

关爱女性健康 预防乳腺肿瘤



危害女性健康最常见的乳腺肿瘤是乳腺癌，其发病率位居女性恶性肿瘤的首位。对于乳腺肿瘤，如果能早发现、早诊断、早治疗，预后效果良好。因此，推荐女性从35岁开始进行乳腺癌筛查，尽早排除危害。

如何做到早期发现乳腺癌？

首先，自我检查很重要。大部分的乳腺癌患者都是自己发现乳腺肿块来医院就诊，尤其是摸到硬而不活动的肿块。同时还要注意乳头有无溢液，尤其是血性溢液，乳房皮肤表面呈“橘皮样”改变、“酒窝样”的凹陷也要高度重视。

乳腺结节是乳腺疾病的表现形式，通常是指由于乳房组织的结构发生变化而使其内部产生肿块。不仅仅是乳腺癌，女性正常生理期和大大小小的乳腺疾病，

都可能表现为乳腺结节。乳腺结节可以是良性的，比如乳腺囊肿、乳腺增生、乳腺纤维腺瘤等。有些结节可能是恶性的，也就是我们所指的乳腺癌。一旦发现乳腺异常，要及时到医院就诊，做进一步检查。

其次，常规的乳腺超声防癌体检同样非常重要。乳腺超声是诊断乳腺疾病最常用的检查，乳腺超声简便、经济、无创伤、无辐射，可以分辨结节具体所在的位置、大小、形状、内部回声、血流，是临幊上首选检查。乳腺超声对一般的钙化点表现很明显，但有时对微小的钙化点辨识度不如乳腺钼靶X线摄片高，而微小的钙化如泥沙样、针尖样钙化是判断结节是否为恶性的重要指标。乳腺钼靶X线摄片能更好地显示钙化，缺点是具有放射性，适合年龄在40岁以上的女性，和超声检查起到互补作用。乳腺磁共振(MRI)检查准确性最高，但价格也最高，适合乳腺超声和乳腺钼靶X线检查发现的疑似病例的补充检查措施。

如果乳腺结节是良性的，且无明显症状，2~3个月复查一

次，观察其变化，不要有心理负担，也不需特殊治疗，只要注意定期复查即可。如果是实性可疑恶性结节，就需要做穿刺病理学检查明确，早诊断早治疗，把恶性结节扼杀在萌芽阶段。

预防乳腺肿瘤要做到哪些？

保持心情舒畅 研究表明，性格内向、情绪不稳定的人患乳腺疾病的概率比较高。

保持良好的睡眠 睡眠不足和长期熬夜的女性患乳腺疾病的风险更高，合理、规律的睡眠是保证内分泌平衡的重要条件。

调理月经 月经周期紊乱的女性，更易发生乳腺病变，形成乳房结节。

合理饮食 体脂指数过高是导致乳腺疾病的危险因素，避免肥胖对于预防乳腺疾病具有重要意义。

适度运动 适量运动不但可以舒缓压力，还可以舒畅气血运行，也是一种预防乳腺结节的方法。

最后提醒大家，发现乳腺肿瘤，不要焦虑恐慌，尽早去专科门诊就医，听取医生的建议，才是正解。

湖南中医药大学第一附属医院
超声影像科 刘芳

什么是超声引导下人流？

超声引导下人流是一种常见的安全有效的人流手术，也被称为超声引导下宫腔内操作术。它是通过超声波技术实时监控和引导手术过程，帮助医生更准确、更安全地进行人流手术。这种技术结合了超声检查和人工流产术，为女性提供了一种较为温和和无创的终止怀孕方法。

超声引导下如何进行人流？

在超声引导下人流手术中，医生使用超声探头将高频超声波发送到患者的盆腔区域，这些超声波被组织和器官反射，形成即时的图像显示在监视屏上，通过这些实时图像，医生能够清楚地看到患者的子宫和其它相关结构，包括胚胎或胎儿。这使得医生能够更准确地定位胚胎或胎儿的位置和大小，并在手术过程中做出更精确的决策。

超声引导下人流一般分为以下几个步骤：

前期检查 在进行手术前，医生会先对患者进行超声检查，确定怀孕的时间、子宫的大小和位置等信息。这有助于确定最适合的手术方法与术式。

麻醉 进行手术前，医生会在子宫颈部进行局部麻醉，现已使用全麻无痛人流，以减轻患

者的疼痛感。

进行阴道手术 在麻醉生效后，医生将超声探头插入患者的阴道，通过实时超声图像引导下，将手术器械准确地导入到子宫腔内。紧接着，医生将适当的器械用于刮除子宫内膜或抽取胚胎或胎儿，完成人流手术。

后续观察 手术完成后，医生会对患者进行观察，确保手术顺利完成，没有出现并发症。患者通常会在手术后留院观察一段时间，并按照医生的建议进行休息和护理。

超声引导下人流的优势和适应症

超声引导下人流相较于传统人流有一些显著的优势，主要包括：

准确性 通过实时超声引导，医生能够更准确地确定胚胎或胎儿的位置和大小，减少误伤和并发症的发生。

安全性 超声引导下人流是一种较为温和和无创的手术方式，减轻了手术对患者身体的创伤，降低了手术风险。

可视性 超声引导下人流使医生能够清晰地看到手术区域，



提高了手术的精确性和安全性。

超声引导下人流适用于早期妊娠（怀孕6~10周）和部分中期妊娠（怀孕11~14周）。对于一些特殊情况，如子宫内膜异位妊娠等高风险妊娠，超声引导下人流也可能是更为安全和有效的选择。

总之，超声引导下人流是一种结合超声波技术和人工流产手术的先进方法，通过实时监控和引导，提高了手术的准确性和安全性。相较于传统人流，超声引导下人流更适合早期妊娠和一些特殊情况，是一种较为温和和无创的中止怀孕方式。对于需要进行人流手术的女性来说，超声引导下人流为她们提供了一个更安全、更有效的选择。

湖南省岳阳市临湘市中医院
陈琼

如何防治妊娠期高血压？

妊娠期高血压，归属于妊娠期高血压疾病，妊娠期高血压疾病是妊娠与血压升高并存的一组疾病，是妊娠期间出现的临床综合征，包括三个阶段：妊娠期高血压、子痫前期和子痫。这些病症对孕产妇和胎儿的健康都有潜在的危害。因此，积极采取预防措施和正确治疗方法至关重要。

预防妊娠期高血压的措施

1. 定期产前检查 规律的产前检查是预防妊娠期高血压的重要环节。定期检查可以及早发现高血压迹象，并采取适当的干预措施。

2. 健康生活方式 保持健康的生活方式对于预防妊娠期高血压至关重要。包括：

(1) 健康饮食 摄取丰富的水果、蔬菜、全谷物、低脂肪蛋白质和健康脂肪，限制高盐、高糖和高胆固醇的食物。

(2) 适度运动 经过医生许可后，进行适度的身体活动，如散步、瑜伽、孕妇健身操等，帮助控制体重和提高心血管健康。

(3) 避免过度疲劳 适当休息和缓解压力，避免过度劳累，确保良好的睡眠质量。

3. 限制升高血压的食物 高盐饮食容易引发高血压。适当控制食盐摄入，避免食用过咸的食物，如加工肉类、腌制品和咸味零食。孕妇建议常规补钙。

4. 控制体重 合理控制孕前和孕期体重是预防妊娠期高血压的重要因素。

5. 维持充足的水分摄入 足够的饮水有助于维持体液平衡和血压稳定。建议每天喝足够的水或无糖饮品。

6. 远离不良习惯 戒烟、戒酒是预防妊娠期高血压的重要措施。吸烟和饮酒会增加患妊娠期高血压的风险。

治疗妊娠期高血压的方法

1. 规律测量血压 定期测量血压是治疗妊娠期高血压的一个重要步骤，可以监测血压的变化，并及时采取措施。在妊娠中晚期孕妇的血压会升高，收缩压 $\geq 140\text{mmHg}$ （毫米汞柱），舒张压 $\geq 90\text{mmHg}$ 。妊娠期高血压患者存在着症状不易被发现和尿蛋白检测不会出现阳性的现象，需要长期对血压进行监测。

2. 药物干预 对于血压升高较为明显或其他临床表现较重的情况，医生可能会考虑给予抗高血压药物。然而，在妊娠期选择药物要谨慎，并需要专业医生的指导和监控。

3. 住院观察 对于高风险的妊娠期高血压患者或血压难以控制的情况，可能需要住院观察以及定期进行产前检查。

4. 剖宫产 在某些情况下，妊娠期高血压可能会导致严重并发症，如先兆子痫或子痫。在这种情况下，医生可能会建议剖宫产手术，以最大程度地减少母婴的风险。

总之，妊娠期高血压是孕产妇健康的重要隐患，需要及时预防和有效治疗。通过定期产前检查、保持健康生活方式、限制升高血压的食物摄入、控制体重等方法可以降低妊娠期高血压的风险。对于已经发生妊娠期高血压的孕妇来说，则需要积极采取药物干预、规律测量血压、休息减轻压力以及进行产前监测等措施来控制和管理疾病。

湖南省湘西自治州保靖县人民医院
产科 田桂兰