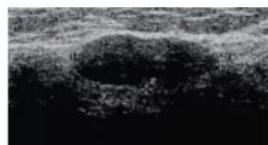


## ● 乳腺超声结果：BI-RADS 分级

- ✓ BI-RADS 0 类：不能评估，需要进一步检查
- ✓ BI-RADS 1 类：评估为阴性
- ✓ BI-RADS 2 类：评估为良性
- ✓ BI-RADS 3 类：评估为良性可能性大，可随访观察（恶性的可能性 $\leq$ 2%，短期随访一般指3-6月）
- ✓ BI-RADS 4 类：评估为可疑恶性（2% -95%），必要时建议活检
  - ★ BI-RADS 4A 类（恶性可能性2%-10%）
  - ★ BI-RADS 4B 类（恶性可能性10%-50%）
  - ★ BI-RADS 4C 类（恶性可能性50%-95%）
- ✓ BI-RADS 5 类：评估为高度怀疑恶性，恶性的可能性大于95%
- ✓ BI-RADS 6 类：活检已经证实为恶性



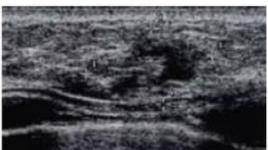
A



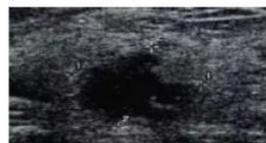
B



C



D



E



F

A:BI-RADS 2类； B:BI-RADS 3类  
C:BI-RADS 4A类； D:BI-RADS 4B类  
E:BI-RADS 4C类； F:BI-RADS 5类

## ● 乳腺结节分级管理

临床上大多数乳腺结节为BI-RADS 1-3类，考虑良性病变，一般不予以药物治疗。少数特殊群体也可考虑进一步治疗，例如穿刺活检、手术。建议BI-RADS1-3类人群随访观察，其中：

- ★ BI-RADS 1类：可1-3年检查1次
- ★ BI-RADS 2类：可6-12个月随诊
- ★ BI-RADS 3类：短期复查(3-6个月)及加做其他检查

- ★ 检测结果属于BI-RADS 4类，**建议行病理学检查**，包括细针抽吸细胞学检查、空芯针穿刺活检、手术活检以明确诊断
- ★ 检测结果属于BI-RADS 5类，**应积极采取适当的诊断及处理措施**，如应开始进行积极的治疗，经皮穿刺活检(通常是影像引导下的空芯针穿刺活检)或手术治疗
- ★ 检测结果属于BI-RADS 6类，**应尽快开展治疗干预**

**无论几级乳腺结节均不建议采用按摩等手法**

**进行“疏通”**



乳腺超声现“结节”

分类管理更迅捷

——健康科普系列

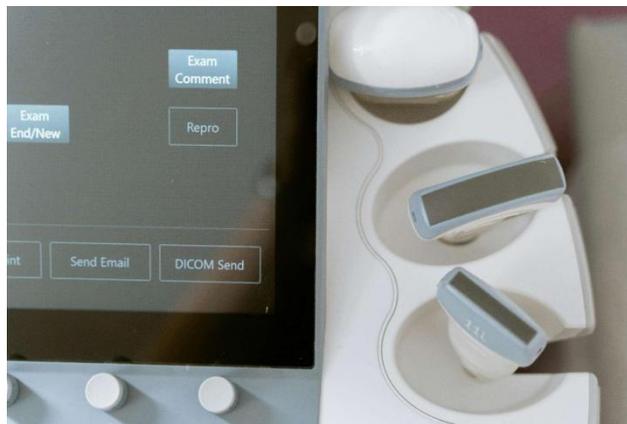




LOVE  
YOUR  
BREASTS

## ● 乳腺超声检查流程

- 受检时需脱掉上衣，采取左/右前斜卧位；
- 需将检查侧的乳房抬高、手臂置于头后，充分暴露乳房及腋窝，使乳腺组织在胸壁上均匀分布，有利全面扫查；
- 检查范围包括双侧乳腺及双侧腋窝；
- 检查前不需要特殊准备，如怀疑有纤维囊性乳腺病，建议在月经周期的第7-10天进行检查。



## ● 乳腺结节会自己消失吗

乳腺结节为乳腺腺体内实质性肿块，自行消退的可能性很小。少数增生类结节可能会随着体内激素水平的变化逐渐缩小，甚至消退。某些分级3类的结节在随访的过程中由于结节本身特性的变化可能降级或者升级。

因此若检查发现乳腺结节，无论是几级，均应重视乳腺的自我检查及定期随访复查。



## 乳腺的自我检查

可在每个月月经周期的第7-10天进行一次自我检查，方法如下：

- 用手指按压乳房各个部位，感觉是否有硬块或者疼痛；
- 观察镜子中的乳房是否有外形、颜色、皮肤等方面的异常；
- 注意是否有分泌物流出或者淋巴结肿大等情况；
- 如果发现任何异常，要立即就医。

## 乳腺结节的预防措施

- 保持良好的心情，规律作息；
- 饮食均衡，可适量增加膳食纤维的摄入，如红薯、紫薯、芹菜、西兰花等；少摄入高脂和辛辣饮食，如烧烤、辣椒、炸鸡等；忌烟酒；
- 非必要的治疗目的，避免长期大量摄入雌孕激素类药物，如避孕药，女性保健类食品、药品等；
- 适度运动，避免肥胖。每周坚持至少150分钟的中等强度运动，或75分钟的高强度有氧运动，力量性训练每周至少2次；
- 推荐走路、慢跑、健身操、太极拳、瑜伽、游泳等比较温和的锻炼方式；
- 定期体检，早期发现，规范诊治。