

# 浅表超声诊断与乳腺结节

□易 萌

乳腺结节是女性乳腺疾病中的一种常见情况,其良恶性的准确诊断对于制定合适的治疗方案至关重要。浅表超声作为一种无创、便捷且经济的检查手段,在乳腺结节的诊断中扮演着重要角色。

## 浅表超声的基本原理

浅表超声利用高频声波穿透人体组织,并根据不同组织对声波的反射和吸收特性,在屏幕上形成图像。这种技术能够清晰地显示乳腺组织的内部结构,包括病变的大小、形态、边界及与周围组织的关系等。通过多角度、多方位的扫描,超声医生可以全面分析乳腺结节的性质。

## 乳腺结节的超声表现

在超声图像中,乳腺结节的良恶性往往表现出不同的特

征,这些特征为医生提供了重要的诊断依据。

**形态与边界** 良性结节通常形态规则,多为圆形或椭圆形,边界清晰,与周围组织界限分明。恶性结节形态不规则,边界模糊,可能呈现分叶状或星状,边缘不光滑,常有成角或毛刺状改变。这是由肿瘤细胞的浸润性生长所致。

**回声模式** 良性结节内部回声均匀,超声波在病变区域的反射一致。恶性结节内部回声不均匀,可能表现为低回声或混合回声,伴有钙化、坏死或液化等现象。

**后方回声特征** 良性结节后方回声通常增强,因为病变的密度低于周围正常组织,超声波容易穿过。恶性结节可能呈现后方回声衰减,这是由于

病变的密度高,吸收或散射了更多的超声波。

**血流情况** 良性结节血流信号通常较少或无血流信号。由于新生血管的形成,恶性结节血流信号丰富,且血管分布可能呈现异常模式。多普勒超声可以评估病变区域的血流情况,为诊断提供重要信息。

## 综合评估与BIRADS分类

在超声评价乳腺结节良恶性时,医生通常会结合多个因素进行综合评估,包括结节的形态、边界、回声模式、钙化情况及血供等。此外,还会参考患者的病史、家族史等临床信息。

为了统一诊断标准和报告方式,乳腺超声检查常采用BIRADS分类系统。该系统将乳腺病变分为6类,每一类都对应着不同的良恶性可能性和处理

建议。例如,BIRADS 4类表示可疑异常,恶性危险性在2%~95%,需要进一步活检以明确诊断。

## 钙化情况的判断

钙化是乳腺超声检查中另一个重要的评估指标。粗大钙化通常与良性病变相关;而微小钙化,特别是细小、密集、呈簇状分布的钙化灶,则常常与恶性肿瘤相关,特别是乳腺癌。微小钙化的形成可能是由肿瘤细胞代谢活跃,产生大量的钙盐沉积在细胞内外而形成的。然而,并非所有出现微小钙化的病例都是乳腺癌,还需要结合其他因素进行综合评估。

## 其他检查手段

虽然浅表超声在乳腺结节的诊断中具有很高的价值,但

它也存在一定的局限性。因此,医生通常会结合其他检查手段,比如乳腺X线(钼靶)、乳腺磁共振(MRI)及组织病理学检查(比如穿刺活检)等,以提高诊断的准确性。特别是当超声检查结果存在疑问或高度怀疑恶性病变时,进一步的检查是必要的。

建议女性定期进行乳腺超声检查,特别是对于有家族史、得过乳腺癌或没有哺乳经历的高危人群,更应重视乳腺检查。通过早期发现、早期诊断和早期治疗,可以显著提高乳腺癌患者的生存率和生活质量。同时,女性在日常生活中也应注意保持良好的生活习惯和心态,预防乳腺疾病的发生。

(作者供职于湖北省武汉

亚心总医院超声影像科)

# 预防儿童肺炎的方法

□刘 洁



资料图片

肺炎是儿童常见的疾病之一,对儿童的健康构成严重威胁。在日常生活中,家长需要牢记一些方法,帮助儿童预防肺炎的发生。

## 肺炎的危害

肺炎可由多种病原体引起,比如细菌、病毒、支原体等。由于儿童免疫系统尚未发育完全,更容易受到肺炎的侵袭。肺炎的症状包括发热、咳嗽、呼吸急促、喘息等,严重时可能导致呼吸困难、缺氧,甚至危及生命。此外,肺炎还可能引发其他并发症,比如心力衰竭、脑膜炎等,给儿童的身体带来极大的伤害。

## 保持良好的个人卫生习惯

**勤洗手** 手是传播病菌的重要途径之一。家长要教导儿童养成勤洗手的好习惯,尤其是在饭前便后、接触公共物品后、咳嗽或打喷嚏后等。洗手时要用流动的水和肥皂,搓揉时间不少于20秒,确保洗净双手的各个部位。

**正确佩戴口罩** 在流感季节、空气污染严重或前往人员密集场所时,儿童应佩戴口罩。选择合适

的儿童口罩,确保口罩能够紧密贴合面部,起到防护作用。

**加强营养 提高免疫力**

**均衡饮食** 儿童的饮食应多样化,包括谷类、蔬菜、水果、肉类、鱼类、奶类等。保证摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质等营养物质,有助于增强儿童的免疫力。家长可以根据儿童的年龄和口味,合理搭配食物,让儿童养成良好的饮食习惯。

**补充营养剂** 在某些情况下,儿童可能需要补充一些营养剂,比如维生素C、维生素D、锌等。但在补充营养剂之前,最好先咨询医生的意见,避免过量摄入。

## 保持室内空气清新

**经常通风换气** 室内空气不流通容易滋生细菌和病毒,增加儿童感染肺炎的风险。家长应每天定时开窗通风,保持室内空气清新。在通风时,可以让儿童先

美,而是注重书写过程的体验和学习。

## 感官统合训练

感官统合是指大脑将来自身体各个感官的信息进行整合、处理,并作出适当反应的过程。对于存在运动障碍的儿童,感官统合训练尤为重要。它可以帮助孩子更好地协调身体各部分的运动,提高空间感知和平衡能力。

**本体觉训练** 方法:使用不同材质和温度的物品(如软球、沙袋、冰块等)刺激孩子的皮肤,增强其触觉感知能力。同时,可以安排一些需要触摸和感知的游戏,比如摸瞎子、寻宝游戏等。注意事项:确保所使用的物品安全无害,避免对孩子造成不适或伤害。

**前庭觉训练** 方法:通过旋转、摇晃、跳跃等动作刺激孩子的前庭系统,提高其对身体运动和空间位置的感知能力。例如,可以让孩子坐秋千、旋转木马,或在专业指导下进行平衡板训练。注意事项:训练时要控制好力度和速度,避免过度刺激导致孩子不适或晕眩。

**本体觉训练** 方法:通过肌肉收缩和放松的练习,帮助孩子更好地感知和控制自己的身体。如,可以让孩子进行站军姿、单脚站立、闭眼走直线等训练。注意事项:训练时要确保孩子的安全,避免摔倒或受

到其他房间,避免受凉。

**避免空气污染** 尽量避免让孩子接触二手烟、油烟、灰尘等污染物。如果家中有人吸烟,应在室外吸烟,避免对孩子造成伤害。此外,可以使用空气净化器等设备,改善室内空气质量。

**适度运动 增强体质**

**选择适合的运动方式** 根据儿童的年龄和身体状况,选择适合的运动方式,比如散步、跑步、游泳、骑自行车等。运动可以增强儿童的心肺功能,提高免疫力,预防肺炎的发生。

**注意运动强度和时间** 儿童的运动强度不宜过大,时间也不宜过长。家长可以逐渐增加儿童的运动强度和时间,避免儿童过度疲劳。在运动前后,要让孩子做好热身和放松活动,减少运动损伤的发生。

**按时接种疫苗**

接种疫苗也是预防肺炎的有效方法。目前,针对肺炎的疫苗主要有肺炎球菌疫苗、流感疫苗等。家长应按照医生的建议,按时为孩子接种疫苗,提高儿童的免疫力,预防肺炎的发生。

**及时就医 避免病情加重**

如果儿童出现发热、咳嗽、呼吸急促等症状,家长应及时带孩子就医。不要自行给孩子用药,以免延误病情。在就医时,要向医生详细描述儿童的症状和病史,以便医生做出准确的诊断和治疗。

(作者供职于山东省煤田地质局第三勘探队职工医院)

心理支持

**心理支持与情感关怀**

家长和医务人员要与孩子建立良好的信任关系,让孩子感受到自己的价值和被重视。通过倾听孩子的想法和感受,了解他们的需求和困扰,为他们提供必要的支持和帮助。

对于孩子的进步和努力,家长和医务人员要及时给予正面激励和表扬。这可以激发孩子的积极性和自信心,让他们更加愿意参与康复训练。

在康复过程中,家长要给予孩子足够的情感陪伴和关怀。陪伴孩子参与康复训练,与他们一起面对挑战和困难,让他们感受到家庭的温暖和支持。

**定期评估与调整**

评估内容应涵盖孩子的粗大运动、精细运动、感官统合及心理情感等多个方面。通过量化指标和观察记录相结合的方式,全面评估孩子的康复情况。

根据评估结果和孩子的实际情况,及时调整康复计划和训练策略。例如,增加或减少训练强度和时间、调整训练内容和方

法等。同时,也要关注孩子的身心状态和需求变化,确保康复计划的科学性和有效性。

(作者供职于广东省广州市社会福利院康复医院康复科)

# 中医如何治疗小儿便秘

□孙 迎

小儿便秘是儿科常见的消化系统疾病之一,主要表现为大便干燥、排便困难、排便次数减少等症状。长期便秘不仅影响宝宝的食欲和营养吸收,还可能引发营养不良、痔疮、肛裂、直肠脱垂等健康问题,给孩子的成长带来不利影响。面对这一困扰,中医以其独特的理论和疗法,为小儿便秘的治疗提供了有效的解决方案。

## 中医对小儿便秘的认识

中医认为,小儿便秘的发病机制主要与脾胃功能失调、大肠传导功能失常等因素有关。脾胃为后天之本,主运化水谷精微,为气血生化之源。若脾胃功能受损,则水谷精微不能得到正常运化,形成痰湿、食积等病理产物,阻塞肠道,导致大便秘结。同时,大肠主传导,若大肠传导功能失常,则大便不能正常排出,形成便秘。

## 中医推拿如何治疗小儿便秘

中医推拿作为一种非侵入性的物理疗法,通过手法作用于人体的特定穴位和经络,可以调和脏腑功能、疏通经络、调和气血,对缓解小儿便秘具有显著效果。以下是一些常用的推拿手法:

**顺时针摩腹** 患儿仰卧位,家长用掌面在患儿腹部顺时针方向做环形摩动,每次5分钟~10分钟,力度适中,以皮肤微红为度。此法可刺激肠道蠕动,促进排便。

**分推腹阴阳** 患儿仰卧位,家长用两手拇指自剑突下分别沿肋弓下缘或中脘至脐部向两旁分推,每次50次~100次。此法可调和脾胃,增强消化功能。

**揉脐旁天枢** 患儿仰卧位,家长用食、中二指分别按揉两侧天枢穴(脐旁2寸),每次50次~100次。此法可增强大肠传导功能,促进排便。

**捏脊** 患儿俯卧位,家长用两手拇指与食指、中指将脊柱两旁的皮肤捏起,随捏随提,由下而上推进至大椎穴处,每次5遍~7遍。此法可调和脏腑功能,增强免疫力。

**揉按脾俞、胃俞、大肠俞** 患儿俯卧位,家长用拇指或掌根分别揉按脾俞(第11胸椎棘突下旁开1.5寸)、胃俞(第12胸椎棘突下旁开1.5寸)、大肠俞(第4腰椎棘突下旁开1.5寸)等穴位,每次50次~100次。此法可调和脾胃功能,促进大肠传导功能。

除了中医推拿疗法外,中药口服疗法也是中医治疗小儿便秘的重要手段之一。中药颗粒作为一种现代剂型,具有服用方便、易于吸收、剂量准确等优点,适合儿童使用。

**润肠通便类** 对于因大肠传导功能失常导致的小儿便秘,可选用含有火麻仁、郁李仁、决明子等成分的中药颗粒。这些药物具有润肠通便的作用,能够促进肠道蠕动,软化粪便,帮助排便。

**健脾和胃类** 若便秘与脾胃功能失调有关,可选用含有党参、白术、茯苓等健脾益气药物的中药颗粒。这些药物能够增强脾胃功能,促进水谷精微的运化,减少痰湿、食积等病理产物的形成,从而改善便秘症状。

**消食导滞类** 对于因食积内热导致的小儿便秘,可选用含有山楂、神曲、麦芽等消食导滞药物的中药颗粒。这些药物能够帮助消化食物,清除肠道内的积滞,缓解便秘。

(作者供职于山东省临朐县妇幼保健院)

# 小儿麻醉知多少

□林有群

在小儿外科疾病的治疗过程中,麻醉是必不可少的一个环节。由于小儿的生理特点与成人存在较大的差异,小儿麻醉与成人麻醉也有很大的不同。

## 麻醉前的准备

小儿对手术和麻醉缺乏认识,术前容易产生恐惧。家长需充分做好思想工作,解释手术的必要性及麻醉过程,帮助孩子缓解紧张情绪。

要关注孩子的个人卫生,协助医生完成孩子的各项检查,比如心电图、X线胸片等,以便医生了解孩子的身体状况,并制订合适的麻醉方案。如果孩子有特殊的既往病史,应及时告知医生。

按照医生指示进行术前禁食禁饮,以避免麻醉过程中的意外情况。

## 小儿麻醉的方法

小儿麻醉的方法很多,既有全身麻醉,也有局部麻醉。全身麻醉时,孩子处于睡眠状态,意识消失,全身肌肉松弛,麻醉过后,孩子会逐步清醒,对手术过程没有记忆,痛苦小。局部麻醉时,孩子保持清醒,对手术部位有感觉,但不会感到疼痛。医生会根据手术的性质、部位及孩子的年龄、合作程度等来选择最适合的麻醉方法。

由于小儿的生理特点与成人不同,同样的麻醉药物,小儿的耐受性要比成人差,所以小儿麻醉用药量要比成人小,但这并不意味着小儿麻醉比成人简单。相反,由于小儿的生理代偿功能不健全,一旦发生麻醉意外,病情的变化会非常迅速且难以预料。因此,小儿麻醉的风险比成人要大。这就要求麻醉医生具有丰富的临床经验和高超的技术水平,才能确保小儿麻醉的安全。

在饮食方面,一般需要禁食一段时间,以免因麻醉药物的影响导致呕吐或误吸。具体的禁食时间由医生根据手术和麻醉的具体情况来确定。随后,医生会指导家长逐渐恢复孩子的饮食,从流质开始逐渐过渡到正常饮食。

(作者供职于华中科技大学深圳协和医院麻醉与围术期医学科)

# 从小护齿不马虎

□于佳慧

如今,儿童龋齿、牙齿畸形等口腔问题日益严重。许多孩子因为牙疼而哭闹不止,影响了学习和生活。牙齿畸形也不在少数,比如龅牙、地包天等,不仅影响美观,还可能影响孩子的口腔功能和心理健康。

## 儿童口腔问题的成因

**不良饮食习惯** 儿童大多喜爱甜食和饮料,比如糖果、蛋糕、可乐等。这些食物中的糖分容易被口腔中的细菌利用,产生酸性物质,腐蚀牙齿。而且,儿童进食频率较高,口腔长时间处于酸性环境中,增加了龋齿的风险。

**口腔卫生习惯差** 很多孩子没有养成良好的刷牙习惯,刷牙不认真、时间短,甚至不愿意刷牙。有些家长也没有重视孩子的口腔卫生,没有监督孩子刷牙或帮助孩子刷牙。此外,孩子在吃完东西后不及时漱口,也容易导致食物残渣留在口腔中,滋生细菌。

**乳牙发育不良** 乳牙的钙化程度低,抗龋能力弱。如果乳牙在生长过程中受到营养不良、疾病等因素的影响,就容易出现龋齿等问题。而且,如果不及时治疗乳牙的龋坏,还可能影响恒牙的萌出和发育。

## 儿童口腔问题的预防方法

**培养良好的饮食习惯** 尽量减少孩子吃糖果、蛋糕等高糖食物的次数和量,少喝可乐等含糖饮料。可以选择水果、酸奶等健康的零食和饮品。避免孩子频繁进食,尤其是在睡前不要吃东西。如果孩子

养成了良好的口腔卫生习惯,教孩子正确的刷牙方法,一般采用巴氏刷牙法,将牙刷与牙长轴呈45度角指向根尖方向,按牙龈—牙交界区,使刷毛一部分进入龈沟,一部分铺于龈缘上,并尽可能伸入邻间隙内,用轻柔的压力,使刷毛在原位作前后方向短距离水平颤动4次~5次。颤动时牙刷移动约1毫米,每次只刷2颗~3颗牙。再将牙刷移至下一组牙时,注意重叠放置。孩子年龄小,自觉性差,家长要监督孩子刷牙,确保他们刷牙认真、时间足够。一般来说,儿童刷牙时间应不少于2分钟。从孩子第一颗乳牙萌出后,就可以定期进行口腔检查。如果发现口腔问题,要及时治疗。

**关注乳牙发育** 保证孩子在乳牙生长期获得足够的钙、磷、维生素D等营养物质,促进乳牙的正常钙化。如果孩子的乳牙出现龋齿、牙髓炎等问题,要及时带他们去看牙医进行治疗,避免病情加重影响恒牙的萌出。

(作者供职于山东省庆云县人民医院)

# 如何进行儿童运动障碍康复

□钟丽霞

儿童运动障碍可能由多种原因引起,比如脑性瘫痪、神经发育迟缓、肌肉疾病等。针对不同原因需要不同的康复策略。在开始康复之前,最好先带孩子去医院进行全面的评估,明确障碍的类型和程度。

## 制订个性化康复计划

每个孩子的运动障碍情况都是独特的,康复计划应由专业的康复治疗师、儿科医生、护士和家长共同参与制订。计划应包含具体的康复目标、训练内容、训练强度和频率等。

## 家庭康复的重要性

家庭是儿童康复的重要场所。家长是孩子最亲近的人,也是康复过程中最直接的参与者。因此,家长需要积极参与康复计划,学习并掌握一些基本的康复技巧和方法,以便在日常生活中帮助孩子进行康复训练。

## 粗大运动康复训练

粗大运动是指涉及大肌肉群的运动,比如抬头、翻身、坐、爬、站、走等。这些运动是儿童发育过程中必须掌握的基本技能。

**抬头训练** 方法:对于头向后仰的孩子,可以轻轻压住其双肩并扶其头前倾。对于不能自主抬头的孩子,可以从仰卧位慢慢抱起,同时扶住其双肩和头部,使其头部逐渐向前竖立。家长还可以在孩子胸前放置小枕头或毛巾卷,用声音或玩具逗引

其抬头。注意事项:训练时要逐渐增加孩子抬头的时间和强度,避免过度疲劳。

**翻身训练** 方法:让孩子仰卧或侧卧在大毛巾、大浴巾或吊床上,家长可以通过移动孩子的腿和手臂,帮助其完成翻身动作。对于肢体紧张的孩子,可以先将其足卷成像个球,从一边滚向另一边,使其身体放松后再进行翻身训练。注意事项:训练时要确保孩子的安全,避免受伤。

**坐位训练** 方法:先让孩子靠在沙发或椅子上坐稳,然后逐渐减少支撑,直到孩子能够独立坐稳。对于坐不稳的孩子,家长可以在其身后放置靠垫或抱枕以提供支撑。注意事项:训练时要保持孩子的身体平衡,避免摔倒。

**爬行训练** 方法:在孩子面前放置他感兴趣的玩具或食物,鼓励其向前爬行。家长可以在孩子身后轻轻推动其双脚,帮助其向前移动。对于不会用手臂支撑的孩子,家长可以先让其肘在床上或地毯上,用手臂支撑起上半身,然后逐渐诱导其四肢着地爬行。注意事项:训练时要确保地面干净、平整,避免孩子受伤。

**站立和行走训练** 方法:先让孩子扶着家具或墙壁站立,然后逐渐减少支撑,直到孩子能够独立站立。行走训练时,家长可

以在孩子身后或两侧给予适当的扶持和引导。对于步态不稳的孩子,可以使用助行器或矫形器进行辅助。注意事项:训练时要保持孩子的身体平衡和稳定性,避免摔倒。

## 精细运动康复训练

精细运动是指涉及手指、手腕等小肌肉群的运动,比如抓握珠子、拼图、搭积木等游戏和

**抓握训练** 方法:提供不同大小和形状的玩具或物品,让孩子尝试用不同的方式抓握。可以用积木、小球等物品进行训练。家长可以示范并引导孩子正确抓握物品。注意事项:训练时要选择适合孩子年龄和能力的物品,避免过于困难或简单。

**手眼协调训练** 方法:进行穿珠子、拼图、搭积木等游戏和活动,以提高孩子的手眼协调能力。家长可以与孩子一起参与游戏,增加互动性和趣味性。注意事项:训练时要保持孩子的注意力集中,避免分心。

**书写训练** 方法:对于年龄较大的孩子,可以进行书写训练。从简单的笔画开始,逐渐过渡到字母、数字和简单汉字的书写。家长可以准备适合孩子年龄的书写工具和纸张,并进行示范和指导。注意事项:训练时要注重孩子的握笔姿势和书写习惯的培养,避免形成不良习惯。同时,要给予孩子足够的耐心和鼓励,不要过分追求速度和完