

乳腺实性占位：小肿块的大故事 了解乳腺问题的常见类型

▲ 广西河池市宜州区人民医院 黄慧珊

在女性健康问题中，乳腺实性占位无疑是一个令人担忧的词汇。它似乎在告诫我们，身体内部正悄然发生着一些不为人知的“故事”。那么，这个“小肿块”到底蕴含着什么样的“大故事”呢？今天，我们就一起来揭示乳腺实性占位的真相，让每一位女性都能更好地关爱自己，科学地认识和应对这一健康问题。

乳腺实性占位的常见类型

在乳腺的世界里，小肿块也有大戏。接下来，让我们一起深入了解乳腺实性占位的常见类型，看看这些小肿块们究竟有哪些“戏份”。

首先，让我们认识一下乳腺纤维腺瘤。这可是一位安静的美女，外表圆润，内心纯良。它的存在通常是无害的，但如果它开始“长大”，就可能需要进行手术干预了。

其次，乳腺癌，这是乳腺实性占位中的大反派。它就像一个阴险的刺客，悄无声息地潜入我们的身体，破坏我们的乳腺健康。它的症状可能并不明显，但一旦发现，就需要我们高度警惕，及时寻求专业医生的帮助。

最后，还有乳腺囊肿和乳腺增生这两个

小伙伴。它们虽然不如纤维腺瘤和乳腺癌那么有名，但也是乳腺实性占位中不可忽视的存在。囊肿喜欢“躲猫猫”，增生则常常因为内分泌的“小插曲”而出现。

乳腺实性占位的早期发现

在乳腺实性占位的战争中，早期发现就是胜利的号角。那么，如何才能听到这个号角的声音呢？其实，关键在于我们要学会倾听身体的语言。

首先，要定期进行乳腺自检。这就像是我们给乳房做的一次全面体检。站在镜前，观察乳房的外观，看是否有异常的皮肤变化，比如橘皮样改变；然后用手轻轻触摸，感受是否有硬块或结节。如果发现任何可疑迹象，都应及时就医。

其次，了解家族乳腺癌病史也很重要。如果你的家族中有乳腺癌患者，那么你就要更加关注自己的乳腺健康。定期进行乳腺癌筛查，比如乳腺钼靶X线摄影和超声检查，都是非常必要的。

最后，不要忘了乳腺影像学检查这个强大的盟友。乳腺钼靶X线摄影可以捕捉到乳房内的钙化灶，超声检查则可以发现肿块和

囊肿。这两项检查相结合，几乎能覆盖所有类型的乳腺实性占位。听从专业医生的诊断和建议。他们就像是指挥家，能帮你解读出乳房“说话”的真正含义。如果你有任何疑问，都应及时寻求医生的帮助。

乳腺实性占位的预防和应对

在乳腺实性占位的战争中，预防和应对同样重要。那么，如何为我们的乳腺健康打造一道坚不可摧的铜墙铁壁呢？答案就藏在我们日常生活中的点滴习惯中。

首先，要保持健康的生活方式。饮食上，要少吃高脂、高糖、高盐的食物，多吃新鲜蔬果和富含纤维的食物。运动上，每周至少进行150分钟的中等强度有氧运动，让身体动起来，同时也能让心情愉悦。

其次，要控制体重在正常范围内。肥胖是许多慢性疾病的温床，包括乳腺癌。保持健康的体重，就是为乳腺健康加分。

再次，要避免长期大量摄入含有激素的食品和保健品。过多的激素摄入可能会增加乳腺疾病的风险。

最后，要学会释放压力。现代生活中，压力无处不在。我们要学会用各种方法来

舒缓压力，比如冥想、瑜伽、听音乐等。保持心情舒畅，也是守护乳腺健康的一道重要防线。

让乳腺实性占位成为过去式

在探索乳腺实性占位的旅程中，我们了解了它的常见类型、如何早期发现以及如何预防和应对。这就像是一场与自己身体的亲密对话，让我们更加关注和关爱自己的乳腺健康。

记住，乳房不仅是美丽的象征，更是健康的保障。它们需要我们的细心呵护和科学关爱。定期自检、专业检查、健康饮食和生活方式，都是守护乳腺健康的必备武器。同时，我们要学会与压力和谐共处，保持心情的愉悦和放松。因为在这个与乳腺实性占位的战争中，心态平和就是最好的防御。

愿每一位女性都能在关爱自己的道路上越走越远，让乳腺实性占位成为过去式，迎接健康美好的未来！让我们的乳房在爱的呵护下绽放出最自然、最健康的光彩！

子宫输卵管超声造影的那些事儿

▲ 山东省济南市长清区人民医院 高常峰

输卵管堵塞向来被医学专家们认为是引起不孕症的最主要原因之一。子宫输卵管造影是评估女性宫腔和输卵管通畅性的重要手段，其因无创、安全、高效受到广大受检者的好评。本文简单阐述与子宫输卵管超声造影的相关知识，以充分发挥子宫输卵管超声造影诊断临床疾病的作用。

子宫输卵管超声造影概述

子宫输卵管超声造影通过导管经宫颈管向宫腔注入造影剂，在超声监视下实时动态观察造影剂在宫腔、输卵管内流动及进入盆腔后的分布情况，通过三维立体成像获得高质量的动态三维容积数据，实时连续显示造影剂在输卵管中的通畅性，可作为不孕症患者病因筛查的优选方法，为临床诊疗、指导备孕等提供重要信息。

子宫输卵管超声造影的优势

输卵管显影快，图像清晰，能够实时动态、更加准确地反映输卵管的管腔、走行、阻塞部位，获得的造影图像立体、形象、客观。造影时推注压力可疏通轻微粘连的输卵管腔，检查与治疗可同步完成，且造影剂代谢快，过敏反应发生率极低。检查环境无菌、安静、单独、私密，给患者带来更好的感受，无痛技术减轻了造影的疼痛，大大提高了诊断技术的准确性，避免假阳性的发生。子宫输卵管超声造影节约受检者时间和经济负担。

子宫输卵管超声造影的适应证和禁忌证

适应证 原发性或继发性不孕症；已知既往宫腔粘连、宫内占位病变、先天畸形、输卵管积水、附件包块等；绝育术、再通术或其他术后和药物治疗后疗效评估；对配偶未采取避孕措施，有规律性生活至少12个月未能获得临床妊娠；诊断子宫畸形如双角子宫、纵隔子宫等；碘过敏无法选择放射造

影的患者。

子宫输卵管超声造影的禁忌证 严重心肺疾患及正常妊娠期；内、外生殖器急性或亚急性炎症；正常分娩、流产、刮宫或产后6周内，刮取子宫内膜4周内；月经期或子宫出血性疾病；已确诊宫腔恶性肿瘤；急性泌尿系统感染者；严重的全身性疾病；甲状腺功能亢进未稳定或哮喘发病期患者；明确的中重度碘对比剂过敏者。

子宫输卵管超声造影检查前注意事项 医生尽可能详细地说明注意事项，以解除女性紧张的心情，或造影前两个小时清洁灌肠，清除肠内容物，使摄片清晰，在输卵管造影手术前要排尿，以免影响检查结果。如既往有甲亢、心脏疾病、出血性疾病、药物过敏等特殊病史，请提前告知医生及护士，如遇感冒、发烧（体温超过37.5℃），暂不宜行输卵管造影检查。需选择月经干净后3~7天。阴道分泌物检查清洁度I-II度。无急性生殖系统炎症，排除阴道炎，排除妊娠状态，无全身性或严重心肺疾病。造影检查前1周内血常规、凝血检查、近期传染病八项、心电图结果正常。

子宫输卵管超声造影检查后的注意事项 造影后注意两周内禁止性生活、盆浴、游泳，需遵医嘱，必要时服用抗生素。术后有少量阴道出血，无其他不适属正常现象；如出血时间超过一周，出血量超过月经量或有腹痛、发热等不适请及时就诊。

结束语

总之，子宫输卵管超声造影是临床上常用于排除女性输卵管不孕因素的主要检查方法之一，检查方便、操作简单、无放射性，方便医生及时了解患者子宫和输卵管的病变，值得进一步推广。

卵巢早衰怎么办？中医教你关爱卵巢

▲ 泰安市中医院 张焕珍

近年来，到医院就诊卵巢早衰的女性越来越年轻化。卵巢早衰，对于一个女性而言，不仅仅意味着生育能力的减弱，更关乎整体健康和生活的质量。当常规的治疗方法效果不佳时，中医的调理和治疗方法或许能为你带来意想不到的惊喜。本文将深入探讨卵巢早衰的现状、中医对卵巢早衰的认识以及中医的治疗方法。

中医对卵巢早衰的认识

中医理论认为，卵巢早衰与“肾虚精亏，血海不盈”的病机紧密相关。此病的发生往往与多种因素相互作用有关，包括肾气不足、气血不以及情志失调等。卵巢早衰的症状多种多样，常见的有月经异常、闭经、潮热、失眠、情绪波动、皮肤松弛以及乳房下垂等。这些症状不仅对女性的身体健康产生负面影响，还会对心理健康造成不良影响，甚至可能导致更年期提前。若不及时进行调理，这些症状可能会进一步恶化，甚至引发其他健康问题。此外，卵巢早衰患者由于年纪较轻，患病后往往容易产生焦虑不安的情绪，这也会加重病情。

中医关爱卵巢的方法

中药调理 补肾填精：中医认为，肾主生殖，肾虚是导致卵巢功能衰退的主要原因之一。常用的中药有熟地黄、枸杞子、女贞子、菟丝子等，这些药物可以滋补肾精，提高卵巢功能。

调补气血：气血是女性的根本，气血不和是导致卵巢早衰的重要原因，因此要补气养血、活血化瘀。常用的中药有当归、川芎、芍药、生地黄等，这些药物可以调节女性内分泌，改善卵巢功能。

疏肝解郁：中医认为“肝气郁结，气滞血瘀”，对卵巢功能也有很大的影响，

因此疏肝解郁也是中药调理卵巢早衰的方法之一。常用的中药有柴胡、香附、郁金等，这些药物可以疏肝理气，改善卵巢功能。

针灸治疗 针刺治疗：通过刺激关元、气海、三阴交等穴位，可以调节女性内分泌，改善卵巢功能。

艾灸治疗：通过艾灸神阙、关元等穴位，可以温经散寒，活血通络，改善卵巢功能。除了针灸治疗之外，中医还采用其他非药物治疗手段来调理卵巢早衰，如推拿、拔罐、刮痧等。这些方法可以缓解症状，改善卵巢功能。

食疗与养生 红枣枸杞汤：将红枣、枸杞子加水煮熟，加入适量冰糖调味即可。此汤具有补气养血、安神的作用，有助于调节内分泌和改善卵巢功能。

黑豆汤：将黑豆、红枣、枸杞子加水煮熟，加入适量红糖调味即可。此汤具有补肾益精、活血化痰的作用，有助于促进卵巢血液循环和提高卵巢功能。

燕窝汤：将燕窝泡发后加水煮熟，加入适量冰糖调味即可。此汤具有滋阴养颜、提高免疫力的作用，有助于改善卵巢功能和提高生育能力。

红薯红枣汤：将红薯、红枣加水煮熟，加入适量冰糖调味即可。此汤具有补气养血、健脾开胃的作用，有助于调节内分泌和改善卵巢功能。

运动与情志调理 适当的运动如太极、八段锦等有助于气血流通；同时，保持心情舒畅、避免过度压力也有助于卵巢的保养。

总之，卵巢早衰是一个日益严重的健康问题，中医提供了一种综合的治疗方法。通过中药调理、针灸治疗以及日常的食疗与养生，可以有效地延缓卵巢早衰的发生，提高女性的生活质量。为了我们自身的健康与幸福，每一位女性都应当更加关注卵巢的保养，让中医的智慧为我们带来更多的关爱与呵护。