

带你看懂乳腺 BI-RADS 分级超声报告

□ 冯晓丽

BI-RADS (Breast Imaging Reporting and Data System) 是一个用于评估和分类乳腺超声、X光和MRI影像的分级系统。这个系统可以帮助医生理解乳腺病变的风险程度，从而指导他们进行适当的诊断和治疗计划。

一、BI-RADS 分级报告的内容

1. 乳腺超声报告通常包括以下信息：
a. 病灶的大小和形状；b. 病灶的内部和周围血流情况；c. 病灶的回声模式和结构；d. 周围组织的反应。

2. BI-RADS 分级报告通常分为五个等级：

- * BI-RADS 1: 阴性, 无异常发现。
- * BI-RADS 2: 良性改变, 多为乳腺囊肿。

* BI-RADS 3: 良性可能性大, 多为乳腺纤维腺瘤。

* BI-RADS 4: 4a: 恶性可能性低; 4b: 恶性可能性中等; 4c: 恶性可能性高。

* BI-RADS 5: 高度怀疑恶性, 需要临床处理。

* BI-RADS 6: 需立即治疗已经活检证实为恶性。

二、如何解读超声报告中的 BI-RADS 分级

1. 首先, 了解自己的症状和病史, 这将有助于理解超声报告中的信息。

2. 检查报告中的描述, 包括病灶的大小、内部回声、结构、形状、血流等。这些描述可以帮助医生评估病变的可能性。

3. 注意周围组织的反应。如果病灶周围的组织反应剧烈(如凹陷、增厚或粘连), 这可能表明病变的恶性风险增加。

4. 结合其他检查, 如钼靶 X 光或 MRI, 可以帮助更准确地评估病变。这些检查通常比超声更敏感, 可以发现较小的病变和早期癌症。

5. 根据 BI-RADS 分级, 制定相应的处理计划。对于 BI-RADS 2 和 BI-RADS 3 级别的病变, 通常建议进行定期复查。对于 BI-RADS 4 和 BI-RADS 5 级别的病变, 通常需要进行临床处理, 手术或穿刺活检以确定诊断。

6. 如果医生建议进行手术或穿刺活检, 请遵循他们的建议并配合所有必要的

检查和治疗步骤。这些步骤包括预约手术、准备并提供所需的医疗记录和文件等。

除了定期检查和适当的诊断和治疗, 健康的生活方式选择也对预防乳腺疾病起到重要作用。保持健康的体重、减少饮酒和咖啡因的摄入、多运动、戒烟以及保持健康的心理状态等都是有益的。同时, 定期进行乳腺自我检查和接受专业医生的建议也非常重要。

总之, 理解 BI-RADS 分级超声报告需要一定的医学知识, 但通过了解上述信息, 您可以在接受检查时更有信心, 并与医生更好地合作。如果您对报告有任何疑问, 请咨询您的医生或专业医疗机构的专家。

(作者单位: 河北省衡水市第六人民医院)

肠道菌群如何检测

□ 高洁慧

肠道, 作为人体消化系统的重要一环, 不仅是食物消化吸收的场所, 也是大量微生物的生存环境。这些微生物, 即我们常说的肠道菌群, 对我们的健康起着至关重要的作用。

一、肠道菌群构成及其作用

肠道菌群由数十种甚至数百种不同的微生物组成, 包括细菌、真菌和古生菌等。这些微生物之间以及与肠道的上皮细胞之间存在着错综复杂的互动关系。肠道菌群在我们的消化过程中起着关键作用, 它们帮助我们消化食物、合成维生素, 以及抵御外来病原体。此外, 肠道菌群还参与免疫系统的发育和调节, 对维护人体健康起着至关重要的作用。

二、肠道菌群检测的重要性

随着现代医学对肠道菌群研究

的深入, 肠道菌群检测的重要性日益凸显。通过检测, 我们可以了解肠道菌群的种类、数量和比例, 从而评估其是否处于平衡状态, 预测或诊断一些慢性性疾病, 如炎症性肠病 (IBD)、糖尿病、肥胖症等。

三、肠道菌群检测方法

目前, 常用的肠道菌群检测方法包括基于传统培养的方法、基于 DNA 测序的方法和基于宏基因组测序的方法。

1. 传统培养法: 通过在特定条件下培养肠道样本, 观察微生物的生长情况。这种方法虽然准确, 但耗时较长。

2. DNA 测序法: 通过提取样本中的 DNA, 进行高通量测序, 可以快速准确地分析肠道菌群的种类和数量。这种方法是目前最常用的肠道菌群检测方法。

3. 宏基因组测序法: 通过对整个微生物基因组进行测序, 可以更全面地了解肠道菌群的遗传信息, 包括基因表达情况等。

四、如何进行肠道菌群检测

在进行肠道菌群检测时, 一般需要采集粪便样本。样本采集后, 应根据所采用的检测方法进行相应的处理。一般来说, 如果采用传统培养法, 样本应保存在特定的培养基中; 如果采用 DNA 测序法, 则需要将样本经过一定的处理以释放出 DNA。然后, 将样本送至专业实验室进行检测分析。

总的来说, 肠道菌群检测是现代医学中非常重要的一个领域。通过这一检测方法, 我们可以更深入地了解肠道菌群的功能和变化, 从而更好地预防和治疗各种疾病。

(作者单位: 河北省献县中医医院)

亲爱的读者, 你知道消化内镜技术吗? 它是一种在消化内科中广泛应用的重要诊断和治疗工具。今天, 我们就来聊聊这个神奇的技术, 看看它究竟有多神奇, 以及我们如何利用它来改善我们的健康。

首先, 让我们来了解一下消化内镜是什么。简单来说, 消化内镜就是一种可以插入你的消化道进行检查和治疗的小型仪器。它就像一个微型手术室, 可以提供高清的图像, 让我们能够清晰地看到消化道的内部情况。从食管到小肠, 再到大肠, 消化内镜几乎可以到达消化道的每一个角落。

消化内镜有哪些应用呢? 它主要用于诊断和治疗消化系统疾病, 如食管炎、胃炎、溃疡、息肉、肠息肉等。通过消化内镜, 医生可以轻松观察到消化道内的病变, 甚至可以提取组织进行病理学检查, 以确定疾病的性质和类型。此外, 消化内镜还可以用于治疗, 如息肉切除、止血等。

消化内镜技术是如何工作的呢? 它通常包括两种操作方式: 硬式内镜和软式内镜。硬式内镜是一种较传统的工具, 医生通过将内镜插入消化道来完成检查和手术。而软式内镜则是一种更先进的工具, 它通过微创的方式将内镜插入消化道, 因此更加舒适和安全。无论是哪种方式, 消化内镜都需要在专用的手术室中进行, 并由专业的医生操作。

使用消化内镜时, 你可能会感到一些不适, 但这是暂时的。在操作过程中, 医生会通过麻醉、轻柔的操作等方式来减轻你的不适感。而在治疗完成后, 你可能需要休息一段时间以恢复。当然, 为了确保你的安全和舒适, 你需要与医生密切配合, 听从医生的建议和指导。此外, 我们还应该了解消化内镜的优点和局限性。它的优点包括高清图像、可操作性强、安全性和有效性高等。而它的局限性则包括可能对消化道造成轻微损伤、可能需要较长时间完成操作等。但是随着技术的进步, 这些局限性正在逐渐得到改善。

总的来说, 消化内镜技术是一种非常重要的诊断和治疗工具, 它可以让我们更好地了解和改善我们的消化系统健康。通过使用消化内镜, 我们可以及时发现和治疗消化道疾病, 从而降低并发症的风险, 提高生活质量。

(作者单位: 河北省沧州中西医结合医院 (青) 脾胃肝病科)

消化内镜技术知多少

□ 冯子南

脑栓塞早期的几大征兆

□ 冯帆

脑栓塞是脑卒中的一种, 发病非常急骤, 且病情严重, 如果没有及时发现和治疗, 会危及生命。脑栓塞早期征兆不是特别明显, 但是有一些典型症状, 如果出现以下症状, 就应该怀疑脑栓塞的发生。

1. 突然发生剧烈头痛

如果平时一直身体健康, 没有任何疾病, 但是却突然出现剧烈头痛, 这种情况也要引起重视。因为脑栓塞早期会出现脑血管痉挛, 进而导致脑组织缺血、缺氧, 颅内压也会升高, 这样就会导致头痛症状出现。而且这种头痛非常剧烈, 呈炸裂性, 有时还会伴有呕吐现象。

2. 眩晕感明显

眩晕是脑栓塞最常见的症状之一, 眩晕感明显, 甚至还会伴有恶

心、呕吐症状。眩晕感通常会在 4 周左右消失, 但是如果没有得到及时治疗, 就会转变为持续性眩晕。此时就应该引起重视, 及时就医检查。

3. 一侧肢体麻木无力

脑栓塞早期会出现一侧肢体麻木无力、口角歪斜、言语不清等症状。如果平时突然出现一侧肢体麻木无力、口角歪斜现象, 一定要引起重视, 及时就医检查和治疗。

除了以上症状以外, 还会有以下几种症状表现:

- (1) 突然发生一过性眼前发黑或视物模糊不清;
- (2) 精神状态改变;
- (3) 意识障碍;
- (4) 癫痫发作等。

如果出现以上症状一定要及时就医检查和治疗, 以免延误病情。如果发现脑栓塞患者病情危重时一定

要及时送往医院治疗。一般可以通过溶栓、手术等方式进行治疗。同时还需要积极控制血压、血糖、血脂等危险因素, 饮食方面要低盐、低脂、低糖饮食, 适当运动锻炼增强身体免疫力。

脑栓塞早期征兆比较明显, 但是很容易被人们忽视。因为很多人对于这种疾病不太了解, 但是只要大家了解了脑栓塞的发病原因和危害性以后就会引起重视。除了要注意以上几种典型症状以外, 还应该密切关注身体变化, 如果出现其他不适症状也要及时就医检查和治疗。总之, 健康是我们最重要的财富, 希望大家能够珍惜身体, 保持健康的生活方式。

(作者单位: 河北省邢台市任泽区人民医院)

乳腺的保养与护理

□ 冯娟

乳房, 对于每个女性来说都是一个重要的器官。它不仅是女性性征的一部分, 更是孕育生命的地方。然而, 乳房在女性身体中的重要性常常被人们忽视, 直到出现问题才想起需要关注。为了让每位女性都能够更好地保养和护理乳房, 我们有必要深入了解乳房的相关知识, 并掌握正确的保养方法。

一、认识乳腺

乳腺是女性身体的重要组成部分, 它由腺体、导管和脂肪组成。乳腺的主要功能是为胎儿提供营养, 并在成年后产生乳汁, 以满足哺育婴儿的需要。

二、乳腺保养的重要性

乳腺保养对于女性的健康至关重要。定期的乳腺检查和正确的护理习惯可以预防乳腺疾病的发生, 如乳腺炎、乳腺增生、乳腺癌等。此外, 保持良好的心理状

态、均衡的饮食和适当的运动也对乳腺健康有益。

三、如何保养乳腺

1. 保持健康的生活方式: 良好的生活习惯对乳腺健康至关重要。我们应该保持规律的作息, 避免熬夜和过度劳累。饮食上, 应摄入足够的营养, 特别是富含维生素、矿物质和抗氧化物的食物。此外, 适当的运动有助于提高身体的免疫力, 促进血液循环, 从而有利于乳腺的健康。

2. 定期进行乳腺检查: 定期进行乳腺检查是预防乳腺疾病的重要手段。一般来说, 建议女性从 20 岁开始定期进行乳腺检查, 每半年至一年进行一次。在进行检查时, 应选择正规医疗机构的专业医生, 并告知医生自己的家族病史和身体状况。

3. 穿着合适的内衣: 选择合适的内

衣对乳腺健康至关重要。过紧的内衣会影响血液循环, 增加乳腺负担; 而过松的内衣则可能导致乳房下垂, 影响美观。因此, 我们应该选择合适的内衣, 并定期更换内衣, 以保持乳房的健康。

4. 避免过度按摩: 过度按摩乳房可能会对乳腺造成伤害, 因此我们应该避免过度按摩乳房。如有任何不适, 应及时就医。

5. 保持心理健康: 心理健康对乳腺健康至关重要。我们应该学会释放压力, 保持良好的心态, 避免过度焦虑和抑郁。如有需要, 应及时寻求专业心理咨询师的帮助。

四、特殊情况下的乳腺保养

1. 怀孕与哺乳: 怀孕和哺乳期间, 乳房会经历一系列的变化。在此期间, 我们应保持和良好的生活习惯和正确的哺乳姿

势, 以保护乳房的健康。同时, 定期进行乳房检查也是必要的。

2. 乳腺癌术后护理: 如不幸罹患乳腺癌并进行手术, 术后护理同样重要。术后应遵循医生的建议, 定期进行复查, 保持良好的生活习惯和心态。同时, 避免过度按摩和刺激手术部位, 以免造成感染或疤痕增生。

五、总结

保养与护理乳腺是每个女性都应该关注的问题。通过保持健康的生活方式、定期进行乳腺检查、穿着合适的内衣、避免过度按摩和保持心理健康等措施, 我们可以有效地保护我们的乳腺健康。特殊情况下, 如怀孕、哺乳、乳腺癌术后等, 我们更应重视乳腺保养, 遵循医生的建议, 保持良好的生活习惯和心态。让我们一起关爱自己的乳腺健康, 成为更自信、更美丽的自己。

(作者单位: 河北省香河县人民医院)