

乳腺是否健康，乳腺超声给你答案

□ 陈莹

随着现代生活方式的改变，女性的健康问题日益受到关注。乳腺疾病作为一类常见的女性健康问题，对女性的生活质量和健康状况产生着重要影响。在这个信息时代，了解乳腺健康的重要性已经成为每位女性的必要知识。而在乳腺疾病的预防和诊断中，乳腺超声作为一项重要的检查手段，发挥着不可或缺的作用。

一、什么是乳腺超声

乳腺超声是一种无创、无辐射的医学检查技术，运用高频声波在乳腺组织内的传播来获取图像信息。这种技术能够详细显示乳腺组织的内部结构，包括腺体、导管和其他组织，能有效地检测和定位肿块、囊肿以及其他可能的异常情况，为医生提供了关键的诊断依据。相比于传统的X光摄影和MRI等检查方法，乳腺超声避免了辐射对身体的潜在损害，特别适用于孕妇、年轻女性和对辐射敏感的人群。

二、为什么需要进行乳腺超声

(一)早期诊断:乳腺癌等乳腺疾病的早期发现至关重要，因为早期诊断通常意味着更好的治疗效果和生存率。乳腺超声能够帮助医生发现微小到尚未触摸得到的肿块或其他异常结构，从而实

现早期诊断和治疗。(二)高风险群体:乳腺癌在一些特定人群中具有遗传倾向，例如BRCA基因突变携带者。此外，年龄、激素替代疗法和长期使用某些药物等因素都可能增加乳腺疾病的风险。因此，具有这些高风险因素的人群更需要定期进行乳腺超声检查。(三)辅助检查:乳腺超声通常可以作为其他诊断方法的补充，如乳腺X光、MRI或穿刺活检等。这些不同的检查方法能够从不同角度和层次提供信息，共同帮助医生做出更准确、全面的诊断。

三、何时进行乳腺超声

(一)年龄指导:女性的乳腺组织在不同年龄段具有不同的特点。一般建议，从20岁开始，每隔一到两年进行一次乳腺超声检查，有助于及早发现异常情况，比如囊肿或者其他不正常结构。(二)高风险因素:家族中是否有乳腺疾病病史、个人是否曾患有乳腺问题等，都是决定检查频率的重要因素。在这些高风险场景下，检查的频率可能需要更高。(三)最佳时间:乳腺超声检查通常建议在月经周期的第7至第14天进行，因为这个时期乳腺组织相对较松散，更有利于检查。

四、乳腺超声的检查流程

(一)准备工作:通常无需特别的准备，但避免在月经期间进行检查可获得更准确的结果。建议穿着宽松的衣服，以便于进行检查，同时可以带上医疗记录和药物清单，以供医生参考。(二)检查步骤:患者需要躺在检查床上，医生会在乳腺上涂抹一层专用的医用凝胶，然后使用超声探头在乳腺区域进行扫描。这个过程非常舒适，患者只需保持平静，配合医生的指导。整个检查过程通常持续15-30分钟，期间医生可能会询问有关健康状况的问题，以确保综合考虑所有因素。(三)检查后注意事项:检查结束后可以立即恢复正常生活，无需特殊护理。医生会根据检查结果提供相应的建议和处理方案，并可能要求进行进一步的检查或采取治疗措施。患者应认真遵循医生的建议，定期进行随访，以确保乳腺健康。如果在检查后出现任何不适或疑虑，应及时咨询医生以获取专业意见。

五、如何解读乳腺超声结果

(一)常见术语:乳腺超声报告中可能出现的术语包括肿块、钙化、囊肿、结节等。这些术语描述了乳腺组织的不同特征，医生会根据这些术语来判断乳腺组织的状态，进而评估是否需要进一步检查或者特殊治疗。(二)结果解释:如果超

声结果显示异常，医生会根据具体情况进一步解释和评估。他们可能会建议进一步的检查，如乳腺穿刺活检、MRI或X光摄影等，以明确问题的性质，并确定是否需要采取专门的治疗方案。在解释结果时，医生通常会考虑患者的个人病史、家族病史以及其他临床资料，以做出更准确的诊断和治疗计划。患者应积极参与医生的讨论，提出问题和疑虑，以确保充分理解并参与决策。

六、常见误区和顾虑

(一)安全性问题:乳腺超声是一种无辐射、无痛苦的检查方法，没有任何副作用或安全性问题，因此非常适用于大多数人群，包括孕妇。(二)常见误解:一些人可能误以为乳腺超声只适用于已经发现异常的情况，实际上它更适合作为定期筛查的手段，帮助早期发现问题，并可用于跟踪已知病变的状态，以便及时采取治疗措施。

乳腺超声作为现代医学的重要组成部分，在女性乳腺健康的管理中发挥着至关重要的作用。通过了解乳腺超声的基本知识，每位女性都能更好地关注自身的健康状况，积极进行预防和检查，从而为自己的健康保驾护航。

(作者单位:广西防城港市防城区妇幼保健院)

如何应对更年期相关的问题

□ 彭云

更年期是指女性49岁前后，卵巢功能逐渐衰退，伴随着一系列身体和心理变化的阶段。更年期相关问题对女性的生活质量和健康产生了重要影响。传统中医学认为，合理的调养和治疗可以缓解更年期相关的不适症状。本文将详细介绍如何应对更年期相关的问题。

一、更年期常见症状和原因

更年期因为卵巢功能逐渐减退，导致雌激素水平下降，从而引发一系列症状，常见的包括月经不调、潮热、盗汗、胸闷、心悸、失眠、情绪波动、记忆力减退等。而且，由于雌激素对骨骼和心血管的保护效应减弱，更年期妇女还可能出现骨质疏松和心血管疾病等长期健康问题。

二、如何应对更年期相关问题

中医学认为，养生是预防更年期症状的关键。首先，应注重饮食平衡，多吃富含钙、维生素D和膳食纤维的食物，以防止骨质疏松和保持肠道健康。其次，要有规律的运动习惯，如慢跑、瑜伽、太极等，这些都能帮助提高心肺功能，增强骨密

度，减少压力，改善睡眠。再次，必要的药物治疗。当更年期症状比较严重，一般的方法奏效不明显时，应及时至医院就诊，必要时予以药物治疗。最后，定期进行健康检查，尤其关注血压、血脂、血糖和骨密度等指标。现详述如下:

(一)饮食调理:更年期女性应合理搭配食物，增加蛋白质、维生素和矿物质的摄入，减少高脂肪、高糖和高盐食物的摄入。适当增加豆制品、海产品、蔬菜水果等营养丰富的食物，有助于缓解更年期的不适症状。应避免辛辣、烟酒和刺激性食物摄入，以免加重更年期症状。同时，多吃富含植物雌激素的食物，如黄豆、黑豆、红枣等，有助于调节内分泌功能。补充营养物质:一些中药材和保健品可以辅助调理更年期女性的身体。例如，枸杞、当归、熟地黄等中药材可以补充女性所需的营养物质，改善更年期的不适症状。(二)养成规律的运动习惯:适当的运动可以促进血液循环、增强体质和缓解精神压力。根据患者的体质和需求，推荐适合的运动方式，如太极拳、瑜伽和散

步等，以提升患者的心理和身体健康。(三)心理疏导:更年期女性常常伴随着情绪波动、焦虑和抑郁等心理问题。家人应该多关心更年期的妇女，可以通过心理疏导，帮助患者释放压力、调整情绪，改善心理状态。心理疏导可以采取多种方法，如谈心、音乐疗法等，以提升患者的心理健康。(四)药物治疗:当常规治疗措施都不能有效缓解症状时，应及时至医院就诊，必要时配合药物治疗。常用的药物治疗包含中医药治疗和西药治疗，中医药在调理更年期相关问题方面疗效显著。根据不同的症状和体质，医生可以开具个性化的中药方剂，调理女性的内分泌功能，改善相关症状。激素替代治疗可以通过补充雌激素，缓解更年期相关的不适症状。然而，激素替代治疗也存在一定风险和副作用，需要患者在医生的指导下进行。

此外，耳穴压豆、艾灸、中药熏洗治疗等中医医疗技术亦可以通过刺激人体经络，调理气血运行，缓解更年期相关的不适症状。

放射治疗对恶性肿瘤患者有何帮助

□ 李焯

恶性肿瘤，包括我们常说的癌症，是一类严重威胁人类健康的慢性疾病。放射治疗是和手术、化疗并称的肿瘤治疗的三大主要治疗手段之一。放射治疗对肿瘤的治愈率贡献位居三大抗肿瘤治疗手段之首，约50%-70%的恶性肿瘤患者需要接受放疗。那么，什么是放射治疗?放射治疗如何帮助恶性肿瘤患者呢?

一、放射治疗的含义

放射治疗，简称放疗，是利用放射线(如X射线、伽玛射线等)或者放射性粒子(如质子、中子)的电离辐射作用杀灭肿瘤的局部治疗方法。它可以作为单一的治疗手段，也可以与手术或化疗结合使用。这些放射源可以对肿瘤细胞造成直接或间接的损伤，从而杀死肿瘤细胞，达到治疗目的。

二、放射治疗的原理

放射治疗主要是利用放射线或放射性粒子直接或间接对肿瘤细胞DNA造成损伤，使其无法进行正常的复制和分裂，从而抑制肿瘤的生长、杀灭肿瘤。放射治疗一般都是多日分多次来进行，分

次治疗有利于正常组织对射线损伤的修复，有利于增加肿瘤对放射线的敏感性，提高肿瘤放疗的效果。常规的放疗计划是每周照射5次，持续2-7周时间。具体照射次数要根据肿瘤的性质、部位和分期以及患者的身体状况等由放疗专科医生来确定。

三、放射治疗技术

随着医学技术的飞速发展和计算机技术的进步，近十余年来，放射治疗技术的发展取得了质的突破，放射治疗已由并发症大的常规二维放疗跃迁至以调强放疗、螺旋断层放疗系统、质子重离子放疗技术为主的精确放疗时代。

精确放射治疗技术以准确、均匀的剂量对一定的肿瘤体积进行照射，而对周围正常组织的剂量很小，在正常组织损伤很小的情况下杀灭恶性肿瘤细胞。这样既提高了患者的生存率又尽可能改善了患者的生存质量。

放射治疗如何帮助患者

①根治或辅助放疗:一些早期或对放射线敏感的恶性肿瘤，以放射治疗为主

要治疗方式，接受足够剂量的放射治疗后治愈，如鼻咽癌、前列腺癌、宫颈癌等。有的早期恶性肿瘤手术虽与放射治疗同等疗效，但根治性放射治疗可保留患者器官的正常功能和容貌，让患者拥有更高的生活质量，如早期喉癌等，这是手术不能替代的。另一些恶性肿瘤以手术或化疗为主要治疗手段，放疗作为辅助治疗与手术、化疗联合使用，可以进一步提高治疗效果，如头颈癌、食管癌、乳腺癌、肺癌、直肠癌等。②姑息减症治疗:某些晚期恶性肿瘤已无法治愈，但可通过局部放射治疗缩小肿瘤，缓解肿瘤引起的疼痛、压迫症状，减轻患者的痛苦，改善患者的生存质量。如恶性肿瘤脑转移、肺转移、骨转移、气管或脊髓压迫等。据统计，放射治疗可以使80%骨转移引起的剧烈疼痛得到缓解，患者生活质量得到明显提高。新的研究表明，对于晚期非小细胞肺癌患者，如只有单一脏器转移，且转移灶不超过5个，若全身治疗后肿瘤控制无进展，进行局部治疗(放疗等)可显著延长其生存期。

四、放射治疗的风险和副作用

虽然放疗是一种有效的肿瘤治疗方法，但是风险和副作用也不可避免。虽然照射肿瘤同时尽可能的减少对肿瘤周围正常组织的照射，但正常组织的损伤仍会或多或少地发生，放疗引起的副作用与肿瘤发生部位，其周围正常组织的功能和特性有关，这些副作用可能是短期的，如皮肤色素沉着、口腔溃疡、脱发、恶心、呕吐等，也可能是长期存在，如口干、听力下降等。医生在制定放疗计划时会尽量减轻放疗副作用的发生，治疗过程中也会采取各种有效措施以减轻放疗为患者带来的不适症状，保障患者能顺利完成放疗。

总的来说，放射治疗是一种非常重要、有效的肿瘤治疗手段。它通过对肿瘤细胞的直接或间接损伤，达到杀灭肿瘤、缓解症状、延长患者的生存时间、提高患者的生活质量的目的。随着医学和放射治疗技术的飞速进步，我们有可能通过新的技术来提高放射治疗疗效、降低副作用，使其更加安全有效，为患者带来更好的治疗效果。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院)