

女性健康好帮手: 乳腺超声检查

乳腺超声检查是一种常用的乳腺疾病筛查和诊断手段,对于早期发现乳腺癌和其他乳腺异常病变非常重要。

什么是乳腺超声检查

乳腺超声检查是一种常见的非侵入性、无创伤的医学影像学检查方法,通过医生将超声探头沿着乳房皮肤表面移动获得图像,可以提供乳腺组织的详细信息,帮助医生判断是否存在异常病变。

乳腺超声检查通过利用超声波的原理来产生体内器官的高频声波图像,以帮助医生检测和诊断乳腺癌和其他乳腺疾病,主要优点是无辐射、无痛苦和低成本。它适用于各个年龄段的女性,特别是对于年轻女性和怀孕或哺乳期妇女。

此外,乳腺超声检查是乳腺癌筛查程序中的重要组成部分,和其他影像学方法(如乳腺X线摄影)结合使用可以提高早期乳腺癌的检出率。

乳腺癌怎样用超声诊断

1. 辅助鉴别乳腺肿块的性质 乳腺超声能够帮助医生确定肿块的特征。根据超声回波的不同特点,乳腺肿块可分为囊性、实性或混合性。通常超声对乳腺疾病的良恶性用 BI-RADS 分类方法进行评估(0-6类)。0类:临床有乳头溢液,两侧乳腺不对



称等,但超声无征象者,需进一步影像学检查及其它检查;1类:乳腺超声检查未发现异常声像;2类:如单纯的囊肿,典型的乳内淋巴结,稳定的术后改变等;3类:如纤维瘤、混合囊肿等;4类:可疑恶性,恶性危险风险性3%~94%,实性肿块的超声表现有非良性表现(1~2项);5类:高度怀疑恶性,危险风险性>95%,符合3条或3条以上,超声表现具有形态不规则,边缘不规整、成角、毛刺,与平肤不平行,高回声晕,明显低回声表现。

2. 观察局部扩散情况 乳腺超声可以评估肿块对周围组织的侵袭程度,观察是否存在淋巴结的肿大或转移,这有助于指导进一步的治疗方案。

3. 引导穿刺活检 当发现可疑的病变时,乳腺超声可以辅

助引导穿刺活检,提高准确率和安全性,获取组织样本进行病理学检查。

需要注意的是,尽管乳腺超声具有较高的灵敏度和无创性,但它并不能替代其他影像学检查方法,如乳腺X线摄影(乳腺钼靶)。通常情况下,乳腺超声检查会与其他检查相结合以提高诊断准确性。

总之,通过乳腺超声检查,我们能够及时了解乳腺组织的状态,对于早期发现乳腺癌和其他乳腺疾病具有重要意义。正因如此,建议女性定期进行乳腺超声检查,特别是40岁以上或有乳腺疾病家族史的女性。如果在检查中发现异常情况,及时咨询医生进行进一步的诊断和治疗。

怀化市沅陵县妇幼保健院
张冬婵

了解甲状腺结节的常见诊断方法

很多人对甲状腺结节都不陌生,但对于该疾病的了解程度却存在差异。正确认识甲状腺结节的症状和常见诊断方法,对于早期发现可能存在的问题以及排除恶性肿瘤非常重要。本文将详细介绍甲状腺结节的症状表现和常见的诊断方法,帮助大家更好地了解和应对这一问题。

甲状腺结节的定义

甲状腺结节是在甲状腺组织中出现的异常细胞增生团块。它可以是实性的或囊性的,可在影像学检查中观察到与正常甲状腺组织有所区别的特征。值得注意的是,虽然大多数甲状腺结节并不严重,但在少数情况下结节可能是恶性的,即甲状腺癌。因此,当发现甲状腺结节时,进一步的评估和诊断相当重要。

甲状腺结节的症状

一些常见的症状和体征与甲状腺结节可能相关,包括:

1. 颈部突起或肿块 当甲状腺结节较大或数量较多时,可能会在颈部触摸到局部的肿块或突起。
2. 吞咽困难 较大的结节可能对喉咙和食道产生压迫,导致吞咽困难或感觉有食物卡住的感觉。
3. 声音嘶哑 大的结节或结节增大可能压迫喉神经,导致声音嘶哑或变化。
4. 颈部疼痛或压痛 某些甲状腺结节可能伴随颈部的疼痛或压痛感。
5. 甲状腺功能异常 一些甲状腺结节也可能导致甲状腺功能的异常,如甲状腺功能亢进症(甲亢)或甲状腺功能减退症(甲减),并表现出相应的症状,如心悸、失眠、体重变化、疲劳、口干、便秘等。

甲状腺结节的诊断

1. 超声检查 超声检查是评估甲状腺结节最常用和初步的方法。通过超声检查,医生可以确定结节的大小、数量、形态和位置等,还可以评估结节的血流情况,有助于判断结节的良恶性。

2. 血液检查 血液检查可以评估甲状腺功能以及是否存在甲状腺激素过多或不足的情况。这些检查可能包括检测甲状腺激素水平和甲状腺自身抗体水平等。

3. 核素扫描 核素扫描是一种通过注射放射性物质后观察甲状腺摄取并进行显像的方法。它可以帮助鉴别甲状腺结节的性质以及是否存在异常摄取区域。

4. 穿刺活检 细针穿刺活检是通过使用细针从甲状腺结节中采集细胞样本进行病理学分析。这是一种直接评估结节良恶性的可靠方法。活检样本会送往实验室进行细胞学检查,以确定是否存在癌变细胞或其他异常细胞。

这些诊断方法通常会根据患者的具体情况和结节的特征来选择使用。有时可能会组合使用多种方法,以便更全面地评估甲状腺结节的性质和病理学特点。如果有任何甲状腺结节的症状,建议立即预约医生进行进一步的检查和评估。及时通过专业医生的诊断,采取必要的治疗措施,以便尽早恢复健康。

株洲市三医院 蔡振湘

绝经后妇女如何自我保健

绝经是妇女生命中的一个重要阶段,标志着生育能力的结束和雌激素水平的下降。随着卵巢功能的逐渐减退,绝经后妇女会经历身体和心理上的一系列变化。为了保持健康和舒适,绝经后妇女需要采取积极的自我保健措施。

绝经后的妇女身体会出现哪些不良影响

1. 燥热和盗汗 雌激素水平下降导致身体温度调节失衡,绝经后妇女常常经历燥热和盗汗。

2. 心血管问题 雌激素的减少可能增加心血管疾病的风险。绝经后妇女更容易出现高血压、高血脂和动脉硬化等心血管疾病。

3. 骨质疏松症 雌激素的缺乏会导致骨密度下降,增加骨折的风险。绝经后妇女特别容易患上骨质疏松症。

4. 心理健康问题 体内激素水平的改变和生活转变可能对情绪产生不良影响,造成情绪波动、焦虑、抑郁和失眠等心理健康问题。

5. 阴道干燥和性功能问题 缺乏雌激素会导致阴道黏膜变薄和干燥,可能引发阴道不适和性交疼痛。

6. 尿失禁 泌尿系统的变化和盆底肌肉的衰弱使绝经后妇女可能容易出现尿失禁问题。

7. 代谢变化 绝经后妇女的代谢率会下降,容易发生体重增加和脂肪分布的变化,特别是在腹部积聚脂肪。

8. 失去生育能力 绝经意味着女性的生育能力被终止,无法再自然地怀孕。

绝经后妇女自我保健指南

1. 平衡膳食 绝经后妇女应注意摄入均衡的膳食,包括富含蛋白质、膳食纤维、维生素和矿物质的食物。增加新鲜水果、蔬菜、全谷物、豆类和坚果的摄入,同时减少盐、糖和饱和脂肪的摄入。

2. 钙和维生素D的摄入 维持足够的钙和维生素D摄入有助于预防骨质疏松症。可以通过食物摄入,如牛奶、豆制品、深绿色蔬菜等,或在医生指导下摄入补充剂。

3. 控制体重 维持适当的体重在绝经后妇女的健康中非常重要。避免体重过轻或过重是预防慢性疾病和骨质疏松症的关键。建议通过均衡饮食和适当的运动

来控制体重。

4. 注意水的摄入 保持足够的水分摄入对于身体的正常功能至关重要。建议每天饮用足够的水,避免过度饮用咖啡和含咖啡因的饮料。

5. 有氧运动 适度的有氧运动对于绝经后妇女的心血管健康和身体健康有积极作用。

6. 力量训练 进行力量训练有助于增加肌肉力量和骨密度,预防骨质疏松症和肌肉萎缩。使用重量器械或者进行自身体重训练,每周进行至少两次。

7. 灵活性训练 保持良好的身体灵活性对于预防关节疼痛和运动受限非常重要。

8. 紧张和焦虑管理 绝经后妇女可能面临焦虑和情绪波动等心理问题。找到有效的应对方式,如冥想、放松技巧和寻求社交支持,以缓解紧张和焦虑的症状。

9. 维持社交关系 绝经后妇女保持与家人和朋友的联系非常重要,有助于提升心理和情感健康。

株洲市茶陵县江街道社区卫生服务中心 蔡艳