



# 怎样呵护乳腺健康? 女性各时期保健常识都在这里

乳腺健康对于女性来说至关重要,它不仅关系到女性的生殖健康,还对其生活质量和生命安全产生重要影响。近年来,随着生活环境的改变和社会压力的增加,乳腺疾病的发生率逐渐上升,给女性带来了极大的困扰。因此,了解乳腺生理结构,呵护乳腺健康,对于各年龄段的女性来说都至关重要,本文将为大家详细介绍各时期乳腺保健常识,帮助女性朋友更好地关注乳腺健康。



## 乳腺生理结构与功能

乳腺位于胸部上方,是女性生殖系统的一部分,由乳头、乳腺小叶和乳腺管等组成,负责分泌乳汁和调节女性激素水平。乳腺小叶是乳腺的基本单位,由许多腺泡组成,能分泌含有营养物质的乳汁;乳腺管则是乳汁从乳腺小叶输送到乳头的重要通道;乳头则是乳汁输出的出口。

然而,女性朋友在日常生活中会遇到各种乳腺健康问题,最常见的包括乳腺增生、乳腺炎和乳腺癌。这些疾病的发生主要与遗传因素、激素水平失衡、不良生活习惯和环境因素等有关,如长期精神压力大、饮食不健康、缺乏运动等。

## 各时期乳腺保健常识

**1. 青春期** 青春期是乳腺发育的关键时期,此时的乳房开始逐渐发育,需注意以下保健常识。

(1) 保持健康的饮食习惯。多食用富含蛋白质、矿物质和维生素的食物,避免过多摄入高热量、高脂肪和高糖的食物。

(2) 适度运动,避免肥胖。肥胖会增加乳腺癌的风险,适度运动有助于控制体重,保持健康体型。

(3) 避免滥用激素类化妆品和药物。滥用激素类化妆品和药物可能干扰乳腺正常发育,对乳腺健康造成不良影响。

**2. 育龄期** 育龄期是女性生育和哺乳时期,乳腺保健要点如下。

(1) 定期进行乳腺检查。定期进行乳腺B超、X光检查,以便及时发现并处理乳腺问题。

(2) 保持良好的生育和哺乳习惯。适量的生育和哺乳有助于维持乳腺健康,减少乳腺疾病的风险。

(3) 注意避孕,减少流产。频繁的人流或药流会对乳腺产生不良影响,因此,育龄女性应做好避孕工作,避免人流。

**3. 更年期** 更年期是女性生殖系统逐渐衰老的阶段,可以按照以下方法保健。

(1) 调整心态,减轻压力。保持良好的心态,积极应对生活压力,有助于缓解乳腺不适症状。

(2) 合理补充激素。可以在医

生的指导下适量补充激素,有助于缓解更年期症状,改善乳腺健康。

(3) 合理饮食,适当运动。随着年龄的增长,身体代谢逐渐减缓,合理饮食和适量运动有助于控制体重,保持健康体型。

**4. 老年期** 老年期是女性进入晚年生活的阶段,保健常识如下。

(1) 定期进行乳腺检查,预防乳腺癌。老年期女性患乳腺癌的风险仍然存在,定期进行乳腺检查有助于及时发现并处理早期乳腺癌。

(2) 健康的生活方式和心态。健康的生活方式和心态有助于延缓身体衰老,维持乳腺健康。

(3) 合理饮食,控制体重。老年期身体代谢减缓,合理饮食有助于控制体重,预防肥胖及相关乳腺疾病的发生。

## 乳腺常用保健方法

**1. 保持良好心态** 良好的心态是呵护乳腺健康的重要途径,女性朋友可以通过参加感兴趣的活动、与亲朋好友交流等方式来释放压力。

**2. 合理饮食** 尽量避免过多摄入高脂、高热量食物,多食用蔬菜、水果、全谷类食物等富含纤维和营养素的食物,以减少脂肪堆积,降低患乳腺癌的风险。

**3. 适度运动** 适量运动有助于增强身体素质,维持健康体型,可以选择散步、慢跑、瑜伽等。

**4. 避免长期使用激素类药物和化妆品** 尽量避免长期使用含有激素成分的药物和化妆品,如需使用,一定要注意其成分和功效,最好在医生或药师指导下使用。

**5. 定期进行乳腺检查** 定期进行乳腺检查有助于及时发现并处理乳腺问题,应在医生建议下安排合适的检查时间和项目。

总的来说,呵护乳腺健康对于女性至关重要,通过了解各时期的保健常识并采取相应的保健措施,可以有效地预防和减少乳腺疾病的发生,对女性的生活质量和生命安全具有重要意义。

百色市田阳区妇幼保健院 苏璐

# 儿童心脏超声:诊断心脏疾病的首选

心脏是人体的重要器官之一,负责向全身脏器、组织输送氧气和营养物质。儿童处于生长发育的关键时期,心脏一旦出现健康问题,将会严重影响儿童的生长发育。儿童心脏超声是一种无创的检查方法,可以评估儿童心脏的结构和功能,是诊断各种儿童心脏疾病的首选。

## 儿童心脏超声的基本知识

儿童心脏超声是利用超声波技术对儿童心脏进行扫描和评估的一种方法,可以直接观察心脏的内部结构和功能,包括心房、心室、瓣膜、血管等。通过对这些结构的测量和分析,医生可以评估患儿心脏的大小、形状、位置以及心脏瓣膜的开闭情况,以及心包积液、心肌炎等常见心脏疾病。

与成人心脏超声相比,儿童心脏超声的探头更加小型化和精细化,以适应儿童娇嫩的肌肤和不同的生理特征,不会对儿童的胸壁造成损伤,以确保安全性。检查过程中,医生还会根据儿童的配合情况适当使用镇静剂或麻醉剂,一方面确保患儿的舒适度,另一方面可以保证获得更加准确的图像。

虽然儿童心脏超声是一种有效的检查方法,但也存在一些局限性。首先,超声波的传播受到儿童胸壁脂肪、骨骼的限制,会使图像质量受到一定影响。其次,儿童的

配合程度和呼吸运动可能会影响图像稳定性,需要医生在操作过程中更加精细和准确。

## 儿童心脏超声在临床中的应用

**1. 先天性心脏病的诊断和评估** 儿童心脏超声可以检测出各种类型的先天性心脏病,如室间隔缺损、房间隔缺损、动脉导管未闭等。通过观察心脏结构和血流动力学参数,医生可以判断病情的严重程度并制定相应的治疗方案。对于复杂先天性心脏病,儿童心脏超声可以提供详细的解剖学信息,帮助医生制定手术方案和评估治疗效果。

**2. 心肌炎的检测和诊断** 儿童心脏超声可以检测出心肌炎引起的局部心肌运动异常和室壁厚度变化。通过对心脏结构和功能的评估,医生可以辅助诊断心肌炎;同时可以判断心肌炎的严重程度,帮助医生制定相应的治疗方案。

**3. 心包积液的诊断和监测** 儿童心脏超声可以检测出心包积液的位置和量,帮助医生判断病情的严重

程度并制定相应的治疗方案。对于恶性肿瘤或免疫系统疾病引起的恶性心包积液,儿童心脏超声可以监测积液量的变化,指导医生调整治疗方案和评估治疗效果。

**4. 心脏手术后的评估** 对于接受心脏手术的患儿,儿童心脏超声可以评估手术效果和心脏功能的恢复情况。通过观察心脏结构和功能的改变,医生可以判断手术是否成功,并制定相应的术后治疗计划。

**5. 心脏移植的评估** 心脏移植前,儿童心脏超声可以评估受体的心脏结构和功能,帮助医生判断是否适合进行心脏移植。心脏移植后,儿童心脏超声可以评估移植心脏的功能和血管吻合情况,帮助医生监测并发症的发生。

**6. 心血管疾病的筛查** 对于一些高危儿童,如家族中有先天性心脏病或其他心血管疾病史的患儿,儿童心脏超声可以作为常规筛查手段,以早期发现潜在的心血管问题。

## 儿童心脏超声检查的注意事项

**1. 正确选择检查项目** 儿童心脏

超声检查包括经胸超声心动图和经食道超声心动图等。其中,经胸超声心动图可以通过了解心脏搏动及血液流动动态情况判断心脏大小、心肌厚薄、大血管细节,观察左心房、左心室、右心房、右心室、房间隔、室间隔以及心脏瓣膜结构,判断是否存在心脏结构畸形。经食道超声心动图则可以更深入地观察心脏内部的结构和功能,不受肺气肿、肥胖、胸廓畸形等因素的影响,提高了某些心脏疾病的敏感性和特异性。家长应根据孩子的具体情况和医生的建议选择合适的检查项目。

**2. 检查过程中的注意事项** 首先,检查前要提前预约并按照预约时间准时到达医院进行检查;其次要穿着宽松舒适的衣物,以方便检查;第三,保证患儿的情绪稳定,最好选择在患儿熟睡时检查,必要时可以使用少量镇静药物;最后,检查过程中要配合医生,以获取最佳图像。

钦州市妇幼保健院 陶兆峰