

# 女性不可忽略的“粉红杀手”

▲ 河南省商丘市第一人民医院 李媛媛

乳腺癌是女性健康的“粉红杀手”。在我国，乳腺癌的发生率在所有女性恶性肿瘤中居第一，为上百万的家庭带来痛苦。那么，女性该如何预防乳腺癌，患病后又该如何治疗？本文带你详细了解。

## 明确高危因素 防患于未然

女性若有以下这些高危因素，要养成定期乳腺自查习惯，并积极参加乳腺癌筛查，防患于未然。

**遗传和乳腺癌家族史** 家族史是指一级亲属（母亲、女儿或姐妹）中有乳腺癌患者。若有家族史，那个体发生乳腺癌的概率将增高。

**肥胖** 肥胖症会引起激素水平异常，从而提高患乳腺癌的风险。

**年龄** 乳腺癌发生的原因与年龄呈正相关性，特别是在更年期前后的女性发病率较高。

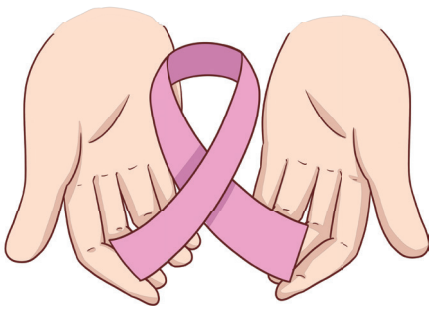
**饮酒** 有研究证实，饮酒和乳癌之间存在关联，影响女性激素水平。

**乳腺疾病史** 曾有过乳腺手术史的患有良性乳腺疾病的女性，患有乳腺癌的风险较大。

**生育因素** 如不生育、生育年龄晚、生育后不母乳喂养等因素。

**不良生活习惯** 如晚睡、缺乏体育锻炼、不正确的饮食习惯等因素。

**电离辐射暴露** 由于多种原因而导致胸部接受过多放射线照射过度的女性，患乳腺癌的概率增加。



来源/千库网

## 自查帮你及早发现异常

对于普通女性来说，乳房自查能提前了解自己的乳房是否异常。

**一看** 照着镜子，双手自然下垂，检查两侧的胸部是否匀称、形状是否改变、乳头是否回缩、是否有溢液、乳腺皮肤是否完好。

**二摸** 用中指、食指、无名指指腹按顺时针方向由外向内按压检查乳腺，最后检查乳头，尽量不要捏起检查。

**三躺** 如果是比较大的胸部，那么站着不能很好的观察到乳房肿块情况，所以要平躺进行体格检查。用另外一只手检查乳房，用中间三根手指的指肚在乳房上做一个平行的滑行，要有一定的按压。

## 外科手术兼顾治疗 and 美观

外科手术在乳腺癌中的作用不容忽

视。乳腺癌是一种可能转移的全身性疾病，如果没有得到有效的控制，就会危及到患者的生命安全，而手术是一种局部的处理方法。然而，手术切除再干净，都无法彻底清除所有的转移病灶，只有通过综合疗法才能控制。因此，乳腺癌的治疗需要局部治疗（手术）和全身疗法联合。

不少患者疑惑，得了乳腺癌，就一定会失去乳房吗？当然不是。在现代乳腺癌的治疗理念下，外科手术不再是一刀切，相反，对早期的乳腺癌患者，更倾向于做保留乳房的手术。之所以会有这样的转变，是因为我们对乳腺癌的了解日益加深。一百多年以前，医学家普遍相信，乳腺癌是一种以淋巴转移为主的局部病变，会经血液传播。因此，他们认为乳癌手术需要切除整个乳房、淋巴和胸肌，甚至要切除胸骨附近的淋巴结、肋骨等。随着时间的推移，无限扩大的手术范围会降低患者的存活率。尽管后来乳腺癌的外科手术治疗获得改进，缩小了范围，减少了创伤，但效果没有改善的。20 世纪 70~80 年代，医学界普遍认为，乳腺癌是一种全身性疾病，可以在早期就通过血行播散，手术做得再大都没有用。此后，乳腺癌手术的范围不断缩小，保乳手术、重建手术等也随之出现。如今，保乳手术和乳房重建手术的效果与乳房切除手术相当。

# 筛查胎儿畸形 四维彩超大显身手

▲ 河南省商丘市睢阳区中心医院 孟红燕

每一位妈妈都希望自己的孩子健康快乐，一起陪伴他长大，但并非每一位孕妈都能生下健康的宝宝，有可能生下畸形的胎儿。胎儿畸形会造成新生儿残疾、增加死胎可能性等，严重威胁新生儿安全，对家庭造成巨大影响。

近年来优生优育的观念逐渐普及，越来越多的孕妇意识到产前检查的重要性。产前检查可以帮助掌握胎儿的生长情况，一定程度避免胎儿发育异常、畸形、死胎等问题。彩超检查可以看到子宫内胎儿是如何活动的，可判断胎儿发育情况，方便临床掌握胎儿的发育情况。四维超声可实时动态诊断畸形胎儿，直观清晰地观察胎儿的畸形情况，为临床终止妊娠提供依据。

## 四维彩超优势显著

近年来，随着产妇产前检查的意识提高，新生儿出生缺陷情况改善明显。四维彩超是现阶段临床诊断胎儿畸形的的主要方法，可联合多普勒血流显像判断脐带及胎盘发育情况。四维彩超技术能够全方位显示胎儿的发育情况，进行动态的观察。四维彩超提供动态图像，能更准确地显示胎儿结构和器官生长情况，

为临床诊断提供重要的参考依据。四维彩超具有较高的准确性，可以准确定位畸形部位，掌握胎儿运动障碍，并对缺陷及畸形程度进行评估，现已逐渐应用于临床胎儿畸形的筛查。在四维彩超辅助下，医生可直观地观察胎儿的运动情况及表面结构，以有效筛查胎儿畸形。

四维彩超具有无辐射、创伤小、重复性好、安全性高等优点，可实时观察胎儿在宫内的发育状况，清楚显示畸形部位与病变结构，具有重要的临床运用价值。它能够更加清新、直观显示骨骼发育异常，其可清晰获取动态图像、显示胎儿四肢、躯干、脊柱等情况。

## 产检注意事项

四维超声成像技术可加快实现优生优育，提高出生人口素质，希望更多的孕妇朋友意识到产检重要性，选择合适的产检方法。产检前要注意以下几点。

**提前预约产检** 孕妈应合理安排时间段，等到孕期达到 23~26 周是检查比较好的时间段，这是因为胎儿各器官基本上发育完善，腹内羊水充足，活动空间也比较充足。若超过这个时间再检查，胎儿长大了，空间有限，不易看清胎儿

肢体。

**穿衣宽松** 检查当天，孕妈要穿宽松、舒适的衣服，最好上衣和裤子分开。

**避免空腹** 孕妈要提前吃饭，不能饿肚子，以免低血糖发生，家属可以为她准备些饼干以防孕妇感到饥饿。

**检查前不用憋尿** 四维彩超检查前半小时可慢慢走动，增加胎动，以达到方便检查胎儿脏器并把尿排空的目的。

最后提醒各位孕妈怀孕期间多注意检查，以便尽早发现胎儿异常。孕妈平时注意营养的补充，利于宝宝发育。同时，孕妈要注意，不要过度劳累，怀孕需要营养丰富的饮食，但不可过于油腻、高脂肪，可能会导致妊娠糖尿病、高血压的出现，这不利于胎儿的正常发育。孕妇也不可随意用药，要遵医嘱，以免药物对身体及胎儿造成影响。孕妇还要保证充足的睡眠及休息时间，不要熬夜，尽量不吃刺激性食物，避免造成消化不良。孕妈还可以适当运动，但要注意运动量，不能做剧烈运动，散步、瑜伽等都可以。

以上是关于四维彩超筛查胎儿畸形的相关科普，希望对各位想要备孕或已经怀孕的女性有所帮助。

## 超声检查在产科中的应用

▲ 四川省中江县人民医院 刘燕

与 CT、X 线等光学影响检查原理不同，超声检查是一种以声波反馈作为检测原理的影像学检查，所以在超声波发射与反馈的过程中也不会产生电离辐射与电磁辐射，在核心机制中避免了对人体与胎儿的生理影响。在目前已知的临床检查中，超声检查对妊娠孕产妇和胎儿均不会有任何畸形或损伤的情况。对于孕妇来说，无论是耦合剂或超声探头的接触都只存在于体表皮肤，都只存在于检查期间一段时间的接触，无需过多担忧，根据受检要求进行检查前准备即可。那么，超声检查在产前是如何应用的呢？

## 超声检查的分类

在临床应用时根据超声波种类的不同可分为多普勒超声、二维超声以及 A 型、B 型、M 型超声检查，不同超声波类型所应用场景也有所不同，其中 A 型超声多用于颅脑占位性病变、胸水、腹水的诊断检测；B 型超声常用于人体各类脏器、器官的切面检测，广泛应用于各外科疾病的检查诊断中；M 型超声则主要应用于人体心脏结构的探查中，基于其回声特点，该检测法对于心腔、心壁、瓣膜、室间隔等生理结构的反馈较为灵敏，同时能够结合显示心电图和心音图，在各类心脏疾病的检测与诊断中应用价值较高；而多普勒超声也是人们较常认知的彩色超声检查，相比于普通超声，多普勒超声增设了血流频谱，能够实时反馈局部区域血流情况。

## 产科应用

产科应用超声检查主要以盆腔超声为主，在确定受检者具备检查指征后，受检者一般采取仰卧位平躺于检查床上，暴露剑突以下、耻骨联合以上部位体表皮肤，检查者对超声探头以及局部皮肤涂抹超声耦合剂后进行分区域局部扫查与探查，通过超声反馈，帮助医生了解孕子宫形态、附件形态、胎儿发育大小、畸形与否等情况，根据检查时期的不同，整体妊娠过程中一般可进行 3 次超声检查，第一次孕早期超声检查以排除宫外孕以及多胎妊娠情况为主，第二次孕中期检查主要目的为分析胎儿畸形与否，一般来说较为明显的先天畸形能够在此发现，第三次为孕晚期检查，此时能够综合了解胎盘情况、羊水量、脐带情况以及胎儿发育情况。

根据不同妊娠时期的超声检查，在注意事项中也有所不同，孕早期的超声检查中由于胎儿生长发育有限，一般需要由膀胱蓄积一定量尿液、将子宫及其周围附件顶起以方便显像，建议孕早期超声检查孕妇在受检前 1~2 h 饮水 1500 ml 左右，待膀胱充盈后进行检查，同时由于部分孕妇存在肠胀气等情况，建议提前排空大便后开始饮水、充盈膀胱，但需要注意的是无需空腹待检，低血糖状态受检可能导致部分检测数据失真，只需避免在检查当天与前一天食用牛奶、豆类、薯类产气食物即可。对于孕中期以及孕晚期孕妇来说，通常情况下无需过多准备工作，但部分前置胎盘与可疑存在前置胎盘的孕妇需要根据个体情况提前饮水充盈膀胱待检。