

说说乳腺钼靶检查的那些事儿

▲北京市顺义区医院 陈伟

乳腺钼靶检查，即乳腺钼靶X线摄影检查，是一种早期检测乳腺癌的影像学检查技术。该检查无创，具有成像清晰、操作方便、辐射量小等特点，患者痛苦相对较小。医生可以借助显示器全面观察乳腺各层组织的病变、包块、钙化的形状、密度、性质等，如乳腺增生、良性肿瘤以及小于0.1mm的微小钙化点和钙化簇等。与此同时，乳腺钼靶还可以检测出临床上医生无法触摸到的乳腺肿块，以及彩超无法辨别的乳腺病变钙化点等，其诊断准确率高达95%以上，是当前早期诊断、早期发现乳腺癌最为可靠有效的一种诊断方式，被誉为国际乳腺疾病检查的“金标准”。

彩超检查与钼靶检查的区别

彩超检查主要针对35岁及以下的女性，因其乳腺腺体属于多量腺体型或者致密型，所以医生对这部分群体进行彩超检查时，基本上都会从断面超声切入，以便逐层检查到每个象限、每个部位，这样不仅可以让医生

全面观察乳腺各部位的病变情况，还可以保证诊断效果；钼靶检查对检查群体具有较为严格的要求。检查时由于患者会接触到一定的X射线，且在检查的过程中会将乳房夹扁，所以未成年女性、月经期女性、孕妇、哺乳期妇女以及佩戴心脏起搏器患者等，均不适合进行钼靶检查。

乳腺钼靶检查怎么做

通常情况下，两侧乳腺均需要做头尾位和内外斜两个体位的摄片。第一，头尾位，简称CC，即上下压迫乳腺；第二，内外斜位，简称MLO，即从内上向外下压迫乳腺。针对一些常规体位所发现的异常，医生可以采取局部加压摄影、放大摄影或者局部加压摄影技术。为了保证图像的质量和效果，检查时会对乳腺部位进行充分的压迫，一般会持续几秒钟，患者因此会感受到疼痛，不过大部分人都能够忍受。患者一定要放松心情，从而为日后治疗取得准确可靠的检查结果。

哪些人需要做乳腺钼靶检查

乳腺癌发病高峰为40~45岁。一般风险人群可以从40岁开始进行乳腺癌筛查，高危人群需要提前到医院进行影像筛查。

第一，携带高危外显率有害突变基因的健康女性，乳腺癌筛查可以从25岁开始；第二，有乳腺癌家族史的高危女性，乳腺癌确诊最小年龄为10岁，但是乳腺癌筛查年龄需要≥25岁；第三，小叶原位癌、乳腺导管上皮不典型增生或者小叶不典型增生病史的女性，在确诊年龄就应该开始进行乳腺钼靶检查；第四，针对老年女性乳腺癌患者，由于70岁以上的老年人群依从性不高，所以在患者出现乳腺相关症状和体征的时候，医生可以对其进行机会性筛查。

哪些人不建议做乳腺钼靶检查

建议这部分人群不要做乳腺钼靶检查：第一，乳腺对X射线较为敏感、乳腺组织致密型且不易查出病灶的年轻女性；第二，40岁

以下，且乳腺癌高危因素不明确的女性群体；第三，临床体检中，乳腺没有异常情况的妇女。

乳腺钼靶检查的注意事项

第一，检查前胸前不可涂抹任何护肤品及外用液等，要将贴膏药处的皮肤处理干净，避免重金属粒子伪影影响，保障图像质量；

第二，要穿着方便穿脱的衣服，以防止不必要的麻烦；

第三，要将病史资料和相关检查结果提供给医生，以便于协助诊断；

第四，备孕及怀孕的患者要提前告知医生，并于分娩以后再根据医生的指导进行检查；

第五，做过隆胸手术的患者，检查前要告知医生，从而保证检查结果；

第六，由于女性月经来潮前，乳腺会出现生理性的胀痛感，所以一定要避开月经期、哺乳期等容易导致乳腺结构发生变化的时间。可在月经结束的7天后检查。绝经后的女性，因其乳腺结构受到内分泌激素的影响较小，所以可以随意选择检查时间。

妊娠期糖尿病 孕妈的控糖指南

▲广东省广州市番禺区妇幼保健院 杜佩英

妊娠期糖尿病，作为影响孕妇健康的重要问题，正逐渐引起更多人的关注。妊娠期糖尿病是指孕妇在怀孕期间出现的一种糖尿病类型，其特点是血糖水平在正常怀孕的范围之外升高。虽然妊娠期糖尿病通常会在怀孕后期自行消失，但如果不得当处理，它可能对孕妇和胎儿的健康产生严重影响。

什么是妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病（Gestational Diabetes Mellitus，简称GDM）是一种在怀孕期间出现的糖尿病类型，通常在孕妇从未患有糖尿病的情况下，临时发生。妊娠24~28周行75g OGTT（糖耐量）检查，空腹血糖、口服葡萄糖后1小时、口服葡萄糖后2小时血糖阈值分别是5.1 mmol/L、10.0 mmol/L、8.5 mmol/L，任何1个点血糖值达到上述标准即诊断为妊娠期糖尿病。这种情况是由于孕妇的胰岛素分泌不足以满足额外的胰岛素需求，导致血糖水平升高。

在正常的怀孕过程中，孕妇的体内会产生一系列激素，其中包括胰岛素抵抗激素。这些激素的作用是确保胎儿能够获得足够的营养物质，但同时也可能影响孕妇体内胰岛素的效果，导致血糖升高。如果孕妇的胰岛素分泌无法满足血糖的需求，就可能发展成妊娠期糖尿病。

妊娠期糖尿病通常在怀孕后期被发现，尽管它可能在怀孕的任何时候出现。大多数妇女在分娩后这种糖尿病类型会自行消失，但有发生妊娠期糖尿病的女性，将来患上2型糖尿病的风险会增加。

对孕妇可能产生的影响

妊娠期糖尿病对孕妇自身的健康构成威胁：**高血压和子痫前期** 孕妇患有妊娠期糖尿病时，患高血压和子痫前期（一种妊娠并发症）的风险会增加，对孕妇的健康造成严重威胁。**羊水过多** 高血糖可以导致孕妇体内产生过多的羊水，增加早产和其他并发症的风险。**增加剖宫产风险** 孕妇患有妊娠期糖尿

病时，需要进行剖宫产的可能性较高。

对胎儿可能产生的影响

巨大儿 高血糖可以影响胎儿的生长，导致巨大儿的产生。巨大儿可以增加难产的风险。

低血糖 胎儿在母体内获得高血糖供应，但一旦出生，他们将自行适应低血糖环境，这可能导致低血糖的风险。

呼吸窘迫综合症 高血糖可能影响胎儿的肺部发育，导致出生后出现呼吸问题的风险增加。

日后患病风险 胎儿暴露在高血糖环境中，可能增加日后患2型糖尿病和肥胖等慢性疾病的风险。

控制和管理

妊娠期糖尿病的控制和管理至关重要，主要包括以下方面：

饮食管理 （1）饮食均衡，包含足够的蔬菜、水果、全谷物、健康蛋白和健康脂肪。（2）控制碳水化合物摄入，注意选择复杂的碳水化合物，限制高糖食物的摄入，以避免血糖急剧升高。（3）分餐进食，将食物分成多个小餐，有助于平稳控制血糖水平。

体育锻炼 锻炼有助于提高胰岛素敏感性，降低血糖水平。与医生协商后，可选择适合孕妇的体育锻炼，如散步、游泳、孕妇瑜伽等进行适度运动。

胰岛素治疗 如果饮食和运动无法控制血糖，医生可能会考虑胰岛素治疗。孕妇应严格遵循医生的用药建议，定期监测血糖。

血糖监测 孕妇需要根据医生的指导，使用血糖监测仪器定期检测血糖水平。这有助于了解饮食和运动对血糖的影响。

医疗团队的支持 孕妇应与医疗团队保持密切联系，定期进行医疗检查，接受专业指导，确保妊娠期糖尿病得到有效管理。

自我监测和教育 孕妇应该积极了解妊娠期糖尿病病情，学习如何正确控制血糖。学会识别低血糖和高血糖的症状，并知道应对方法。

遵循医嘱 孕妇需要定期进行医疗检查和随访，确保病情得到监测和控制。

“坐月子”是产后必修课

▲广东省佛山市南海区第四人民医院 何华玲

生命的奇迹在每一次的诞生中得以延续，而对于刚刚经历分娩的妈妈来说，产后恢复则成为一个新的挑战。“坐月子”，不仅是中华民族传承千年的文化，更是新妈妈们的一门必修课。新手妈妈们在遵循传统的同时，也要根据现代医学的指导来进行产后护理。产后恢复期间，合理的饮食、保暖、休息和适度的活动都是帮助新妈妈恢复体力和心情的重要因素。

什么是“坐月子”

“坐月子”，又称为“月子”或“坐月子期”，是一种传统的产后护理做法，旨在通过特定的饮食、保暖和休息方式来帮助新妈妈恢复身体，同时照顾新生儿的健康。这一传统做法起源于中国古代，如今在许多亚洲国家和地区仍然被广泛传承。

“坐月子”期通常指产后28天左右，新妈妈要遵循一系列的饮食、生活和保健准则。这些准则包括：

特定的饮食 “坐月子”期间，新妈妈通常要食用一些富含营养、易于消化的食物。这些食物可能包括补血的食材、高蛋白质的食物和富含维生素的蔬菜水果。同时，一些传统的汤水和药膳也有助于恢复身体。

保暖和休息 “坐月子”期间，新妈妈需要注意保持身体的温暖，避免受凉。这包括穿着暖和的衣物、避免冷风直吹等。此外，充足的休息也是重要的一环，以帮助身体恢复和疲劳恢复。

避免剧烈活动 “坐月子”期间，新妈妈要避免剧烈的体力活动，以免影响伤口愈合和身体恢复。适当的活动，如产后体操或缓和的散步，是值得推荐的。

产后身体的变化

随着新生命降临，喜悦的同时新妈妈身体上也出现了一系列变化，理解这些变化对于适应产后恢复期的需要至关重要。产后身体常见有以下变化：

子宫恢复 孕后期子宫扩张以容纳胎儿的生长，产后子宫开始逐渐收缩。这个过程可能伴随着轻微的子宫收缩痛，被称为“宫缩

痛”。子宫恢复需要一段时间，通常在产后几周内会逐渐回到正常大小。

荷尔蒙变化 怀孕期间，女性体内的荷尔蒙水平经历了显著变化，以适应胎儿的生长和发育。随着分娩的结束，荷尔蒙水平会重新调整，但这种变化可能会引发情绪波动，产生焦虑、抑郁等情绪。新妈妈需要充分理解并寻求支持，以应对这些情绪的变化。

乳腺发育 随着怀孕及分娩，新妈妈的乳腺开始做好乳汁分泌的准备。一般情况下，乳汁会在分娩后开始分泌，这个过程伴随着乳房的胀痛和涨奶感。恰当的哺乳姿势和乳房护理可以帮助新妈妈顺利度过这一阶段。

身体康复 分娩是一项体力和生理上的巨大工作，需要一段时间来康复。无论是顺产还是剖腹产，都需要适当的休息和恢复时间。剖腹产的新妈妈可能需要更长的康复期，以便伤口愈合和恢复力量。

“坐月子”的好处

“坐月子”作为传统的产后护理做法，有着丰富的好处，旨在帮助新妈妈度过身体和心理上的恢复期。

促进身体恢复 怀孕和分娩对女性身体造成了很大的负担。通过遵循“坐月子”的特定饮食和生活准则，新妈妈可以获得足够的营养和休息，帮助身体更快地恢复到怀孕前的状态。特定的饮食和药膳也被认为可以促进血液循环，加速伤口的愈合。

提供足够的休息 分娩后的新妈妈常常面临睡眠不足和疲劳。在“坐月子”期间，她们可以有更多的机会休息，以补充体力和精力。足够的休息对于身体康复和情绪稳定都具有积极的影响。

支持哺乳 产后的这段时间对于哺乳非常关键。新妈妈可以通过“坐月子”的饮食和休息方式，帮助身体逐渐适应哺乳需求。一些传统的汤水和食材可以促进乳汁分泌，支持健康的哺乳过程。

增进母子情感联系 “坐月子”期间，新妈妈有更多的时间与新生儿亲密接触。这种亲近可以帮助建立坚实的母子情感联系，同时也促进新生儿的健康成长。