

# 乳腺钼靶检查的适应症及注意事项

□ 韩桂芬 史亮

乳腺钼靶检查是一种用于检测乳腺病变的无创性影像学检查方法，其原理是通过特殊 X 线照射乳腺，观察乳腺组织的形态学及密度变化，以便早期发现乳腺癌、乳腺纤维腺瘤、乳腺囊肿、乳腺炎等疾病。这项检查方法已经非常成熟和常见，是目前全球广泛应用的乳腺癌筛查方法之一。

## 一、什么是钼靶检查？

钼靶检查是一种对乳腺实施的影像摄影技术，通过使用特殊的 X 射线照射乳腺，以获得清晰度的影像诊断图像，从而帮助医生更好地观察乳腺组织。

## 二、钼靶检查的优点

1.方便快捷：患者配合良好的情况下，双侧乳腺钼靶检查大约 3-5 分钟内完成，所以引用非常广泛，是目前全球广泛应用的乳腺癌筛查方式之一；

2.无创性：与侵入性检查(如穿刺活检)相比，钼靶检查是一种无创性的检查方法，对

患者身体不会造成明显伤害；

3.敏感性高：钼靶检查对有微钙化的乳腺病变有独特优势。有的乳腺癌患者无任何症状、触诊也发现不了肿块，仅在钼靶检查中发现密集的砂砾样钙化，此种类型的乳腺癌钼靶检查可能是唯一能发现异常的方法；

4.图形清晰：钼靶检查生成的图像非常清晰，可以更好地观察乳腺组织的细微结构。

## 三、钼靶检查的适应症

钼靶检查通常用于以下情况：

- 患者偶然或自己行乳腺查体发现乳腺结节或肿块；
- 临床体检发现异常，如：乳头凹陷，乳头溢液、乳头皮肤异常或者怀疑乳腺结节或肿块；
- 高危人群(如：乳腺癌家族史、年龄大于 40 岁的女性、特殊职业群体等)的定期筛查；
- 其它检查怀疑乳腺癌的患者。

## 四、钼靶检查的注意事项

在进行钼靶检查前，患者需要做好准备工作，如：消除紧张情绪、穿着脱方便的衣服、排空尿液等。同时，患者需要注意以下事项：

- 检查前无需特殊饮食；
- 避免在月经期间进行检查，最好在月经期的第 9-12 天检查；
- 备孕期或者已怀孕的女性不能进行检查；
- 做过丰胸手术或者乳腺其它手术的，需要提前告知医生；
- 不能行走或站立者需家属陪同完成检查；
- 有其它疑虑或已知晓异常情况，需要在检查前告知医生；
- 检查过程中如有不适及时告知医生。

## 五、钼靶检查与其他乳腺检查方法的比较

与乳腺超声、乳腺磁共振等检查方法相比：钼靶检查具有更高的空间分辨率；它可以

更好地观察乳腺组织的细微结构；对于钙化灶的检出能力明显优于乳腺超声和乳腺磁共振，尤其是对微钙化，钼靶检查几乎是唯一能清晰显示异常的方法。因此，钼靶检查是乳腺癌筛查和诊断中常用的方法之一。

## 六、钼靶检查的副作用和风险

虽然钼靶检查是一种无创性检查方法，但在某些情况下，可能会产生一些较小的副作用和风险，如：检查过程中仪器会对乳腺进行适当挤压，从而造成皮肤发红、轻微压痛等不适感，同时钼靶检查为 X 线检查，具有放射性，对患者会有轻微的辐射。

综上所述，乳腺钼靶检查是一种广泛应用于乳腺癌筛查和诊断的无创性检查方法。钼靶检查可以通过高清晰的图形帮助患者及早发现病变，提高病变诊断率，是乳腺癌早期发现不可缺少的一项检查。患者在接受钼靶检查前需要进行准备工作，并注意相关事项。

(作者单位：河北医科大学第三医院)

# 胃食管反流与肥胖的关系

□ 魏超

肥胖是现代生活中的一个重要问题，影响着许多人。根据最近的统计数据，全球肥胖人口数量正在持续增长。然而，除了饮食过量和运动不足等常见原因外，许多肥胖人士可能并不清楚自己为何会变得肥胖。本文将探讨胃食管反流与肥胖的关系，以及减肥的建议。

## 一、胃食管反流与肥胖的关系

胃食管反流病(GERD)是一种常见的消化系统问题，指胃内容物回流到食管，这可能导致食管炎。当一个人肥胖时，身体的脂肪含量会增加，这可能会减慢食管的蠕动，使其更容易发生反流。此外，肥胖也可能导致腹内压增高，影响胃和食道的排空能力，进一步

加剧反流症状。

除了生理上的影响，胃食管反流还可能对心理健康产生负面影响。长期的胃灼热和胃酸刺激可能导致焦虑和抑郁等心理问题。这些问题反过来又可能进一步加剧肥胖问题，形成恶性循环。

## 二、减肥建议

- 饮食调整：首先，肥胖人士应调整饮食习惯，以减少胃食管反流的诱因。避免高脂肪、高糖分、高咖啡因和刺激性食物的摄入，选择易消化的食物，如蔬菜、水果和瘦肉蛋白质。同时，注意控制食量，避免过量进食。
- 定期锻炼：定期的体育锻炼有助于减

轻体重并改善胃食管反流症状。有氧运动(如慢跑、游泳等)可以有效消耗能量，而抗阻运动(如举重、俯卧撑等)则有助于增强腹部肌肉，提高胃食管括约肌的张力。建议每周至少进行五次有氧运动，每次至少 30 分钟。

3.良好的睡眠习惯：充足的睡眠对于减轻体重和改善胃食管反流至关重要。应尽可能保持规律的睡眠时间，避免熬夜和过度劳累。

4.药物治疗：对于严重的胃食管反流病患者，药物治疗可能是必要的。抑酸药(如质子泵抑制剂或 H2 受体拮抗剂)可以有效抑制胃酸分泌，减轻症状。然而，药物治疗应在医生的指导下进行，并注意药物副作用。

5.心理调适：胃食管反流可能导致心理压力，进而影响食欲和体重。因此，肥胖人士应关注自己的心理健康，学会应对心理压力的方法，如深呼吸、冥想和放松训练等。

综上所述，胃食管反流与肥胖之间存在着密切的关系。肥胖可能加剧胃食管反流的状况，而胃食管反流又可能影响心理健康，进一步加剧肥胖问题。因此，减肥不仅需要关注饮食和运动，还应关注心理因素。通过调整饮食、定期锻炼、良好的睡眠习惯、药物治疗和心理调适等多方面的综合措施，肥胖人士可以有效地改善胃食管反流症状，达到健康减肥的目的。

(作者单位：河北省盐山县童童镇卫生院)

# 药物不良反应的常见症状及处理方法

□ 王彦雪

药物不良反应是指在正常用法下出现的与治疗目的无关的有害反应。药物不良反应可能是轻微的，也可能是严重的，甚至危及生命。了解药物不良反应的常见症状及处理方法，对于患者和医生都具有重要意义。以下是一些药物不良反应的常见症状及处理方法：

## 一、发热和发烧

发热和发烧是药物不良反应的常见症状。轻度发热通常不需要特殊处理，多喝水和休息即可。如果发热持续时间较长或出现高烧，则需要咨询医生，可能需要使用退烧药或消炎药。

## 二、疼痛

药物副作用可能导致疼痛，如肌肉疼痛、关节疼痛等。轻度疼痛可采用热敷、按摩等方

法缓解，严重疼痛则需要咨询医生，根据医生的建议使用止痛药。

## 三、过敏反应

过敏反应是药物不良反应中最常见的症状之一，表现为皮肤瘙痒、红肿、呼吸急促等。如果出现过敏反应，应立即停止使用该药物，并寻求医生的帮助。

## 四、恶心呕吐

恶心呕吐也是药物不良反应的常见症状之一，可能是由于药物刺激肠胃所致。轻度恶心呕吐可采用饮食调理和休息缓解，严重者则需要咨询医生，使用止吐药或消炎药。

## 五、神经系统症状

一些药物可能会影响神经系统，导致头晕、头痛、失眠或神经质等症状。如果出现这些症状，应咨询医生，了解是否需要调整药物

剂量或更换药物。

## 六、腹泻和便秘

腹泻和便秘也是药物不良反应的常见症状之一。腹泻可能是由于药物刺激肠胃所致，而便秘则可能与药物副作用有关。如果出现腹泻或便秘，应根据医生的建议使用止泻药或润肠药进行治疗。

## 七、其他症状

此外，还有一些其他药物不良反应的症状，如面部潮红、心慌气短、耳鸣等。如果出现这些症状，应立即停止使用该药物，并寻求医生的帮助。

处理药物不良反应的方法包括：

1.立即停药：患者应立即停止使用可疑的药物，并咨询医生了解不良反应的原因和治疗方法。

2.寻求医生的帮助：患者应尽快咨询医生，了解不良反应的处理方法，并根据医生的建议进行治疗。

3.保持良好的生活习惯：患者应保持良好的生活习惯，如饮食健康、作息规律、适当运动等，以增强身体免疫力，促进身体恢复。

4.观察症状变化：患者应密切观察症状的变化，如有加重趋势，应及时就医。

5.记录不良反应：患者应将不良反应的症状和发生时间记录下来，以便医生了解病情和治疗方案。

总之，了解药物不良反应的常见症状及处理方法对于患者和医生都具有重要意义。患者在用药过程中应密切关注身体状况，如有不适及时就医，并严格按照医生的建议进行治疗。

(作者单位：河北省宁晋县医院)

# 泌尿系结石的成因与预防措施

□ 马萍

泌尿系结石是一种常见的泌尿系统疾病，影响着全球数亿人的健康。本文将详细介绍泌尿系结石的成因，并从饮食角度出发，探讨如何预防泌尿系结石的发生。

## 一、泌尿系结石成因

泌尿系结石的形成原因复杂，主要与饮食、代谢、遗传等多方面因素有关。具体来说，高钙饮食、高嘌呤饮食、脱水、药物等因素都可能导致泌尿系结石的形成。此外，尿路感染、尿路梗阻等其他疾病也可能加剧结石的形成。

## 二、饮食预防泌尿系结石

1.增加饮水：饮水是预防泌尿系结石最简单有效的方法。建议每天至少饮水 2 升到 3 升，尤其是在高嘌呤饮食和炎热夏季容

易形成结石的时期。同时，避免饮用含糖饮料，因为糖饮料中的糖分可能导致尿液浓缩，从而促进结石的形成。

2.合理饮食：避免高嘌呤饮食，如动物内脏、海鲜和肉类等。这些食物会增加尿液中尿酸的浓度，导致尿酸结石的形成。此外，减少钠盐和蛋白质的摄入，增加水果、蔬菜和纤维素丰富的食物的摄入，有助于保持尿液的弱酸性，减少结石形成的可能性。

3.补充维生素：适当补充维生素 C、维生素 B6 和钾等有益于预防泌尿系结石形成的食物。但要注意适量摄入，过量摄入可能对健康产生负面影响。

4.合理用药：在用药前，咨询医生意见，

避免使用可能导致尿液酸碱度改变或影响钙、镁等矿物质代谢的药物。同时，避免滥用非甾体抗炎药和利尿剂等药物，这些药物可能增加结石形成的可能性。

5.定期体检：定期进行尿液检查和泌尿系统检查，及早发现潜在的泌尿系结石，及早治疗。

## 三、其他预防措施

除了饮食预防，还有以下几种方法可以帮助预防泌尿系结石：

1.适当运动：适当的运动有助于增加排尿量，促进尿液中杂质的排出。建议进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等。

2.避免长时间憋尿：长时间憋尿可能导致尿液浓缩，增加结石形成的可能性。

3.改变生活习惯：戒烟、限酒，避免过度劳累，保证充足的睡眠和良好的心态，都有助于预防泌尿系结石的发生。

通过本文的介绍，我们了解到饮食对泌尿系结石的形成具有重要影响。因此，通过增加饮水、合理饮食、合理用药、定期体检等措施，可以有效地预防泌尿系结石的发生。同时，我们还了解到了其他一些预防泌尿系结石的方法，如适当运动、避免长时间憋尿和改变生活习惯等。这些方法不仅有助于预防泌尿系结石，还有助于维护整体健康。让我们从今天开始，从饮食开始，积极预防泌尿系结石的发生，为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位：寿光综合医院(寿光市人民医院))