



胎儿先心病筛查及应对措施

任何一个准父母及家庭成员都希望自己未来的孩子能够健康成长，他们对产前检查也越来越重视。然而部分孕妈妈在产检的时候会出现各种问题，像妊娠期高血压、妊娠期糖尿病，胎儿畸形、先心病等。尤其是近年来，我国先天性心脏病的发生率不断地上升，同时也成为5岁以下儿童死亡的主要原因之一。随着医疗技术不断地发展，能够通过超声检查查看胎儿心脏发育情况，如果我们发现胎儿的心脏出现缺陷等异常情况，就该引起高度注意了。这里我们很有必要了解有关先心病的相关知识。

导致胎儿心脏发生问题的原因

1. 母体因素。

(1) 存在习惯性流产史的孕妇、曾经有过妊娠异常史的孕妇、有过胎死宫内和流产等情况的孕妇，在妊娠期间胎儿心脏发生问题的可能性较大。

(2) 若孕妇存在各种类型的疾病，如糖尿病、自身免疫性疾病、感染性疾病等，胎儿心脏发生异常的可能性亦较大。

(3) 一些借助辅助生殖技术受孕的孕妈妈，双胎妊娠甚至多胎妊娠的孕妈妈，胎儿心脏发生异常的可能性较大。

(4) 家族遗传因素可能导致胎儿的心脏发生异常。

2. 胎儿因素。

(1) 胎儿心脏结构出现异常，心脏功能发生异常。

(2) 经过产前超声筛查发现胎儿的心率、心律发生异常：部分胎儿出现心动过速，一分钟的心率可达180次/分，甚至更高；部分胎儿出现心动过缓，一分钟的心跳低于120次，或者一部分胎儿出现心律不齐。

(3) 孕妈妈产检做NT检查时出现增厚现象。

(4) 在孕检期间怀疑染色体异常，如唐筛等风险。

(5) 产检过程中发现胎儿水肿，胸腔、腹腔、心包腔存在积液。

(6) 胎儿功能发育较为迟缓，羊水过多或过少等因素都有可能引发胎儿心脏发生异常。



先心病筛查的重要性

先天性心脏病对胎儿的机体带来极大的损害，对胎儿的生命造成严重威胁，因此早发现、早诊断、早干预，能够提高疾病的治疗效果，有效降低胎儿的死亡率。一般临幊上在孕妈妈怀孕20~22周的时候，便建议进行超声心动图检测，这一时间段是检查的最佳时间。过早检查，结果并无太大的意义，太晚则会受到多种因素的影响。

检查出胎儿先心病该怎么办？

1. 如果胎儿的心脏出现较小的缺陷、缺损，在宫内发育的时候，可能会慢慢长好，这是因为胎儿在发育的同时，心脏也在不断地发

育。可以定期检查监测发育情况。

2. 如果胎儿被检查出心脏存在异常，诊断为先天性心脏病，医生会根据胎儿心脏的发育情况，进行全面评估，如实的告知孕妈妈和家属，尊重准父母的选择权，给出合理的建议。

3. 如果胎儿确诊为先天性心脏病，孕妈妈产检的其他指标均在合格的范围内，提倡孕妈妈继续妊娠，待胎儿出生后，立即采取治疗措施。患有先天性心脏病的胎儿出生后，医生需要立即对胎儿的机体进行评估，观察患儿生命体征，如：心跳、肌张力、肤色、哭声、呼吸等。

4. 现代医疗技术能救治大多数先天性心脏病患儿，出生后可通过手术等治疗措施进行有效的治疗。病情严重的患儿出生后经过治疗无效的，如果家长选择放弃，也应表示理解。

虽说先天性心脏病的救治需要花费大量的时间、金钱和精力，但党和政府对先天性心脏病患儿家庭给予了相关的救助政策，还有一些基金机构为先天性心脏病的孩子提供帮助，因此我们对患有先天性心脏病的宝宝应积极治疗，争取给宝宝一个成长的机会。

梧州市人民医院 谢瑜

如何进行乳腺自我检查？

说到乳房相关的疾病，乳腺癌应该是女性最害怕的恶性疾病了，而且它的发病率呈现逐年上升的趋势。在2018年统计的中国女性新增癌症病例中，乳腺癌排名第一位。其中80%的乳腺癌患者都是发现乳房有包块，到医院检查后才确诊乳腺癌，所以女性平时对乳房进行自检，摸一摸乳房有没有硬硬的包块，或定期到医院进行胸部体检都是非常必要的。

关于乳房自检这个问题，大部分女性还是有自检意识的，经常会在洗澡时用手摸摸乳房，检查乳房是否有肿块。可惜的是，她们自检的手法往往都不太对。那么应该如何正确进行乳腺自检呢？



在什么时间进行自检？

进行乳房自检的最佳时间是在月经结束后的5~7天内，这一时期雌激素对乳腺的影响最小，乳腺发生增生的程度最低，乳房相对而言更加柔软，若发生病变而产生乳房肿块也更容易被触探和感受到。在月经来潮之前的一段时间和月经期，女性的身体会出现雌激素和孕激素较为明显的变化情况，在这一段时间内比较容易导致出现乳房充血、腺体组织变硬等情况，不利于自行检查。已经绝经的女性，不会出现激素的变化和乳腺腺体状态的改变，对于这部分人群只需在每月的固定时间进行自检即可。

自检该如何进行？

1. 视诊

(1) 日常生活中在洗澡前或者是睡觉之前脱去上衣，在明亮的光线下，对着镜子，双臂自然下垂，

观察两边乳房的颜色轮廓是否发生改变，是否位于同一高度；乳房、乳头、乳晕部位的皮肤是否出现脱皮或者溃烂；乳头是否出现了回缩以及分泌出脓性、水性物质等异常情况；观察乳房表面是否出现了橘皮样改变或酒窝状坑洞等情况。

(2) 双手叉腰，身体进行左右旋转从左往右进行乳房表面的观察，继续对上述变化情况进行观察。

(3) 双手外展、上抬，观察乳房的对称性以及侧面是否存在异常。

2. 触诊

(1) 站立触摸法：左手放在头部，用右手对左侧乳房状态进行检查。手掌平伸四指并拢，从乳房的上方顺时针进行滑动检查，按照外上、外下、内下、内上、腋下的顺序进行检查。同理，右侧乳房的检查方法步骤和左侧一致。

(2) 平卧触摸法：按照仰卧的姿势平卧，左臂高举过头，在左肩下方位置放置一个枕头，右手四指并拢，在左侧乳房位置进行顺时针的移动检查，从乳房外围起至少3圈。触摸的时候，四指并拢，用手指指腹从乳房的外侧开始，轻轻按压乳房，沿着乳房转一个圈，最后再摸乳头和乳晕部分。摸的过程主要是为了检测乳房是否出现了肿块。再用同样手法进行右乳检查。

(3) 提压观察法：用食指和拇指将乳头向上稍微提一提，观察是否存在乳头凹陷；用手指对乳头和乳晕进行轻微的挤压，观察是否存在溢液和分泌物溢出的情况。

不同类型人群的乳腺癌筛查方法有哪些？

当我们通过自检发现有乳房肿块等异常情况时，就需要立即前往医院进行相关的专业检查了。医学

上的专业检查根据不同人群的特性进行区分。例如年龄在40岁以下的腺体密度情况比较高的普通年轻女性适合采用B超进行乳腺癌的筛查；40岁以上的女性比较适合采用乳腺钼靶X线射片进行检查，如果通过钼靶检查发现乳腺发生了一些不太好的变化或者不确定的肿块，可以再结合B超进行准确诊断。乳腺癌由于其遗传的特质，家族中如果存在两位直系女性血亲的患病情况，家族中其他女性就属于乳腺癌的高发人群。像这样的人群就比较适合采用核磁共振的方法进行每年的乳腺癌筛查。

对于任何疾病，预防与治疗都同等重要，为了乳房健康，广大女性同胞平时做好自我检查很有必要。

广西医科大学附属肿瘤医院
潘玲艳