



一、了解乳腺，关爱乳腺

在生命的舞台上，乳腺扮演着一个微妙而重要的角色。它不仅是女性魅力与母性的象征，乳房更是传达母爱的第一座桥梁，担负着独有的哺乳下一代的使命。同时，乳房也是男女情感交流的微妙纽带，是女性人生进程的缩影。然而，乳房也有着其独属的敏感和脆弱。

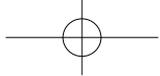
对于大多数人来说，乳腺可能是一个熟悉又陌生的领域。我们知道它的存在，却未必真正了解其内部的结构、生理机制及可能面临的健康挑战。特别是乳腺癌，这一令人闻之色变的疾病，正威胁着无数人的生命和幸福。

在这一章中，我们将一同踏上认识乳腺的旅程。我们将深入剖析乳腺的组织结构，探索其在不同生命阶段的变化和功能。了解乳腺的正常生理过程，是我们识别潜在问题的基础，也是我们预防和应对疾病的第一步。

1 正常乳腺是什么样的？

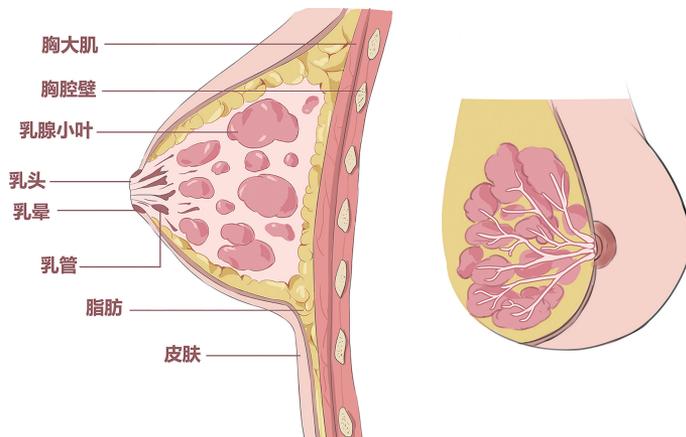
乳房，这个对女性而言至关重要的器官，是由一个由多重组成部分协同构成的复杂系统，包含皮肤、脂肪组织、结缔组织及乳腺腺体等。

皮肤宛如一层坚固的防护罩，时刻守护着乳房内部的珍贵“宝藏”，为其提供第一道防线，抵御外界的各种潜在威胁。乳房里的脂肪组织占据着重要的位置，它们分布广泛且数量因人而异。这些脂肪组织的分布和数量的差异，在很大程度上决定了乳房的大小和形状。一些女性朋友乳房中脂肪组织



002 乳言 100 问

丰富，使得乳房显得丰满圆润；而另一些女性乳房中的脂肪组织相对较少，乳房则可能较为小巧精致。



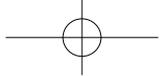
乳房中的结缔组织如同一张充满弹性和韧性的网，稳固而有力地支撑着乳房，赋予其优美的形态。正是因为结缔组织的存在，乳房才能够保持挺拔的姿态，不易下垂和变形。

而乳腺腺体堪称乳房的“心脏”，由 15 ~ 20 个乳腺叶有序地组合而成。每个乳腺叶中又分布着众多的乳腺小叶，而乳腺小叶则由负责乳汁生产的腺泡及承担乳汁运输任务的小乳管构成。腺泡好似一个个高效运转的“制造单元”，源源不断地生产着生命的源泉——乳汁；小乳管则如同精细的管道，有条不紊地将乳汁输送至输乳管。

输乳管最终汇集于乳头，乳头的表面分布着众多输乳管的开口。乳晕如同忠诚的卫士，环绕在乳头周围，其颜色并非一成不变，而是会随着年龄段的增长以及生理状态的改变而发生变化。例如，在青春期，乳晕颜色较浅；而在妊娠期和哺乳期，乳晕颜色往往会加深。

乳房这一神奇的机体构造，内部结构和组织紧密协作，出色地完成哺乳等一系列重要的生理任务。特别是在哺乳期，激素的神奇力量发挥作用，促使腺泡全力生产乳汁，并通过输乳管顺畅地排出。

为了能够更加清晰、直观地理解乳房的结构，我们不妨进行这样一个生动的想象：乳房如同一个复杂而精密的“工厂”，乳腺腺体无疑是生产乳汁



一、了解乳腺，关爱乳腺 003

的核心“车间”，输乳管恰似高效的“运输通道”，乳头则是关键的“出货口”。而脂肪组织和结缔组织就如同“工厂”里坚实的基础设施和可靠的支撑框架，为整个“生产流程”提供了稳定的保障。只有牢牢地掌握乳房的结构和组织，深入了解乳房的“内部运作”机制，我们才能更好地关注乳房的健康状况，有效地预防乳腺疾病。例如，定期进行自我检查，及时察觉乳房的任何异常变化；保持健康的生活方式，包括均衡的饮食、适度的运动和良好的心态等，为乳房的健康创造有利条件。

2 乳房的健康发育会经历哪些阶段？

乳房独有的泌乳功能深刻地定义了人类作为哺乳动物的生物属性。然而，在人生的不同时期，女性乳房的发育状况存在着显著的差异，正因如此，用心维护女性乳房的健康发育便显得至关重要。

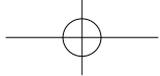
1) 胎儿期

人类乳房组织的发育启动时间相当早，大约从胎儿第6周便已拉开序幕。此时，是由一条被称为“乳嵴”的组织开始逐步发育，这条乳嵴宛如一条蜿蜒的线条，从腋窝沿着胸腹部一路延伸至腹股沟。而在后续的发育进程中，大部分的乳嵴会逐步退化。在胎儿第9周的时候，最终仅在胸部留存下一对乳房组织。

值得注意的是，这些乳房组织会对妈妈血液中的雌激素产生相应的反应。例如，妈妈体内的雌激素水平会影响胎儿乳房组织的初期发育速度和形态。如果妈妈在孕期的雌激素水平较高，可能会使胎儿的乳房组织发育相对较快；反之，如果雌激素水平较低，胎儿乳房组织的发育可能会稍显缓慢。

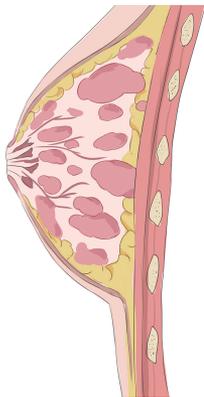
2) 新生儿期

在大部分新生儿乳头后方，可触摸到指头大小的肿块，这其实就是腺体组织，甚至还可能会分泌乳汁。出现这种现象的原因在于，胎儿在母体内受到妈妈雌激素的影响。这种现象通常会在出生后数周内自然而然地消失，家长也不用因此感到担忧。



3) 青春期

青春期乳腺



青春期是指由儿童逐渐发育成为成年人的过渡时期。女性青春期一般是从9岁开始，男性一般是从11岁开始，但具体的起始时间因人而异。通常，我们把10~19岁统称为青春期。

在女孩子大约9岁时，乳腺的乳管组织悄然开启成长之旅，乳腺系统开始初步成形，就如同小芽苞一般在乳头的后方慢慢生长，触摸起来像是一个肿块，质地较韧。这种情况有时可能会被家长误以为孩子乳头后方长了肿瘤，从而焦急地带孩子前往医院就诊。

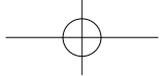
需要注意的是，这个肿块会随着时间的推移逐渐长大、膨隆起来，进而显现出乳房的外形。然而，乳房成长的速度存在着明显的个体差异。有的女孩乳房发育较为迅速，短时间内就能看到明显的变化；而有的女孩则相对缓慢，需要更长的时间才能看到显著的发育迹象。

不仅如此，两侧乳房长大的速度以及触摸起来的质地都可能有所不同。例如，一侧乳房可能会先开始快速发育，而另一侧则相对滞后，这可能导致两侧乳房大小暂时不一致。这种差异有时会给青春期的女孩带来复杂的情绪。她们可能会在惊喜于身体逐渐成熟的同时，又因这种未知的变化而感到惶恐。羞涩的情绪也可能会随之而来，尤其是当身体的变化在同龄人中较为突出时。而当乳房发育的不对称较为明显时，尴尬的感觉或许会涌上心头。

对于正处于青春期的女孩，家庭和社会都应该给予充分的理解、支持和正确的引导，帮助她们以积极的心态面对身体的这些正常变化，顺利度过这一特殊的成长阶段。

4) 育龄期

一般在乳房开始发育后1~2年，女孩子开始月经来潮，这意味着卵巢开始行使其正常功能，女性正式进入育龄期。当我们抓捏乳房的时候，会感觉到一个柔韧的肿块，那其实就是腺体组织，然而，有时候这种正常的腺体组织会被误认成乳房肿块，从而引发不必要的担忧和恐慌。



一、了解乳腺，关爱乳腺 005

在一个完整的月经周期里，随着体内雌激素、孕激素水平的周期性波动，乳房也会相应地出现周期性变化。

(1) 月经前

乳房比子宫更期待新生命的到来，因为它们存在的意义就是哺育后代。

乳房是哺育生命的源泉，更是一个急性子。它在卵泡还没有遇到意中人（精子）的时候，就在雌激素和孕激素的作用下开始为未来10个月后宝宝的哺乳做准备了，可以说是未雨绸缪。

在月经来临之前，当雌孕激素的水平逐渐攀升并达到高峰时，会对乳腺腺管和腺小叶产生强烈的刺激，促使腺管增生以及腺小叶生长。这个过程，也就是我们所谓的生理性乳腺增生。

生理性乳腺增生给女性带来主观的感受就是：从排卵期前后到月经来潮的这7~10天，我们会感觉到乳房似乎变大了，胀胀的，而且摸起来没那么柔软了。有些女性可能会感到乳房沉重、发胀；甚至有些人会感觉内衣的罩杯不合适了，晚上脱掉内衣的一瞬间乳房突然地下坠，产生疼痛，或者走路、坐车的颠簸也会感到乳房很不舒服。这种疼痛和不适的程度和持续时间因人而异，可能只是轻微不适，也有可能因疼痛较为剧烈而影响正常的生活和工作。

(2) 月经后

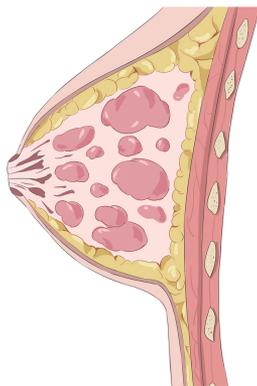
如果女性受孕，月经没有按时来潮，乳腺腺管和腺小叶会继续增生，乳房会胀大并且变得更加丰满，这是为产后分泌乳汁在做充分的准备。

而如果没有受孕，月经如期而至，此时体内的雌孕激素水平开始下降，乳腺腺管和腺小叶会逐渐恢复到未增生的状态，乳房会变得柔软，之前乳房的隐痛不适等症状也会相应地有所缓解，乳房的体积也会有所缩小，恢复到月经前的状态。

5) 哺乳期

产后，女性进入哺乳期，乳房开始履行其至关重要的生理功能——分泌

育龄期乳腺





006 乳言 100 问

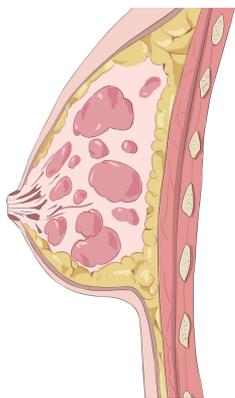
乳汁。至此，乳房的发育才可谓完全成熟。

在哺乳期，乳房呈现出丰满而硕大的形态，乳头、乳晕的颜色显著变深，质地柔韧，但也因重力作用变得下垂。当乳汁胀满时，乳房会变得较为坚硬；而在婴儿吸吮完乳汁后，乳房又会恢复柔软的状态。然而，若乳汁淤积，便会形成局限的肿块。倘若不幸出现乳腺炎，乳房会出现红肿的症状。需要提到的是，对于未生育的女性而言，乳房将一直维持在早期的发育阶段，直至停经。

在哺乳期，部分女性可能会因为乳汁分泌过多，而孩子吸吮不及时，导致乳房胀痛难忍；也有的可能因为乳腺管堵塞，引发乳汁淤积，形成明显的肿块，甚至引发炎症，导致身体出现不适和痛苦。

6) 围绝经期

围绝经期乳腺



随着岁月的流逝，卵巢功能逐渐退化，围绝经期悄然降临。月经周期从紊乱开始，直至完全停止，停经 1 年后便进入绝经阶段。在这个特殊时期，乳房逐渐发生变化，变得柔软、下垂。有时，女性会感受到刺痛、胀痛等不适感觉。乳房内的腺体组织逐步萎缩，脂肪组织逐渐取而代之。

年龄不断增长的同时，女性的乳房越发柔软，体积变小，下垂程度加剧，几乎不再能触摸到腺体组织的存在，最终呈现出老年乳房的形态。这种状态会一直持续到生命的终结。