

女性乳腺的日常保健及定期体检

▲ 广西贺州市妇幼保健院 程珍莲

乳腺是女性身体中的一个重要器官，它的健康状况对于女性的整体健康起着重要的作用。乳腺的日常保健和定期体检对于预防乳腺疾病的发生，早期发现并治疗乳腺问题具有重要意义。接下来，我们将围绕女性乳腺的日常保健和定期体检展开探讨。

日常保健

保持健康的生活方式：保持良好的饮食习惯，摄入足够的蔬菜水果和富含蛋白质的食物，限制高脂、高糖和高盐的食物摄入；保持适量的运动，每周至少进行150分钟的有氧运动；戒烟限酒，避免暴饮暴食。

穿戴合适的内衣：一件适合的内衣应该有柔软、舒适的面料，能够与乳房紧密贴合，减少乳房受到的摩擦和刺激。最好选择天然棉质的内衣，这种面料透气性好，能够吸汗排湿，即使在炎热的夏天也可以保持乳房的干爽和舒适。内衣的大小也要选择合适，避免穿戴过紧或过松的内衣。应定期测量胸围，根据自己的尺寸购买合适的内衣。另外，女性在睡觉时可

以不穿文胸，以减轻对乳房的压迫。

定期进行乳房自查：乳房自查是一种简单且重要的乳腺保健方法。绝经前女性应该选择月经来潮后7-14天进行，绝经后女性可选择固定日期每个月进行乳房自我检查。仔细观察乳房的形态和外观变化。在站立或坐着的姿势下，将双手放在腰间，以便关注乳房的大小、形态和外观。注意是否有乳房变形、皮肤有无红肿、皮疹、凹陷或“橘皮样”等改变。轻轻触摸乳房的表面。使用四指并拢平放在乳房上，用手指端掌面上下往复检查，触摸乳房的每一部分。在这个过程中，特别要注意是否能感觉到肿块或异常硬块。如果发现这样的肿块，应及时就医，以进行进一步检查。此外，检查乳头是否有异常分泌物的存在。如果发现有乳头溢液、溢血或其他异常分泌物，应该进行乳管镜检查。

控制荷尔蒙水平：研究发现，女性的荷尔蒙水平与乳腺健康有一定的关联。女性应注意控制荷尔蒙的波动，例如避免过度的荷尔蒙

替代治疗、减少避孕药的使用、做好避孕措施等。此外，女性在更年期时荷尔蒙水平会发生变化，应密切关注乳房的变化，及时就医。

定期体检

临床乳房检查：当女性到达18~25岁时，应每年进行一次医生的乳房检查。乳房检查包括观察乳房的外观、大小、色泽等，以及乳房触诊，即医生通过手触摸乳房来检查是否有肿块或其他异常。

乳腺超声检查：乳腺超声检查是一种无辐射、无侵入的检查方法，通过超声波的反射来观察乳房内部的结构。相比于乳腺X线和乳腺MRI，乳腺超声检查的成本更低，适用于年龄较轻、乳房组织相对致密的女性。对于年龄在25-40岁的女性，每1~2年进行一次乳腺超声检查是比较合适的。

乳腺X线摄影术（乳腺X线）：乳腺X线是一种常见的检查方法，通过对乳房进行X线摄影，可以发现很小的肿瘤或其他异常。对于40~70岁女性来说，每年进行一次乳腺

X线检查是比较常见的建议。但是需要注意的是，对于乳房组织相对致密的女性，乳腺X线的敏感度可能较低，可首选乳腺超声检查或者进一步行乳腺磁共振检查。

乳腺磁共振（MRI）：乳腺MRI是一种高分辨率的乳腺检查方法，对于早期发现乳腺问题非常敏感。乳腺MRI通过磁场和无线电波来产生详细的乳房图像，可以更准确地发现乳腺问题。对于存在较高风险的人群，如有家族史、患有特定基因突变等，医生可能会建议进行乳腺MRI检查。但需要注意的是，乳腺MRI相对于乳腺X线和乳腺超声，成本更高且时间较长，对于一般人群而言并不是常规推荐。

女性乳腺的日常保健和定期体检对于预防乳腺疾病的发生和早期发现至关重要。在日常生活中，女性应保持健康的生活方式，注意穿戴合适的内衣，定期进行乳房自查，同时定期到医院进行乳房检查和乳腺影像学检查，如乳腺超声、乳腺X线和乳腺MRI等，只有这样，我们才能更好地保护乳腺健康，并可做到早期发现并及时治疗乳腺疾病。

孕育与肥胖的“狭路相逢”

▲ 广东省云浮市妇幼保健院 潘燕珍

孕育生命，是每个家庭都期待和珍视的神奇旅程，然而，肥胖却可能成为这段旅程中的绊脚石。在备孕期间，女性的体重状态与生育健康息息相关。肥胖不仅可能降低受孕几率，增加不孕风险，还可能对母体和胎儿的健康产生长远影响。因此，了解备孕期间肥胖的危害，并采取有效措施控制体重，对于保障母婴健康、顺利迎接新生命的到来具有重要意义。

备孕期间肥胖的危害

（一）影响卵子质量和数量

备孕期间肥胖会直接影响女性的卵子质量和数量。肥胖导致体内激素水平失衡，使得卵子发育环境不佳，可能导致卵子数量减少、质量下降。卵子孕育的“种子”来源之一，“种子”的数量不足、质量不佳都可增加不孕、流产、不良妊娠的风险。

（二）增加妊娠难度

肥胖女性在备孕过程中可能会遇到更多的困难。体内脂肪堆积过多，可能影响卵巢的内分泌功能，导致子宫内膜异常。子宫内膜是孕育的“土壤”，“土壤”的异常将导致“种子”无法成功播种或无法生长发育，最终导致妊娠失败或增加妊娠风险。

（三）增加妊娠风险

肥胖女性在妊娠期间更容易出现各种并发症，如妊娠期糖尿病、妊娠期高血压等。这些疾病不仅会影响孕妇的健康，还可能对胎儿的生长发育造成不良影响，增加早产、低出生体重儿等风险。

（四）诱发多囊卵巢综合征

肥胖是诱发多囊卵巢综合征的重要因素之一。这种病症会导致女性月经失调、不孕等症状，给备孕带来极大困扰。同时，多囊卵巢综合征还可能增加女性患心血管疾病、糖尿病等慢性病的风险。

（五）增加其他疾病风险

肥胖本身是一种慢性代谢性疾病，会增加患糖尿病、高血压、高血脂等疾病的风险。

这些疾病不仅会影响女性的生育能力，还可能对母婴健康造成长期不良影响。

（六）对胎儿的影响

肥胖孕妇在妊娠期间更容易出现不良妊娠结局，如胎盘早剥、产后出血等。同时，肥胖还可能影响胎儿的生长发育，增加巨大儿、胎儿畸形等风险。此外，肥胖孕妇的乳汁中脂肪含量也可能过高，影响新生儿的健康。

如何降低和预防备孕期间肥胖率

（一）合理饮食

控制总热量摄入 保持每天摄入的热量与身体消耗的热量相平衡，避免过度摄入导致体重增加。

均衡膳食 摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质等营养物质，确保身体得到全面的营养支持。

避免高糖高脂食物 减少油炸、高糖、高脂肪等食物的摄入。

（二）适当运动

选择合适的运动项目 如慢跑、快走等有氧运动，以及瑜伽、普拉提等无氧运动，有助于燃烧脂肪、增强心肺功能和肌肉力量。

控制运动时间和强度 每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，或每周进行75分钟的高强度有氧运动，运动时间可根据个人情况适当调整。

（三）调整生活习惯

规律作息 保持充足的睡眠时间，避免熬夜和疲劳过度，有助于调节内分泌系统和促进身体健康。

减少压力 学会释放压力，保持积极乐观的心态，避免暴饮暴食等不良习惯。

（四）做好孕前检查

了解自身健康状况 在备孕前进行全面的身体检查，了解自身是否存在肥胖、内分泌失调等问题，以便及时采取措施进行调整。

寻求专业指导 如有需要，可寻求专业医生或营养师的指导，制定个性化饮食和运动计划。

孕时如何预防和管理妊娠期糖尿病

▲ 广东省普宁市人民医院 陈俊卿

妊娠期糖尿病不仅影响孕妇自身的健康，还可能对胎儿的生长发育造成深远影响。因此，本文旨在为准妈妈们提供一份较全面的指南，探讨如何在怀孕期间进行有效地预防和管理。

妊娠期糖尿病

妊娠期糖尿病是指女性在怀孕前并未患有糖尿病，而在妊娠期间出现高血糖的现象。这种情况通常发生在怀孕24~26周期间，通过糖尿病血糖筛查，如发现空腹血糖 $\geq 5.1\text{mmol/L}$ ，喝糖水后1小时 $\geq 10\text{mmol/L}$ ，或喝糖水后2小时 $\geq 8.5\text{mmol/L}$ ，就可以诊断为妊娠期糖尿病。妊娠期糖尿病不仅会对孕妇的身体健康产生不利影响，如增加妊娠期高血压疾病、羊水过多、难产的发生风险，还会对胎儿的生长发育产生负面影响，如胎儿生长受限、巨大儿、早产、流产等发生率高。妊娠期糖尿病孕妇再次妊娠时复发率高达33%~69%。远期患糖尿病概率也增加，17%~63%的患者可以发展为2型糖尿病。同时远期心血管系统疾病的发病率也增高。

妊娠期糖尿病的预防

健康饮食 预防妊娠期糖尿病的首要措施是保持健康的饮食习惯。孕妇应当保证均衡的饮食，适量摄入各种营养素，避免过多的糖分和淀粉类食物，增加蔬菜、水果和全麦等食物的摄入。同时，孕妇还应注意控制总热量的摄入，避免过度肥胖，保持适当的体重增长。

适量运动 孕妇在怀孕期间应当进行适量的运动，如散步、瑜伽等。这些运动不仅有助于控制血糖，还有助于保持孕妇的身体健康和心理健康。孕妇在进行运动时应当注意适度，避免过度劳累或剧烈运动，以免对胎儿产生不良影响。

规律作息 孕妇应当保持规律的作息时间，保证充足的睡眠和休息。

妊娠期糖尿病的管理

饮食管理 已经被诊断为妊娠期糖尿病的孕妇应当在医生和营养师的建议下制定合理的饮食计划，控制碳水化合物摄入量，保证营养均衡。同时，孕妇还应注意饮食的规律性，避免暴饮暴食或过度饥饿。

运动管理 在医生的建议下，孕妇可以进行适当的运动来帮助控制血糖。运动不仅可以提高身体的代谢率，还可以促进胰岛素的分泌，从而降低血糖水平。然而，孕妇在进行运动时应当注意运动方式和运动强度的选择，避免对胎儿产生不良影响。

药物治疗 对于饮食和运动管理无法达到良好血糖控制的孕妇来说，药物治疗可能是必要的。孕妇应当在医生的指导下使用降糖药物或胰岛素来控制血糖水平。但孕妇在使用药物时应当注意药物的种类和剂量选择，避免对胎儿产生不良影响。

定期监测 定期进行血糖监测，了解血糖水平的变化情况。同时，孕妇还应定期进行产前检查，了解胎儿生长发育情况。如发现血糖水平异常或胎儿发育异常的情况，应及时就医并接受相应的治疗和管理。

定期产检 孕妇应定期接受产前检查，包括血压、体重、胎心监测等。注意监测羊水过多、胎儿生长受限等并发症的情况发生，如有异常情况，应及时就医并接受相应治疗。

妊娠期注意事项

在怀孕期间，孕妇的情绪状态、生活习惯以及医疗管理都会直接影响母婴健康。首先，孕妇应避免过度紧张和焦虑的情绪，保持良好的心态和情绪状态。其次，应坚决避免吸烟和饮酒等不良习惯。再次，医疗管理方面，孕妇应特别注意降糖药物或胰岛素等药物的使用。务必遵循医生的指导和建议，避免自行使用或更改药物剂量。

通过这些措施，可有效降低妊娠期糖尿病的风险。