

超声是乳腺检查的重要手段

▲ 四川省南充市南部县人民医院 王娟

现代生活节奏较快，工作和家庭带来的压力增大，加上日常的饮食不健康、生活不规律，很容易诱发乳腺疾病。近年来，乳腺癌的发病率已经居于女性恶性肿瘤的第一位，严重影响女性的心身健康。

乳腺超声方式多样

在临床上，乳腺的检查方法有很多种，比如乳腺X线检查、乳腺超声检查、乳腺磁共振、乳腺增强超声（造影）、组织病理学检查等。在众多的乳腺检查方法中，乳腺彩超因其安全、经济、简便、无创伤、无痛苦、可多次检查等优势备受大众欢迎。乳腺彩超可以清晰地显示乳腺有没有增生，有没有结节等情况。对于乳腺炎症性疾病，借助超声检查能够发现炎症累及范围、有无脓肿形成等。超声对乳腺内囊性或实性肿物的鉴别最有特征性。故发现孤立、活动的肿块应首选超声检查，以区别肿块为囊性或实性。超声

可提示肿块的准确位置、瘤体大小和数目，可应用于超声下定位穿刺或协助定位手术切除。通过彩色多普勒超声血流信号的分析，可以提高良性肿物与恶性肿瘤的鉴别诊断和阳性诊断率。超声检查乳腺疾病时，常规采用仰卧位，双手上举，充分暴露乳腺及双侧腋窝。

40 岁以上建议每年检查

年龄超过 40 岁的女性，建议每年都要进行至少一次的乳腺超声检查，定期确认自己乳腺健康的情况。自己要注意乳房是否出现疼痛不适的情况，以及一些乳房包块。随时观察乳腺局部皮肤出现改变（如橘皮样改变），乳头出现溢液（特别是咖啡色或血性液体时）。如果有既往乳腺疾病或结节病史，就需要及时到医院进行常规乳腺超声检查。

一般情况下，乳腺超声检查最佳时间就是月经结束后一周左右，此时的雌激素对乳

腺影响最小，乳腺处在相对静止的状态，所以绝经前的女性要避开月经期，绝经后的女性可以选择自己方便的时间来进行检查。

乳腺超声检查后，医生会开具相关报告，报告单据上有诸多分级，很多人不清楚。其实乳腺 BI-RADS 分级法将乳腺病变分为 0~6 级，一般来说，级别越高，恶性可能性就越大。BI-RADS 0 级：表示评估不完全，需要结合其他影像学检查评估，如乳腺X线检查或 MRI 等；BI-RADS 1 级：表示阴性；BI-RADS 2 级：表示良性病灶，基本上可以排除恶性病变，根据临床表现及年龄等 6~12 个月复查；BI-RADS 3 级：可能良性病灶，建议复查（3~6 个月）；BI-RADS 4 级：可疑的恶性病灶，评估 4 级建议组织病理学检查，其中 4A 级更倾向于良性可能，恶性率在 3%~30%，4B 级倾向于恶性，恶性率在 31%~60%，4C 级提示恶性可能性较高，恶性率在 61%~94%；BI-RADS 5 级：高度可能恶性，

恶性危险性 >95%，应积极采取适当的诊断及处理；BI-RADS 6 级：已经活检证实为恶性。

对于 3 级的病灶，后期也可能升级至 4 级，4 级病灶随访后也可能降级为 3 级。在认识这一点的基础上，围绕着相关情况，除了彩超检查，还需要医生结合患者的病史、临床表现和其他检查（比如乳腺磁共振、乳腺造影、组织病理学检查等）来综合分析、具体评估，这样才能得出一个准确结果。

乳腺超声由于于无放射性，可适用于任何年龄，尤其是妊娠及哺乳期女性的乳腺检查。对较致密乳腺，即使有肿块也难以分辨时，超声可利用声波界面反射的差别，清晰显示病灶的轮廓和形态。同时对于女性乳腺健康，除了医学检查和谨遵医嘱外，女性还应保持健康饮食，培养良好生活方式，保证规律充足的睡眠，保持愉快心情，积极锻炼身体，这都有助于调节内分泌，降低乳腺疾病的发病率。

临床上常见三类超声检查的区别

▲ 四川省雅安市第四人民医院 胡琳

随着医疗技术的发展，B 型超声已成为目前临床重要的诊断方法。随着超声诊断仪器的不断更新，方法逐渐简便，报告日益迅速，并且诊断准确率也在逐年提升。目前，国内很多医院均拥有二、三、四维超声仪器，但大部分人群并不了解这三种仪器有何区别，本文将围绕二、三、四维超声进行介绍。

二维超声检查

二维超声检查可以用来观察组织脏器的位置、形态、结构、病灶大小以及数量，表面有无包膜、内部回声、性质以及周边组织器官等。临床中，二维超声是一种最基本的心脏检查方法，由于在做心脏的二维超声检查时，可以反映心脏大血管的结构以及动态变化。因此，二维超声是目前最常用的心脏超声检查手段，并且对于其他心血管疾病的检查，二维超声也同样适合。

在临床上，二维超声还可以用于诊断甲状腺肿大，能很清晰地表现出疾病的特征以及甲状腺肿块与周围组织的关系，对临床的诊断有较好的参考价值。二维超声主要应用超声波的物理性质，能够对病变进行重复检查。同时，二维超声不会产生辐射，对人体不会产生任何的不良反应。二维超声不同于一般的检查，没有任何的禁忌证，包括胆囊结石、肝脏肿瘤以及胎儿等，均可通过二维超声来进行检查。对于胎儿的检查，无论是检查胎儿的身体构造，还是检查胎儿的生长状况，这些检查都需要二维超声来进行，在产检工作中，二维超声是不能完全摒弃的检查项目。

三维超声检查

三维超声可以将人体器官的三维动态以及立体结构用三维图像呈现出来。而二维超声只能显示机体的某一切面，三维超声可以应用到儿科、妇科、产科、小器官、血管以及腹部等领域中，其应用范围较广。三维超声的采集相对容易，并且操作简便；重建成

像的速度很快，能在五秒内就能完成三维影像；不会在重建过程中损失或遗漏数据资料。

三维彩超的功能与常规彩超没有太大的区别，只不过是黑白 B 超的影像上增加了一些色彩而已。相比二维超声，三维超声的图像更清晰、更直观，能使患者更易于理解，三维超声检查主要用于胎儿以及肿瘤方面。目前妇产科是应用彩超的主要地方，它可以诊断肿瘤的种类，也可以检查胎儿的发育状态，在妇科检查中，其优势是可以区分肿瘤的恶性与良性。同时，能够评估脐带的疾病、胎儿先心病以及胎盘功能，对于某些营养性细胞病变，可以起到有效的辅助诊断作用。特别是对于不孕症，根据血流频谱来进行诊断的疾病，比黑白 B 超的诊断要准确得多。

三维超声技术在当前产检工作中的应用非常广泛，不仅能够检测胎儿的成长发育情况，还能根据孕妇的胎盘、羊水、脐带等情况作出诊断，更令人惊喜的是，三维超声技术能从多个角度摄影到胎儿的立体影像，也就是说，在母亲子宫中，能够观察到胎儿的活动情况，胎儿的表情、动作等都能全面地记录下来。

四维超声检查

四维超声检查就是在三维超声图像技术基础上增加了时间维度，可以直观、立体地展示人体组织的三维结构和动态实时观察。四维超声检测技术在临床上的应用，使其能获得更多的超声诊断影像，降低病灶的检查漏洞，从而提高了诊疗水平。四维超声可以对大多数患者进行全身检查，让患者对自身的病症有了更好的诊断。能够对心脏、胰腺、肝胆脾胃等进行诊断，但临床上更多地用于检测胎儿，因为具有很好的适用性，可以清晰地看到胎儿在母亲肚子里的发育情况，四维超声可以从多个角度和方位进行立体观察，包括胎儿的面部、各器官的生长状况，并且能早期诊断胎儿的唇裂、腭裂等畸形。

肾功能衰竭患者的营养原则

▲ 河南省商丘市第一人民医院 李海燕

肾脏是我们人体尿液生成及排泄的主要器官，如果脏器受损，就会使其功能发生障碍。那么机体中所产生的肌酐、尿酸、尿素氮及其他胺类就不能很好的排出体外，而造成体内毒素大量的堆积，对人体带来巨大的伤害，从而形成了肾功能衰竭，甚至会引起尿毒症。

肾功能衰竭，这是一种很严重的肾脏疾病。在日常生活中也比较多见，该疾病对患者的身体影响也是非常大的。在严重情况下会因为肾脏功能的完全丧失而严重威胁到患者的生命安全。对于肾脏功能衰竭的患者来说，接受正规的治疗是非常重要的，但也不能忽视日常中的饮食，人们常说“三分靠治，七分靠养”，因此拥有良好的饮食上的营养原则，能够有效的调节人体的肾脏器官，对疾病的治疗有促进作用。

控制钠盐的摄入量

当患者处在水肿期要采取低盐饮食，避免加重水肿的症状。一般情况下，每日摄入的盐分应该控制在 3 g 之内为宜。严禁使用腌渍类重盐分的食物，并减少味精及食碱的摄入。等到水肿出现消退，血浆蛋白接近正常水平时，就可以逐渐恢复到正常饮食。

蛋白质的摄入

出现肾功能衰竭合并大量蛋白尿时，身体中的大量血浆蛋白会随着尿液排出体外，出现人体蛋白降低而引起人体的蛋白质缺乏。而低蛋白血症使引起血浆胶体出现渗透压下降的情况，导致水肿状态难以消除，机体的抵抗力也随之降低。因而在无肾功能衰竭时，在其早期及时给予补充较多的优质蛋白质饮食，补充量在 1~1.5 g/kg⁻¹·d⁻¹”或者“因而在无肾功能衰竭时，在其早期积极给予补充较多的优质蛋白质饮食，补充量在 1~1.5 g/kg⁻¹·d⁻¹ 如蛋白质含量高的乳制品类、鱼类、肉类等食物，有助于缓解低蛋白血症及随之引起的合并症。

但高蛋白饮食会使肾血流量及肾小球滤

过率增高，造成肾小球毛细血管处于高压状态，摄入过多蛋白质也会引起蛋白尿的增加，从而加速了肾小球的硬化。因此对于早期未合并大量蛋白尿，低蛋白血症的慢性肾脏病患者应摄入较少量优质蛋白质，补充量在 1g/kg⁻¹·d⁻¹，当出现慢性肾功能损害时，则应采用低蛋白饮食，补充量在 0.65 g/kg·d，同时需服用 α-酮酸片补充必须氨基酸。

限制脂肪摄入

大多数的肾功能衰竭综合征患者常伴有高脂血症，会造成动脉硬化及肾小球的损伤及硬化，因此要限制富含胆固醇及高脂肪的食物摄入，如肥肉、动物内脏、某些海产品等。

补充微量元素

肾功能衰竭综合征患者会造成肾小球基底膜的通透性增加，除了机体中的蛋白质会随着尿液流失外，同时还会流失与蛋白质结合的某些微量元素及激素，从而造成人体中的钙、镁、锌、铁等微量元素的缺乏，应当及时给予补充，可进食新鲜的蔬菜、水果、杂粮、海产品等维生素及微量元素含量丰富的食物。

减少食物中钾、磷的摄入

在食物的选择上，应尽量减少食物中钾、磷的摄入。体内中钾的堆积会造成高钾血症、引起肌肉无力，严重者还会造成心律不齐而引起心脏衰竭。而体内过高的磷含量会造成钙质的大量流失，医生会采用给患者服用药物的方式来控制血液中磷的含量，能有效的避免患者出现骨质疏松的情况。对于肾功能衰竭的患者来说，日常生活中的饮食调节是至关重要的，按照正确的营养原则来进行饮食能够帮助患者保持病情的稳定，因此作为患者及其家属务必要了解肾功能衰竭疾病的饮食原则，并制定详细的食疗方案，在饮食上来促进治疗效果，可以有效避免该疾病反复发作的可能性。于此同时患者要养成良好的心理素质和乐观向上的积极心态。