



# 十个女人九个乳腺增生? 带你了解乳腺增生症的超声检查

刘女士在洗澡时，发现胸部有些地方摸着有点硬硬的，像是小肿块，在网上查询后了解到可能是乳腺结节、乳腺增生症、乳腺癌等疾病，这可把刘女士吓坏了，第二天去医院检查得知自己是乳腺增生症。在生活中，很多女性都会遇到跟刘女士一样的问题，但大家对于乳腺增生症的了解并不多。本文就带大家来认识乳腺增生症以及乳腺增生症的超声检查。

## 乳腺增生症是什么？

乳腺增生症是由于各种原因引起的内分泌激素代谢失衡，乳腺正常发育和退化过程失常导致的一种良性乳腺疾病，本质上是乳腺实质和间质增生及复旧不全导致的乳腺正常结构紊乱。乳腺增生症不是肿瘤，也不是炎症改变。

乳腺增生症并不会直接导致乳腺癌，大多数会一直保持良性，因此大家看到“乳腺增生症”的诊断时，不要过于紧张，最主要的是定期进行乳腺检查。

乳腺增生症有许多诱发因素，如高龄未婚以及不生育、情绪问题、流产（人工）、哺乳抑制、性生活失调等问题；日常饮食中，食用含激素较多的食物，如蜂王浆等，均可能诱发内分泌失调，乳腺正常周期生理活动被打乱，导致下丘脑受到影响，因此容易出现乳腺疾病。日常生活中，不注重胸罩大小、长期让胸部处于挤压状态，也可能诱发乳腺疾

病。此外，如果本身患有基础疾病需要长期服用激素类药物或自行服用保健品等，均不利于乳腺健康。

## 乳腺超声是什么？

乳腺超声是一种进行乳腺疾病筛查的主要方式。它是一种应用超声仪器来将超声波发射到乳腺后所得到的超声图像，能够帮助医生判断患者是否存在乳腺病变。超声能够很好地将乳腺当中所存在的肿块位置以及结构形态等进行显现，清晰地了解乳腺病灶的轮廓、形态，了解肿块大小，判断肿块性质，标注肿块位置。这一检查无创伤、无痛苦，同时没有放射性损害，能够在短期进行反复多次的检查，适合各个年龄段的女性，包括妊娠期以及哺乳期的患者。

1. 做乳腺超声前的准备 在乳腺检查前通常并不需要进行特殊准备，检查时患者常规为仰卧，双手向上举起，将乳腺以及腋窝暴露出来，而后在乳腺表面涂上耦合剂，



将探头放上进行检查，以乳头中心开展放射状扫查，检查范围有乳腺、腋窝，检查时应当仔细，防止出现遗漏，尤其是乳腺边缘以及后方。

2. 乳腺增生症的超声改变 乳腺增生症超声表现为乳腺腺体回声的增粗、增强，结构紊乱，腺体内可见多发性短条状、索条状低回声，或可见低回声结节，边界不规则，界限欠清晰，后方回声无衰减或轻度增强，CDFI：低回声结节内见少量点状或短棒状血流信号。或乳腺内见无回声结节，边界清楚，壁薄光滑，后方回声增强，CDFI：无回声结节内未见明显血流信号。

3. 乳腺增生症超声报告的书写 乳腺增生症在超声上通常会出现许多种影像学改变，近年来，专家共识已不建议超声诊断直接提示乳腺增生症，而建议按照乳腺增生症在超声上的不同影像学表现来报，例

如单纯囊肿、腺瘤样结节、腺病改变等。现在的 BI-RADS（乳腺影像报告数据系统）分类已经将这些不同的改变纳入到不同类别当中，最终给出较为准确的结果。如果超声诊断当中并没有发现存在乳腺占位的情况，那么不管患者是否有临床症状，在超声的结论当中，可以提示为未见占位性病变。

## 在家如何观察和判断乳腺情况？

女性自己在家可以对于乳房的外观、大小、皮肤颜色、乳头等进行仔细的观察，观察是否存在皮肤病或者皮肤凹痕橘皮样改变、突起、乳头溢液等问题。检查时抬起一侧手臂查看另一侧乳房有无异常，两侧均要观察。而后将患者的手叉腰，用力挤压胸部，使得肌肉紧张，查看是否存在异物突起等与以往不同的情况。

总而言之，乳腺增生症是一种常见的女性疾病，不需要过度担心。在日常生活当中应当注意预防，规律作息、不要生闷气、健康饮食，做好日常防护工作；同时自己在家开展乳腺检查，定期去医院进行乳腺超声、X线钼靶等相关体检，了解乳腺情况，做到早发现、早诊断、早治疗。

桂林市人民医院 王利

# 冬季儿童常见传染病的防控知识

冬季是儿童常见传染病的高发季节，如常高发的普通感冒、流行性感冒、儿童支原体肺炎、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病和诺如病毒等传染病。这些疾病不仅影响儿童的身体健康，还给家庭和社会带来了一定的负担。为了有效防控儿童冬季常见传染病，家长、学校和社区都需要采取一系列的措施。本文将详细介绍家庭、学校和儿童外出时应如何做好防护，以及怎样通过合理饮食和规律运动增强儿童免疫力。

## 引发冬季儿童传染病的常见病毒

1. 肠道病毒 肠道病毒主要引起非细菌性急性胃肠炎。
2. 鼻病毒 鼻病毒是引起儿童呼吸道感染的一种常见病毒。
3. 流感病毒 流感病毒可引起流行性感冒（简称“流感”）。
4. 腺病毒 腺病毒是一类常见的病毒，可引起儿童呼吸道感染。
5. 肺炎支原体 肺炎支原体可引起儿童支原体肺炎。
6. 其他病毒 如呼吸道合胞病毒、新型冠状病毒等也容易引起儿童冬季感染，或与其他病毒混合感染。

## 家庭如何做好防护？

1. 保持室内空气流通 冬季要定期开窗通风，保持室内空气新鲜。天气适宜时，每天通风 2~3 次，每次 20~30 分钟。通风时要注意保暖，防止感冒。
2. 养成良好的卫生习惯 注意个人卫生，避免用不清洁的手触摸口、眼、鼻，打喷嚏、咳嗽时用纸巾遮住口鼻或采用肘臂遮挡等。接触污染物后要及时进行手卫生。

3. 避免到人群密集的场所 冬季避免带孩子到人群密集场所，外出时佩戴口罩并加强手卫生。

4. 家庭环境卫生 家庭清洁和消毒是预防传染病的关键。定期清洗、消毒玩具和家具，确保孩子的生活环境干净卫生。

5. 做好儿童的饮食卫生 儿童的饮食卫生对于预防传染病非常重要。家长要保证孩子饮食新鲜、煮熟，避免食用过期变质的食品。

## 学校如何做好防控？

1. 做好校园卫生 定期对校区公共场所（如教室、宿舍、食堂等）开窗通风。对校区公共场所的重点部位（如门把手、楼梯扶手等）擦拭消毒、对学校幼儿园公共设施玩具等进行清洁与消毒。

2. 严格落实学生晨午（晚）检和因病缺勤追踪制度 健康监测，落实晨午（晚）检、因病缺勤缺课病因登记追踪。同时，对因病缺勤的学生进行追踪调查，了解病因并及时采取防控措施。规范做好复课管理，随时关注师生员工健康状况。

3. 加强学生健康教育 做好教

职工、学生和家长的冬季传染病防控健康教育工作。倡导全校师生保持良好卫生习惯，增强自我保护能力。

4. 做好应对准备 完善学校传染病疫情应急预案，加强教职工应对传染病相关培训。做好口罩、消毒用品、测温设备等常用物资储备。

## 儿童外出如何做好防护？

1. 就医应科学佩戴口罩 如有呼吸道疾病症状，建议就医时佩戴口罩。

2. 乘坐公交时佩戴口罩 建议根据儿童自身健康状况佩戴一次性医用口罩。

3. 减少前往人员密集的公共场所 如超市、游乐场等，降低感染风险。若必须前往，建议科学佩戴口罩，做好个人防护。

## 怎样增强儿童免疫力？

1. 合理饮食，均衡营养 确保儿童摄入足够的蛋白质、维生素和矿物质。食物种类要丰富，确保孩子饮食均衡、多样化，从而增强儿童的免疫力和抵抗力。

2. 适量补水 少量多饮，保持

充足的水分摄入，水分对于免疫系统的正常功能至关重要；同时，喝水能改善血液循环，使废物或毒素迅速排出体外。

3. 规律运动 确保孩子有规律地参与户外运动，如跑步、骑自行车、球类运动等，增强免疫系统。

4. 充足睡眠 保证孩子有充足的睡眠时间，睡眠对于免疫系统的恢复和功能至关重要。

5. 疫苗接种 根据当地疾控部门的建议，及时带孩子接种相关疫苗，提高免疫力。

6. 健康心理 帮助孩子学会减压，因为长期的压力会削弱人体免疫系统，保持良好的心理有助于增强免疫力。

总之，冬季是儿童传染病的高发季节，防控需要家长、学校和社区共同参与。保持空气流通、培养卫生习惯、避免到密集场所、加强学校卫生管理并增强儿童免疫力，能有效预防和控制传染病。家长还需密切关注孩子健康，及时处理疾病情况，确保孩子健康成长。

广西隆安县丁当镇中心卫生院  
陆芳团