

# 乳腺超声检查的相关知识

□ 肖盼

乳腺健康是女性健康的重要组成部分,乳腺疾病的预防和早期诊断至关重要。乳腺超声检查作为一种无创、安全、有效的检查方法,在乳腺疾病诊断中扮演着不可或缺的角色。本文旨在普及乳腺超声检查的相关知识,帮助大家更好地了解和呵护乳房健康。

## 一、乳腺超声检查简介

乳腺超声检查是通过使用高频声波生成乳腺组织的图像,这些声波在不同的组织中以不同的速度传播和反射,显示乳腺组织的结构和可能的异常。乳腺超声检查的优点是可以显示乳腺纤维腺体组织的断层解剖结构,从而发现组织局部结构和形态的变化。因此,乳腺超声主要应用于乳腺占位性疾病的检出、诊断和鉴别。

优势与适用人群:①无放射性损伤:与传统的X光检查相比,乳腺超声检查的一个突出优势是它的无辐射性。这一特点使得它尤其适合于需要定期进行乳腺检查的人群,如经历长期治疗跟踪的患者或进行常规乳腺健康筛查的个体。因此,即使是孕妇和哺乳期妇女也可以安全使用此项检查,而无需担心辐射对身体或胎儿的潜在危害。②敏感度高:乳

腺超声检查对于高密度的乳腺组织特别敏感,年轻女性的乳腺组织通常比较密集,这使得传统的X光检查难以探测到细微的变化。而超声检查则可以更清晰地显示这些密集组织中的异常情况,如肿块或其他非典型变化,从而有助于及早发现潜在的乳腺疾病。③实时动态观察:乳腺超声检查能够即时观察乳腺组织的状态和变化。实时动态图像可以帮助医生更好地观察乳腺内部的结构和可能的异常现象,如乳腺管的异常扩张或乳腺内部组织的非典型分布。④辅助诊断作用:超声检查不仅可以用于初步的乳腺检查,还在辅助诊断中发挥着重要作用。通过仔细观察乳腺肿块的特征,例如其形状、边缘、内部结构和回声特点,医生可以对肿块性质做出更准确判断。

检查流程:①前期准备:无需特殊准备,建议穿着宽松易脱衣物。②检查过程:患者平卧,医生在乳腺表面涂抹耦合剂,使用超声探头在乳腺上滑动坚持,以获取不同角度的图像。③结果解读:医生分析超声图像,评估乳腺状况。如发现异常,可能建议进一步检查,如穿刺活检。

## 二、乳腺疾病的超声检查

乳腺囊肿:①乳腺囊肿是常见的良

性疾病,通常内部为液体成分。②超声检查可较为准确的识别囊肿,能清晰显示囊肿的大小、形状和内部结构。③有助于区分良性囊肿和恶性肿瘤,提供病变内部特性的信息,如回声变化情况,可帮助医生进行准确评估。

乳腺纤维腺瘤:①纤维腺瘤是由结缔组织和腺体细胞构成的常见良性肿瘤。②超声检查可以观察肿瘤的边缘、回声特性及其与周围正常乳腺组织的关系。③可用于监测纤维腺瘤的生长和变化,定期随访。

乳腺癌:①乳腺癌是常见的恶性乳腺疾病,早期发现对提高治愈率至关重要。②超声在乳腺癌的诊断中非常重要,特别是对小肿瘤和密集乳腺组织中的肿瘤。③显示肿瘤的位置、大小、形状、边缘特征和内部回声特性,可帮助医生确诊和分期。④可用于引导穿刺活检,获取病变组织进行病理学检查。

## 三、乳腺超声检查的局限性

乳腺超声检查作为诊断乳腺疾病的重要工具,尽管有其显著优势,但同样存在一些局限性。具体包括:①对微小病变检出能力有限:虽然超声检查的分辨率通常较高,但它在检测非常小的病变或

可能存在局限。这意味着,某些早期乳腺癌或非典型病变可能在超声图像上不易被发现。因此,在处理高风险患者或需要更全面评估的情况时,可能需要借助其他检查方法进行辅助诊断。②主观性问题:超声图像的解读在一定程度上依赖于操作者的经验和技术水平。不同操作者可能会得出不同的解读结果,这增加了诊断的不确定性。

鉴于这些局限性,医生在某些情况下可能会建议结合其他检查手段,如钼靶X光摄影(钼靶检查)、磁共振成像(MRI)等,以获得更全面和准确的诊断结果。这种多方法结合的诊断方式有助于提高诊断的准确性,确保患者能够获得最适合患者情况的医疗建议和治疗,让患者离康复更近。

## 四、结语

乳腺超声检查作为一种非侵入性、无辐射的检查方式,在乳腺疾病的早期发现和诊断中发挥着重要作用。通过定期进行乳腺超声检查,女性可以更好地监测乳腺健康,及时发现并处理可能的问题,对乳房疾病做到早诊断、早治疗,能更好的改善预后。

(作者单位:广西医科大学第二附属医院)

# 认识并重视中药的副作用

□ 熊明彪

中医药作为中国传统文化的重要组成部分,历史悠久,深受人们的喜爱和信赖。然而,随着医学研究的深入,越来越多的证据表明,中药同样具有潜在的副作用。本文旨在科普中药副作用的相关知识,提醒公众在使用中药时应保持警惕。

## 一、中药副作用的类型

中药是一种重要的传统医学,它使用来自植物、动物和矿物的天然成分来治疗各种健康问题。虽然中药可以提供有效的治疗,但它们也可能引发一些不良反应和副作用,这些副作用可以分为以下几个类型:

1. 肝脏损害:中药中含有一些成分,可能对肝脏造成损害,导致肝功能异常。这些成分可能具有毒性,特别是在长期使用或高剂量使用下。例如,黄药子、佩兰、雷公藤和鸦胆子等成分被发现可能对肝脏产生不良影响,因此在使用这些中药时需要特别小心。

2. 肾脏损害:某些中药成分可能导致肾脏功能衰竭,尤其是在长期使用。如马兜林科的植物含有马兜林酸对肾脏是有损伤,如马兜林科的马兜林、关木通和广防己、山豆根等成分被认为可能对肾脏产生不利影响。肾脏是排除体内废物和维持体液平衡的

重要器官,因此肾脏问题可能对整体健康产生严重影响。

3. 心脏影响:一些中药成分可能引发心脏问题,如心律不齐或心血管不适。这通常与用量不当或过量使用有关。例如,附子和麻黄等成分在不当使用时可能引发心脏相关的不良反应。这些问题可能对心脏病患者尤为危险。

4. 过敏反应:中药中的某些成分可能引起过敏反应,表现为皮肤过敏、哮喘等过敏性疾病。每个人对中药成分的过敏反应程度不同,因此在注射剂使用中药前应进行过敏测试或在医生监督下谨慎使用。

5. 药物相互作用:中药与西药或其他中药之间可能发生相互作用,导致不良反应。这是因为中药中的活性成分可以影响其他药物在体内的代谢或吸收。在同时使用中药和其他药物时,应咨询医生,以确保不会发生危险的药物相互作用。

## 二、中药副作用的原因

1. 不合理配伍:中药往往采用多种草药或成分的组合,这些组合称为中药方剂。如果不合理地配伍中药材,可能会导致中药材之间的相互作用,产生毒性或不良反应,如

十八反,十九味。一些中药方剂的成分可能不适合一起使用,因此中医师在配药时必须考虑配伍合理性。

2. 超剂量使用:超过推荐剂量使用中药可能会导致副作用。中药剂量通常是根据病情、患者的体重和年龄等因素来确定的。如果患者自行增加剂量或医生处方中药剂量过大,可能会增加不良反应的风险。

3. 个体差异:不同个体对中药成分的敏感性存在差异。一些人可能对某些中药成分更敏感,容易出现副作用,而其他人可能对同一药物没有不良反应。因此,中药治疗时应根据患者的个体差异来调整剂量和配方,以确保安全性和有效性。

4. 加工不当:中药材的采集、加工和储存过程可能会影响其质量和安全性。如果中药材在采集或加工过程中受到污染、处理不当或存储条件不佳,可能会导致毒性物质的增加或药效减弱,从而引发不良反应。

## 三、如何安全使用中药

1. 专业指导:最重要的是,在使用中药之前,一定要咨询经验丰富的医生。专业医生能够根据您的症状、体质和疾病诊断,为您制定合适的中药治疗方案。医生了解中药的

性质和配伍规则,可以帮您选择适当草药。

2. 合理剂量:严格遵守医生建议的中药剂量,不要自行加大剂量。中药的剂量通常根据患者的年龄、体重、病情严重程度等因素来确定。超过推荐剂量可能会增加不良反应的风险。

3. 完整病史告知:向医生提供完整的病史信息,包括您正在使用的其他药物、草药、营养补充剂等。有些药物之间可能存在相互作用,可能导致不良反应或减弱药效。告知医疗保健专业人员可以帮助他们更好地评估风险并制定适当的治疗方案。

4. 注意药物相互作用:如果您正在使用西药或其他中药,务必告知医生,以避免不良的药物相互作用。一些药物之间的相互作用可能会导致中药的不良反应,或者减少西药的疗效。医生可以调整您的治疗方案,以最大程度地降低风险。

中药作为传统医学的重要组成部分,在治疗许多疾病方面发挥着重要作用。然而,我们必须正视中药的副作用,谨慎使用。通过科学的方法使用中药,可以最大程度地减少副作用,发挥其疗效。

(作者单位:四川省成都大学附属医院)

# 老年人糖尿病的护理技巧

□ 许华

糖尿病是老年人中常见的慢性疾病之一,其管理和护理至关重要。这篇文章将为大家介绍老年糖尿病患者的护理技巧,旨在提供有用的信息和建议,帮助患者和护理者更好地控病情。

## 一、理解糖尿病

1. 基本知识:糖尿病是一种影响身体如何处理血糖(葡萄糖)的慢性疾病。在糖尿病患者中,血糖水平异常高,这是由于身体无法有效地使用胰岛素,一种调节血糖水平的重要激素。胰岛素由胰腺产生,帮助身体利用葡萄糖作为能量源。

2. 类型:主要分为1型和2型糖尿病。1型糖尿病通常在儿童和青少年中发现,是一种自身免疫状况,导致胰腺无法生产胰岛素。而2型糖尿病,通常与生活方式和遗传因素有关,老年人更为常见。在2型糖尿病中,身体产生胰岛素,但细胞对其不敏感,这被称为胰岛素抵抗。

## 二、日常饮食管理

1. 均衡膳食:控制糖尿病的关键是保持均衡饮食。建议采用低糖、高纤维的饮食,包括大量的蔬菜、全谷物和适量的蛋白质。这有助于减缓葡萄糖进入血液,从而预防血糖水平急剧上升。

2. 定时进餐:规律的饮食时间有助于维持血糖水平的稳定。不规律的进食习惯可能导致血糖水平波动,增加低血糖或高血糖的风险。

## 三、体重和体力活动管理

1. 适度运动:对于老年糖尿病患者来说,建议采取适度的运动方式,例如散步、瑜伽或轻量级训练。这些活动不仅有助于促进血糖控制,还能改善心血管健康。定期参与体力活动可以提高胰岛素敏感性,使身体更有效地利用葡萄糖。

2. 体重管理:通过健康饮食和定期运动控制体重,有助于减少身体对胰岛素的抵抗。对于老年患者,适当的体重管理还可以减轻关节负担,提高生活质量。

## 四、血糖监测

1. 定期检测:使用家用血糖监测仪可以帮助患者及时了解自己的血糖水平,以便根据需要进行饮食和运动计划。

2. 记录和分析:对于医生分析和调整治疗方案非常有帮助,老年患者应养成记录血糖读数的习惯,并定期与医生分享这些信息,以确保治疗方案的有效性。

## 五、药物治疗

1. 遵循医嘱:老年患者应按时服用药物,

并严格遵守医生的指导。自行调整药物剂量可能会导致血糖控制不当。

2. 药物作用:了解所服用药物的作用机制和可能的副作用对患者来说非常重要。这有助于患者更好地理解治疗计划,并在出现任何不适时及时与医生沟通。

## 六、应对并发症

1. 早期识别:老年糖尿病患者应特别关注早期发生的并发症迹象。这些迹象可能包括视力模糊、感觉异常或伤口愈合缓慢。及时识别这些症状并就医,有助于预防并发症的进一步发展。

2. 及时就医:一旦发现任何异常症状,患者应立即就医。这样做有助于及时发现和治疗潜在问题,从而避免更严重的情况。

## 七、心理健康

1. 情绪支持:糖尿病不仅是一种身体疾病,也会对患者的心理健康产生影响。保持积极的生活态度对于管理糖尿病非常重要。老年患者可能需要心理健康专业人士的帮助来应对病情带来的压力和挑战。

2. 社会交往:参与社区活动和与家人朋友保持良好的社交联系对于维持良好的心理健康也非常重要。社交活动可以提供情感支持,减少孤独感,并助患者更好地应对糖尿病。

## 八、教育和支持

1. 持续教育:持续教育对于糖尿病患者来说非常重要,尤其是对于老年患者。通过阅读、参加研讨会或糖尿病教育课程,患者可以了解最新的糖尿病管理信息。2. 寻求支持:加入糖尿病支持小组也是一个很好的选择。在这些小组中,患者可以与其他患者分享经验和策略,互相学习,互相鼓励。

## 九、定期健康检查

1. 定期体检:老年糖尿病患者应定期接受专门的健康检查,包括眼科、足部和血液检查。这些检查有助于及早发现并预防并发症。2. 与医疗团队合作:老年患者应定期与医生、护士和营养师沟通,以确保治疗方案的适应性和有效性。通过这种合作,可确保糖尿病管理计划符合患者个人需求和健康状况。

## 十、结语

老年糖尿病患者的护理需要综合考虑多方面因素,包括饮食、运动、药物治疗、血糖监测和心理健康。通过上述措施,可以帮助患者更好地管理糖尿病,提高生活质量。重要的是,患者和护理者应该保持积极的态度,主动寻求专业医疗建议,并与医疗团队保持良好的沟通。

(作者单位:河北省肃宁县邵庄乡卫生院)