

经阴道彩超的操作方法及注意事项

▲ 广东省江门市新会区妇幼保健院 麦慕媛

经阴道彩超是一种常用的无创检查方法，广泛应用于妇科疾病的诊断和监测。本文将介绍经阴道彩超的操作方法及注意事项，以帮助读者更好了解和应对。

经阴道彩超的操作方法

经阴道彩超是一种妇科常用的检查方法，通过阴道插入超声探头获取子宫、卵巢等器官的彩色超声图像，以下是经阴道彩超的一般操作方法。

准备 患者需要先排空膀胱，脱光下身，取仰卧位，将膝关节微屈，稍向外展开。医生会告知患者一些特定的准备事项，例如需要进行饮食禁忌或者使用特定的药物。

插入探头 医生会戴上手套，并在探头上套上无菌避孕套，涂上适量的润滑剂，以减少插入时的不适感。医生会将探头缓慢而轻柔地插入阴道，直到插入到合适的位置。

患者可能会有轻微的不适感，但应尽量放松身体，配合医生的操作。

彩超图像采集 一旦探头插入到位，医生会开始采集彩超图像。医生使用超声波探头靠近子宫和卵巢，通过探头的发射和接收超声波，获得器官的图像。在继续操作时，医生可能需要轻轻移动探头或要求患者做一些姿势调整，以改善图像质量。

结束 检查完成后，医生会小心地将探头从阴道中取出。患者可以整理好衣物，并等待医生对彩超图像进行评估和解读。

在整个检查过程中，医生会尽量减少不适感，并确保操作的安全性和舒适性。患者可以随时与医生沟通，询问和解答相关问题。

经阴道彩超的注意事项

提前告知医生 在进行检查前，应向医生提供个人的病史和相关信息，包括是否怀

孕、月经情况、手术史等，以便医生更好评估和规划检查过程。

避免性交和使用阴道冲洗剂 在进行经阴道彩超前，应避免性交和使用阴道冲洗剂，以免影响图像的清晰度。

环境舒适 医生和医护人员会创造一个舒适和隐私的环境，以确保患者在检查时感到放松和安心。

插入探头的姿势 通常患者需要躺在检查床上，膝盖微屈，脚放平，并将脚稍微分开。医生可能会向患者解释并指导正确的姿势调整。

使用无菌润滑剂 为了减少不适感，医生会在探头上涂上无菌润滑剂，使插入探头更加顺畅。医生应确保润滑剂是无菌的，以避免感染。

注意插入过程中的不适感 插入探头时可能会感到轻微的压力或不适感，应尽量放

松身体以配合医生完成操作。若不适感强烈或持续，应及时告知医生。

保持呼吸平稳 在插入和移动探头的过程中，患者要保持平稳的呼吸有助于放松身体和减轻不适感。

积极与医生沟通 如果患者感到不适或有任何问题，应随时与医生沟通。医生会尽力减轻不适感，并回答患者的疑问。

与医生讨论 在检查完成后，患者可以整理自己的衣物，并等待医生对彩超图像进行解读。医生可能会就检查结果与患者进行进一步的讨论和建议。

这些注意事项可以帮助患者更好地准备和理解经阴道彩超的过程，确保检查的顺利进行。在具体操作过程中，患者应遵循医生的指示和建议。如有任何疑问或担忧，患者应及时与医生或医疗专业人员进行沟通。

从老年体检报告中“治未病”

▲ 广东省阳江市中医医院 张敏

随着我国老龄化社会程度日益加深，关注老年人健康成为当今的热门话题。随着报刊、电视、互联网、新型媒体等多途径对健康体检的宣传，老年人日益注重自身健康状况，选择在合适的时候进行体检。体检的目的也从既往的“查病”逐渐转变为“防病”，那么，如何从老年人的体检报告中发现“病”并防治？

读懂老年人体检报告

很多老年人在拿到体检报告后对报告中的内容与数据并不明白，如BMI。BMI指标是衡量体检者胖瘦程度。根据我国标准，BMI > 24 就属于超重，> 28 则为肥胖，而肥胖已被世界卫生组织列为疾病中的一种。

收缩压与舒张压属高血压常见指标，高血压的标准是收缩压 ≥ 140 mmHg 或舒张压 ≥ 90 mmHg。需要注意的是，一次的血压超标并不能直接确诊高血压，需要多次测量。

血糖属于糖尿病的常见指标，一般情况下，满足空腹血糖 ≥ 7 mmol/L，口服糖耐量实验 2 h 血糖 ≥ 11.1 mmol/L，糖化血红蛋白 ≥ 6.5% 这三项之一即可确诊糖尿病。

总胆固醇、甘油三酯、高密度脂蛋白胆固醇、低密度脂蛋白胆固醇是常见的血脂指标。其中，高密度脂蛋白胆固醇是一种“好的胆固醇”，数值越高越好；低密度脂蛋白胆固醇是一种“坏的胆固醇”，数值越低越好。

从体检报告中“治未病”

治未病是集中预防、治病、保健、养生、康复为一体的思想理论，此理论已流传上千年，其精髓为未病先防、既病防变和愈后防复。例如，在老年人体检报告中发现BMI指标超标，就应该“管住嘴，迈开腿”，饮食方面应减少总摄入量，降低食物与饮料中能量摄入，不吃零食，避免睡前进餐，避免暴饮暴食，还可根据不同体质进行辨证施膳。在遇到体检报告中出现收缩压、舒张压超标的情况，应做到“饮食有节、起居有常与不妄作劳”，以避免高血压致病因素。此外，应进行心理、饮食调摄，保持适量运动。

血糖超标对于老年人来讲是可以适当放宽指标范围的，因为要预防低血糖的发生。如果指标过高，首先要知道什么食物可以吃，该什么时候吃，吃多少。其次，饮食结构的

改变要控制每日糖分、总热量的摄入量，不仅主食要少吃，副食、部分水果也要少吃；最后要勤动，每日保持一定的运动量，适量的运动不仅可以降低血糖血脂，还能够让人心情舒畅，有益身心健康。

此外，老年人因身体机能衰退，容易受到季节影响而发病，如春季易发生皮炎、鼻炎、哮喘等；夏季易发生肠胃病、心血管疾病与呼吸道疾病；秋季易伤风感冒、胃病复发与呼吸道疾病复发；冬季易腹泻、感冒、皮肤病等。老年人应根据四季交替食用新鲜瓜果蔬菜，补充各类维生素与微量元素，增减衣物，适量运动，规律作息等，以达到养生的目的。

结合体质“治未病”

中医讲究“药食同源”，老年人本身体虚多病，虚不受补，在日常饮食中加入相对应的药物，不仅可达到“扶正祛邪”功效，还有助于养生。我国人群有9种体质类型：平和类、气虚类、湿热类、阳虚类、瘀血类、气郁类、阴虚类、痰湿类与特禀体质，不同体质对应不同的证候。在日常生活中我们可以通过药膳来辨证施膳，达到治未病目的。如气虚类应以补气类中药为主，药膳中添加人参、大枣、山药等，也可添加补益类中药如枸杞、龙眼肉、麦冬等。阳虚类应以补阳类中药为主，如肉苁蓉、菟丝子、杜仲等，也可添加补益类中药，如枸杞、当归等。阴虚类应以补阴类中药为主，如麦冬、枸杞、玉竹等，也可联合山药、蜂蜜等补益类中药。湿热类应以活血化淤类中药为主，如牛膝、丹参、川芎等为主，联合补益类如当归、石斛效果更佳。痰湿类应以止咳化痰平喘类中药为主，如白果、杏仁、川贝母等，联合补益类如蜂蜜、甘草、山药等。药膳的作用并非要治好某种疾病，更多的是补益人体物质亏损，消除虚弱证候，提升抗病能力。老年人应根据自身体质类型，在医师指导下购买相关中药材，按照医师指导的方法、用量、频次服用，才能发挥最大化效果。

总之，很多的老年人体检报告都提示其身体处于疾病前期状态，老年人群应饮食有节、起居有常、不妄作劳、情志舒畅，才能有利于预防疾病的发生。

乳腺钼靶 VS 乳腺超声的区别

▲ 广东省梅州市妇幼保健院 卓秀芳

乳腺问题在女性健康中占据重要地位，早期检测和诊断至关重要。乳腺钼靶和乳腺超声是两种常见的乳腺检查方法，本文将探讨它们的区别以及在何时选择哪种方法。

乳腺钼靶

乳腺钼靶，又称为乳腺X射线摄影或乳腺X线检查，是一种常见的医学成像技术，用于评估乳腺健康并检测潜在的异常情况。

原理 乳腺钼靶使用X射线通过乳腺组织，然后由放射物质感光板或数字化探测器捕捉乳腺的影像。X射线在乳腺组织中的吸收程度不同，可以形成不同的密度和影像，帮助医生检测肿块、钙化等异常。

检查过程 患者需要将上半身脱光，穿上医用围裙以保护其他部位。X射线机将通过乳腺组织进行多个不同角度的拍摄，以获取全面的影像。

应用场景 ① X射线可以显示肿块的位置、大小和密度，有助于评估其性质。② 异常的钙化可能是早期乳腺癌的标志，乳腺钼靶可以帮助医生观察和评估这些情况。③ 对于40岁以上的女性，乳腺钼靶是早期发现潜在问题的重要手段。

优势 乳腺钼靶是一种常见且广泛应用的成像技术，许多医疗机构都提供这项服务。同时，乳腺钼靶可以帮助医生在早期发现乳腺问题，提高治疗成功率。

注意事项 如果你怀孕或怀疑自己可能怀孕，应该事先告知医生。X射线可能对胚胎造成影响。

乳腺钼靶是一种常见而有效的乳腺检查方法，但在选择使用之前，医生通常会综合考虑你的症状、年龄和医疗历史。

乳腺超声

乳腺超声是一种无创、无辐射的成像技术，通过声波来观察乳腺的内部结构，帮助医生了解乳腺的健康状况。

原理 乳腺超声使用高频声波产生图像，通过声波的反射来形成乳腺的影像。声波能够穿透乳腺组织，呈现出不同密度的组织结构，从而帮助医生检测肿块、囊肿、钙化等异常情况。

检查过程 医生或技术人员会在患者的乳房表面涂抹透明的凝胶，有助于声波传播和

成像。通过探头在乳腺区域移动，医务人员可以了解屏幕上的乳腺成像。

应用场景 ① 声波可以提供更清晰的肿块图像，帮助医生确定其性质，是囊实性还是实性。② 乳腺超声可以帮助医生观察乳腺内部的结构，检测囊肿、脂肪瘤等。

优势 乳腺超声不使用X射线等辐射，对身体无害，特别适用于孕妇、哺乳期妇女和年轻女性。同时，声波成像提供高分辨率的图像，有助于医生观察乳腺组织的细节。

注意事项 乳腺超声通常作为其他成像技术的补充，如乳腺钼靶。医生可能会根据你的具体情况决定是否需要进行超声检查。

两者如何选择？

年龄 如果你是40岁以上的女性，乳腺钼靶通常是早期筛查的首选方法，因为乳腺癌的风险在这个年龄段增加。

症状 如果你有明显的乳腺肿块、异常钙化等症状，乳腺钼靶可能更合适，因为X射线能够提供详细的信息；如果你的情况比较复杂，医生可能会建议同时进行乳腺钼靶和乳腺超声，以获取更全面的信息。

孕期和哺乳期 如果你怀孕或正在哺乳，避免辐射是重要的。在这种情况下，乳腺超声可能更为适合，因为它是一种无辐射的成像技术。

医生建议 专业医生了解你的健康状况，并能根据你的具体情况提供最佳的建议。听取医生的意见，以确定最适合你的检查方法。

个人偏好 有些人可能更愿意选择无辐射的乳腺超声，而其他人可能更愿意进行乳腺钼靶，考虑自己的偏好也是选择的一个因素。

重复检查 如果你需要定期检查或监测乳腺健康，医生可能会建议你在不同时间选择不同的检查方法，以获得更全面的数据。

结论

乳腺钼靶和乳腺超声是两种常见的乳腺检查方法，各自有不同的应用场景和适用人群。根据年龄、症状、医生建议等因素，你可以选择适合的检查方法，有助于早期发现和及时处理乳腺问题，维护女性健康。在做选择时，要始终依赖专业医生的指导和建议。