

超声 钼靶 磁共振 三项乳腺检查如何选择

近年来，乳腺结节在女性体检中的检出率有所增长，比较常见的乳腺检查手段包括超声、钼靶、磁共振，被称为乳腺检查的“三驾马车”，它们各具优势。这三种检查具体适用于哪种情况？该如何选择？对此，记者采访了潍坊市中医院东院区健康管理科的医生张硕。

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

乳腺超声

适用情况：乳腺经常出现疼痛、刺痛、胀痛；之前做过乳腺检查有异常，医生建议定期复查；常规体检。

优点：敏感性好、显示率高，而且无痛苦、无放射性、无创伤，可以反复多次检查，是目前乳腺癌筛查首选的诊断方法之一。检查时可以观察到乳腺肿块的大小、形态、回声特点、血流分布及血流参数等情况。

缺点：对微小钙化灶的检出率低且准确度不高，比较依赖于医生的主观判断，可能出现漏诊的情况。

乳腺钼靶

适用情况：怀疑出现结节钙化或伴有明确恶性征象的结节。

优点：能比较精准地判断钙化的良恶性；可进行双侧对比，发现乳腺组织的不对称及结构扭曲，也可以发现乳腺内结节及肿块等病变。

缺点：该项检查对于非常致密的乳腺不敏感，对育龄期女性有一定限制；通过X射线透射乳房，有一定的放射性；检查过程需要挤压乳房，可能会

造成体感上的不适。

乳腺磁共振

适用情况：超声下有明确恶性征象的结节、致密型乳腺癌和复发的乳腺癌患者，或乳腺成形术的术后观察等。

优点：磁共振有良好的软组织分辨能力，并能很好地显示前胸壁病变及胸骨旁淋巴结情况，没有辐射，准确率相对较高。

缺点：检查费用较高，对有幽闭恐惧症及体内有铁磁性物质的人群不适用，不作为常规乳腺检查方式。

张硕提醒，乳腺结节是乳腺内部组织的局部增生，由多种原因引起，可以是良性病变，也有可能是恶性肿瘤，绝大多数乳腺结节是良性的。健康的生活习惯对于预防乳腺疾病非常重要，还要定期体检，高危人群早干预。坚持乳房自查，尤其是有乳腺癌家族史的女性以及40岁以上的女性，建议每1年-2年做一次乳腺钼靶检查，同时每半年做一次超声检查。40岁以下的女性，建议每年做一次超声检查，以便做到早发现、早治疗。乳房是一个雌激素敏感器官，对于月经正常的女性，最佳检查时间是经期后7天-10天，绝经女性则不作特殊要求。

妇幼知识一点通

运动后肚子剧痛？小心卵巢肿瘤蒂扭转

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

小夏今年12岁，在上体育课时突然感到下腹部剧烈疼痛，伴有恶心、呕吐症状。到医院检查发现卵巢上长了个肿瘤，且出现了蒂扭转，需要手术治疗。什么是卵巢肿瘤蒂扭转？如何治疗？山东第二医科大学附属第一医院妇一科的医生潘姿璇对以上问题进行了讲解。

潘姿璇表示，要了解卵巢肿瘤蒂扭转，首先要了解女性子宫和卵巢的结构。“如果把子宫比作一个帐篷，卵巢就是系在帐篷牵引绳上的球。球的一端与子宫相连，一端与骨盆壁相连，相连的两端有很多血管给卵巢提供血液。如果长了卵巢肿瘤，就会使整个卵巢体积增大。当身体剧烈活动时，盆腔里的卵巢也会跟着上下摆动或者绕圈，这时，供应卵巢的血管就会扭曲打结，一旦绕得很紧，卵巢的血供就会被阻断，出现缺血的状态，引起肚子疼。”潘姿璇说，卵巢对缺血是很敏感的，如果缺血情况得不到改善，几小时后就会坏死，等待它的也只有被切掉。

潘姿璇提醒，卵巢肿瘤蒂扭转一般发生在体位改变或剧烈活动后，最常见的症状就是突然出现持续性下腹痛，且不能缓解，可伴有恶心、呕吐等症状。对于考虑是卵巢肿瘤蒂扭转的女性，通常需要做彩超来进行辅助检查。

“确诊后，手术是唯一的解决方案，而且要尽快手术，抢占时间，如果卵巢缺血时间过长，很可能就保不住了。患者可以选择腹腔镜微创手术，伤口小、恢复快。”潘姿璇表示，卵巢肿瘤蒂扭转可发生于任何年龄段女性，目前她遇到的年龄最小的患者只有8岁，年龄最大的94岁。定期进行妇科检查是预防卵巢肿瘤蒂扭转的关键一步，女性运动后突然肚子痛不要大意，一定要及时检查。

母婴护理常见问题 医生有话说

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣 通讯员 韩佳欣 陈宇

许多新手爸妈在宝宝出生前会阅读大量育儿书籍，准备迎接新生命的到来。然而，宝宝出生后，发现很多问题书本上并没有答案。日前，潍坊市妇幼保健院产三科主管护师张坤分享了一些女性产后以及育儿的小知识，帮助新手爸妈更好地应对这些问题。

●产后可以吃水果吗？

水果富含维生素和纤维素，可以促进肠蠕动，因而女性在产后可以适当吃水果。注意选择温性水果，不能吃过于寒凉的水果。

●产后多久可以洗澡？

实际上，女性产后洗澡并无时间限制。顺产产妇如果身体状况恢复良好，没有出现大出血的现象，一般在分娩后1天-7天可以洗澡。剖宫产、会阴侧切的产妇，通常需待伤口愈合后再洗澡，以防伤口感染，影响产妇身体恢复。产妇应选择淋浴，洗澡时需注意水温适宜，室内环境要保持温暖，洗澡时间不宜过长，做好安全措施。

●产后为什么容易出汗？

产后出汗多是正常生理反应，并不是身体虚的表现。由于孕期体内血液稀释，产后随着胎儿的娩出，

孕期体内滞留的水分通过排尿和出汗的形式排出，即医学上常说的褥汗。产妇不用过分担心，注意勤换衣物，保持清洁干燥，出汗量大时应注意预防感冒。

●为什么新生儿的睡眠时间较长？

新生儿的大脑皮层发育尚未成熟，大脑皮层兴奋性低，每天的睡眠时间可达20小时以上。长时间的睡眠有利于新生儿的发育，但由于其大脑皮层兴奋性低，觉醒时间短，新生儿如果间隔多小时未哺乳，家属应唤醒进行哺乳，避免新生儿低血糖的发生。

●新生儿打喷嚏就是感冒吗？

新生儿鼻腔血运丰富，且较成人短小，比较敏感，若空气中有尘埃、棉絮等物质，或受到冷空气刺激时，均可打喷嚏，不一定是感冒的表现。打喷嚏本身也是新生儿机体的一种保护机制，可以将鼻腔内异物等喷出，家长不必过于担心。如伴有发烧等情况，需进一步判断是不是感冒等。

●宝宝呼吸音粗是生病吗？

新生儿鼻腔短小且腺样体大（此器官随着年龄增长逐渐萎缩），导致呼吸音粗，甚至类似鼾音。如不影响孩子睡眠和呼吸，一般不需要特别处理。

这些防控近视知识 家长要了解

□潍坊日报社全媒体记者 王路欣

儿童青少年的视力问题一直是家长和社会关注的焦点。如何更好地预防儿童青少年近视？记者日前采访了潍坊市妇幼保健院眼科医师郭瑜。

郭瑜表示，近视是可防可控不可治的疾病，“防”在近视防控占有重要的地位。要让孩子养成良好的用眼习惯，减少电子设备的使用时间。保持正确的书写姿势，做到“三个一”和“不偏头”，“三个一”指胸离桌子一拳，眼睛离书本一尺，指离笔尖一寸；“不偏头”也非常重要，长期偏头的孩子容易发

生单眼近视或屈光参差。长时间用眼者，可以遵循“20-20-20”法则使眼睛得到适当放松，即每隔20分钟休息20秒，向6米（约20英尺）以外的草地、绿树或其他物体眺望。均衡饮食，保持充足的睡眠。多参加户外活动，在户外活动可以促进多巴胺的分泌，抑制眼轴的生长。

定期查体可以尽早发现孩子远视储备不足、单眼近视等问题，家长要选择正规的医疗机构检查，做到早发现、早干预。确定已经近视，要去专业机构检查矫治。