗机构可能还要花上一些时间。

亚洲女性乳腺癌发病率今后仍会居高不下吗《日本癌症发病趋势估计》一书中，推算出日本在2020年

将会有84万人患上癌症，女性癌症患者共有377 396人，其中，乳腺癌患者数量将最多，有50 221人。

由此可见，日本女性今后最容易患上的癌症是乳腺癌，并且，这个趋势会持续相当长一段时间。

除了乳腺癌外，女性今后容易患上的癌症将依次是：结肠癌、胃癌、肺癌、子宫癌。

今后，只要经济发展没有大的变化，生活方式欧美化在一定时间内会成为趋势。

如果乳腺癌患者的增加的确跟欧美化的生活方式有关，那么其发病率很难在短期内下降。

## <<女人健康私房书>>

所以，最重要的还是早发现、早治疗。

相关链接“金标准”疗法是指在现有的条件下，被公认的最科学、最有效的治疗方法。

事先知道了金标准是怎么样的疗法，在治病时才能取得理想的效果。

不过，金标准并不等于就是完美的疗法，它只是在现有条件下的最佳方案。

一旦医疗技术进步，新方法被科学证明更有效，金标准也就会更新。

基础知识问与答问：在国外待久了患乳腺癌的几率会很大吗？

因为父亲的工作关系，我自孩童时代起一直到初中，都是在欧美国家度过的。

听说生活方式的欧美化使女性更易患乳腺癌，我在欧美生活了这么久，患乳腺癌的危险性会更大吗？

答：有必要改变生活习惯，但是没必要为此过度紧张。

有人在调查比较了定居夏威夷、洛杉矶的美籍亚裔和生活在本土的亚洲人的乳腺癌发病率后，提出了一份流行病学报告。

此报告指出：夏威夷和洛杉矶的亚裔乳腺癌发病率跟欧美人更相近。

现阶段，还不能确定到底是什么原因导致了这个差异，首先能够想到的还是饮食和生活习惯的问题。

既然脂肪摄取过剩会导致肥胖，人们难免大胆地联想到也许它还会导致乳腺癌。

不过，也没有必要为此过度紧张。

只需注意一下自己是不是吃得过多、脂肪是不是摄取得过剩，如果确实如此，那就从现在开始改正吧。

问：得了乳腺癌的话，医生一定会告知本人吗？

我听说最近医生比较倾向于把病情告诉癌症患者本人。

可是，我对这个比较介意。

一想到得知自己患了乳腺癌时的那种恐惧感，我就不想知道实情了。

答：为了更好地接受治疗，有必要了解自己的病情。

许多人在被确诊是乳腺癌时，都会一下子受到巨大的打击，有人甚至会大脑一片空白，完全不能思考了。

这是人之常情。

……

## <<女人健康私房书>>

### 媒体关注与评论

什么是健康的乳房？

怎样才能拥有健康的乳房？

平时我们应该关注乳房的哪些方面？

如何进行乳房自我保健？

一旦遭遇不幸，患上了乳腺癌，我们应该如何应对？

有没有乐观一点的选择？

本书解答的正是这些大家关心，又不清楚应该怎么办的问题。

仔细阅读后，你会发现这本书已经为自己的健康生活加上了一笔“非常实用”的常识，教你如何进行乳房保健，如何预防和应对乳房疾病，如何面对生活的困境……你的困惑都将在这本书中找到答案！

## <<女人健康私房书>>

### 编辑推荐

“中华粉红丝带乳腺癌基金会”作序推荐《女人健康私房书》是一本写给女人的健康必读书。现代生活压力大、节奏快，女性对自己的健康需要更加关注，如何能够健康的生活？

如何能够快乐的生活？

如何能够避免乳房疾病的困扰，《女人健康私房书》给了明确的答案。

《女人健康私房书》受“中华粉红丝带乳腺癌基金会”的大力推荐，相信也会给广大读者带来福音。

<<女人健康私房书>>

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>