

---

# 一张【乳头】照，救千万人

作者：writer 来源：本站

本文原地址：<https://www.iikx.com/news/progress/304.html>

*本文仅供学习交流之用，版权归原作者所有，请勿用于商业用途！*

2018年4月27日讯，英国女子金凯德在社交媒体上传了一张自己乳房的照片。照片显示，其乳头周围出现了不少红色的疹子。

她发布这张照片的初衷是让人们意识到：患乳腺癌的征兆，并不只是乳房有肿块，还会出现乳头内陷、红疹、皱纹等。请关注拔罐圈，各种中医绝技都在这里。



金凯德说：“这些照片会挽救很多人的生命，乳腺癌可能以多种形式呈现，不仅仅是乳头周围，而且可能是胸部的任何地方！”

---

“酒窝征”是乳腺癌的一个重要表现!发生酒窝征的原因是肿瘤侵犯了乳腺cooper韧带造成的，这种“酒窝”长在乳房上可是一点儿也不好看啊!



乳头溢液有时是早期乳腺癌的唯一症状，特别是血性溢液、咖啡色溢液、黄色溢液，千万不能掉以轻心啊!

乳房有肿块女性非常常见的，也是早期乳腺癌最常见的表现，不要觉得不痛不痒就忽视了，一定要尽早去医院让医生进行诊断。

乳头周围的皮肤，发红瘙痒，一定不能忽视，不要以为这是过敏，或者穿内衣不透气。这是乳腺癌的前期征兆。

腋下是淋巴非常密集的地方，如发现腋下或者锁骨区出现隆起的小包，一定要重视起来，这不仅是乳腺癌的前期症状也可能是淋巴方面的疾病。

乳房内陷，不仅是遗传因素，乳头下方出现肿瘤，可牵拉乳头引起乳头偏斜、乳头凹陷;侵犯乳头可致乳头溃疡、糜烂。乳腺湿疹样癌的症状是乳头结痂、脱屑、糜烂、反复不愈合。

部分早期乳腺癌患者虽然在乳房部尚未能够触摸到明确的肿块，但常有局部不适感，特别是绝经后的女性，有时会感到一侧乳房轻度疼痛不适，或一侧肩背部发沉、酸胀不适，甚至牵及该侧的上臂。绝大多数患者无明显疼痛感觉，少数患者以疼痛就诊，疼痛多为阵发性刺痛、隐痛。非到晚期疼痛多不严重。

每次月经后3~5天，进行乳房自检就可以。因为15岁以上，月经初潮已经来临，乳腺已经开始发育。

每年进行一次乳腺彩色B超检查就足够了。如果在乳腺B超中发现有肿块、囊肿等异常情况的时候，40岁以下的女性，不建议做钼靶检查完成进一步的确认，而是采用核磁共振。

---

一般建议，女性在40岁开始每年进行钼靶+乳腺B超检查即可，这种检查方法可以得到非常准确的乳腺癌诊断结果。



养成良好的生活方式，调整好生活节奏，避免和减少精神、心理紧张因素，保持心态平和。临床上，大多数乳腺癌患者都有精神压力大，经常爱生闷气。

不要大量摄入脂肪，控制总热量的摄入，避免肥胖。平时养成不过量摄入肉类、煎蛋、甜食等饮食习惯，少吃腌、熏、炸、烤食品，增加食用新鲜蔬菜、水果、维生素、胡萝卜素、橄榄油、鱼、豆类制品等。

专家介绍，如果35岁后才生育，月经经期已经过了太长时间的重复，乳腺很可能出现微妙的病变。这时再怀孕，体内激素水平激烈改变，也会增加患乳腺癌的几率。

乱用激素药物或者富含激素的化妆品等也会增加乳腺癌的患病几率。激素药物要在医生的指导下进行使用。

温馨提示：本平台分享健康图文信息，仅供大家参考学习，不作为医疗诊断依据。如有需要，请在医师指导下使用。

更多 科学进展 请访问 <https://www.iikx.com/news/progress/>

本文版权归原作者所有，请勿用于商业用途，[爱科学iikx.com](http://www.iikx.com)转发