

肿瘤大讲堂
ZHONG LIU DA JIANG TANG

妇科门诊中常遇到一些谈“瘤”色变的女性朋友,当查出患有子宫肌瘤后,由于对疾病的不了解,变得非常紧张。下面就让我们一起来聊一聊“子宫肌瘤”到底是怎么回事?我们又该如何预防?

子宫肌瘤不要怕,一起来看看它是啥

什么是子宫肌瘤?

女性在生育年龄阶段,常见的一种良性生殖器官肿瘤称为子宫肌瘤,亦称为纤维肌瘤或子宫纤维瘤。该病症主要发生在30~50岁的女性群体,而在20岁以下的女性中则不多见。

许多患有子宫肌瘤的女性可能并未出现明显不适,通常是在进行妇科体检或B超检查中无意间发现。然而,部分患者可能会出现月经流量增加、经期延长、腹部肿块及压迫感(包括尿频和便秘)、痛经、阴道分泌物增多、不孕或流产以及贫血

血等症状。

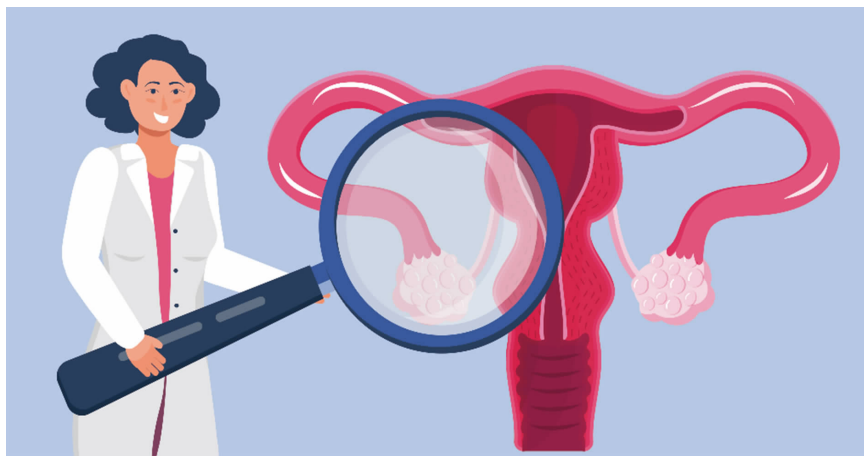
虽然子宫肌瘤的恶性转变并不常见,但如果肌瘤在短时间内快速生长,尤其是在绝经后继续增大,应提高警惕。

哪些人易患子宫肌瘤?

子宫肌瘤病因尚未得到明确,但可能与女性激素水平相关。

初潮年龄小、未生育、晚育、肥胖,或者有卵巢囊肿综合征、激素补充治疗及子宫肌瘤家族史等的女性,更易患子宫肌瘤。

此外,如果长时间处于精神压力下,



女性雌激素和孕激素水平明显升高,患子宫肌瘤的可能性也会增大。

患子宫肌瘤该怎么办?

一旦出现症状,可根据具体情况采用多种方法治疗,包括手术治疗和非手术治疗。其治疗方式需要综合考虑患者年龄、症状、肌瘤大小、生长部位、复发率、恶变风险等因素,并且要兼顾患者生育需求和生活质量。出现以下四种情形,建议采取治疗:

1. 因肌瘤合并月经量过多或异常出血,导致继发贫血的情况。
2. 肌瘤压迫膀胱、直肠等引起尿频、便秘、肛门坠胀等相关症状时,建议手术。
3. 肌瘤合并不孕或反复流产时,宜采取手术干预。
4. 肌瘤的发展速度较快,尤其是对于绝经后未接受激素替代治疗肌瘤却持续增长的患者,应高度警惕其恶变的潜在风险。针对此类病例,建议大家尽快手术治疗。

这3种食物,可能会“养”大子宫肌瘤

1. 添加雌激素的保健品

长期盲目补充含雌激素的保健品,可能会导致内分泌系统紊乱,影响雌激素水平,进而增加子宫肌瘤等疾病发生的风险。

2. 高脂高糖饮食

高脂肪、高糖饮食,虽然并未直接摄入雌激素,但却会让身体囤积大量脂肪。而过度肥胖导致的雌激素水平失调,也是子宫肌瘤发生的诱因。

3. 过量摄入酒精

摄入过量酒精,可能会通过对体内激素水平的作用或是对肝脏激素代谢过程的干扰,刺激子宫肌瘤的增长。

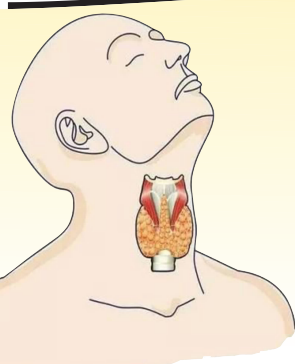
如何预防子宫肌瘤?

1. 均衡饮食:多食用绿色蔬菜、水果,尤其是柑橘类。
2. 规律作息,少熬夜,加强运动:长期熬夜可能导致体内内分泌失调,影响各种激素包括与子宫肌瘤发生相关的雌激素的正常分泌。
3. 保持好心情:心理压力、精神紧张,在一定程度上也会导致内分泌失调、免疫力下降,也可能间接导致子宫肌瘤。
4. 定期健康体检:及时进行体检,以便早期发现异常情况并迅速处理。(四川省肿瘤医院宣传部供稿)

科普进行时

好困,好累,好烦……可能是很多人的口头禅。每天都感觉疲惫、精神不济、心情不佳。其实,这种情况可能是甲状腺功能在减退。

天天喊累的人 建议检查甲状腺



天天疲惫懒得动,可能是甲减

甲状腺功能减退,简称“甲减”,是由于甲状腺激素合成和分泌减少或组织作用减弱导致的全身代谢减低的疾病。

通俗来讲,就是体内的甲状腺激素不足。得了甲减后可影响全身各个系统和器官的功能障碍,严重时可能出现水肿、心脏功能衰竭、昏迷等,但早期甲减起病隐匿,临床症状没有特异性,发展缓慢,许多患者难以察觉。

1. 天天犯困

甲状腺激素通过血液运输到全身,广泛调节新陈代谢,堪称人体“发动机”。如果出现甲减,甲状腺分泌的激素不够用,新陈代谢就会降低,整个人从精神到肉体都会没力气,变得疲倦乏力、懒言少语,甚至会情绪低落。同时,患者可能会出现面部浮肿、手脚肿胀、皮肤、黏膜干燥等症状。

此外,血流速度的减缓还会影响血液携氧能力,进而导致心血管系统面临缺氧和缺血的风险,具体表现为心脏供血不足、心率下降,严重时可能发生心绞痛。当心脏功能受到影响,身体也容易感到乏力。

2. 记忆力不好

甲状腺激素分泌不足时,会导致神经元兴奋度降低,让人注意力不集中、反应迟钝、理解能力和计算能力减退等,如果发生在老年人身上,易被误认为老年痴呆症或衰老现象,从而延误治疗。

若孕期甲状腺激素不足,胎儿的大脑得不到充分发育,更易出现“呆小症”,主要表现为智力发育迟缓、行走晚、性器官发育迟滞等,也可能被误认为其他类型的痴呆。

3. 月经不准

机体一直处于甲状腺激素缺乏的状态,可引发内分泌紊乱、生殖系统障碍等,导致性欲减退,男性可出现阳痿,女性则表现为月经紊乱、闭经、经期延长及不孕等。

4. 便秘

甲状腺功能减退时,各部位的肌肉也会松弛无力,比如肠肌层,可出现肠道的蠕动减慢,消化吸收的功能变弱,患者常出现食欲不振、腹胀、便秘等。

一旦上述一种或多种现象,尤其是计划妊娠及妊娠早期、不孕妇女,既往有甲状腺手术或功能异常史、患有自身免疫病或存在甲状腺疾病家族史,或颈部及甲状腺放射史的人群,建议尽快去内分泌科或甲状腺专科就诊。

如果确诊为甲减,只要按时服药、规律监测甲状腺功能,保持甲状腺激素水平稳定,上述症状可得到明显改善,生活也不会受影响。

三招自测甲减风险

甲减起病隐匿、症状不典型,几乎98%的患者并不知道自己患病,以下3招可以自测甲减风险。

测试一:拉发实验

保持3~5天不洗头,捋出一绺头发(40~60根左右),然后从发根处轻微用力拉,观察脱发情况,脱发量在5根以上,说明有病理性脱发,而脱发是甲减的典型症状之一。

测试二:测试体温

甲状腺激素分泌过多时患者表现为怕热,分泌不足时,则会出现体温偏低的情况。连续3天,在晨起未进食、不活动的情况下,测量基础体温。

正常情况下,人体腋下体温是36~37℃,如果测试结果低于36℃,提示基础体温过低,表示患者可能存在甲减风险。

测试三:10项症状自测

- ①感到乏力,常常犯困。
- ②大脑思维迟钝,注意力很难集中,记忆力下降,行动和反应变慢。
- ③没有明确原因的体重增加。
- ④皮肤变得干燥,指甲变脆、易折断。
- ⑤畏寒,经常觉得很冷,即使周围其他人觉得温度适宜时也如此。
- ⑥有许多负面想法,感到情绪低落、抑郁。
- ⑦便秘。
- ⑧肌肉和骨骼僵硬疼痛。
- ⑨血压增高或心跳变慢。
- ⑩胆固醇水平增高。

五个方面 护好甲状腺

日常生活中,建议大家从五个方面着手保护甲状腺。

1. 均衡饮食

碘与甲状腺疾病发病率呈U形曲线关系,缺乏或过多都不行。若医生没有提醒使用无碘盐,就应正常吃含碘盐并适当摄入海产品。

2. 戒烟

戒烟或避免吸二手烟。

3. 保持情绪稳定

情绪波动对甲状腺的影响尤为突出,平时应

保持心情愉悦,及时疏解不良情绪;积极参与社交,多与家人朋友沟通交流。

4. 坚持规律作息及运动

规律的运动有助于维持健康体重,增强身体代谢功能,提高免疫力。经常熬夜或睡眠不足,会导致甲状腺激素的分泌和代谢失衡。

5. 定期体检

特别是以下高风险人群应定期体检:颈部外照射史或碘-131治疗史、甲状腺手术和甲状腺功能异常史、自身免疫甲状腺疾病家族史;患有血脂异常、高血压、糖尿病等代谢性疾病等。

(据《生命时报》)



生活提示

最近温度越来越高,很多人都喜欢开着空调睡觉。不少人早晨起床后发现自己面瘫了,觉得是晚上空调和风扇吹的。那么面瘫真的是风扇、空调惹的祸吗?

吹空调易诱发“面瘫”? 两种原因要知道

引起面瘫的罪魁祸首

坊间最常谈到的面瘫有个专业说法,叫作“特发性面神经麻痹”,是最常见的面瘫类型。从名字就可以看出,这是面神经出了问题。出现面瘫的患者,不仅嘴歪向一边,鼓气时嘴角还会漏风,且一边眼睛闭不拢,双眼向上看时,一侧的抬头纹消失或变浅。

值得注意的是,面神经并非位于面部表面的,其位置非常深,最深的起点在脑干,然后走行在一个骨性管道里,最浅的分支也是埋在肌肉里和腺体里面,一般不易受到伤害。

那是是什么原因造成面瘫的呢?目前为止,研究发现可能性较大的原因有2类。

大多数人发生面瘫也都是感染所致。其中,单纯疱疹病毒激活被认为是最常见的原因之一,单纯疱疹病毒是一种特别喜欢“欺负”神经的病毒(嗜神经病毒),通过PCR-DNA检测发现,这种病毒在激活后,会沿着神经的轴突(类似于电线)扩散,造成炎症和脱髓鞘。除了单纯疱疹病毒外,其他病毒也

会通过多种途径来攻击面神经,比如大家最熟悉的流感病毒也是“可疑凶手”。

另一种原因主要是压迫和缺血,集中在妊娠期的女性。在妊娠期的女性,面瘫的发病风险是平时的3倍,尤其容易发生在怀孕最后3个月和产后第1周。

此外,妊娠期也可能使身体处在“高凝状态”,从而易让滋养神经的小血管形成血栓,神经得不到足够的血液供应继而发生损伤。

如果发现自己面瘫了该怎么办呢?

一旦发现自己面瘫,第一时间应去医院神经内科就诊。在医生的指导下,排除中枢性面瘫——比如中风。若最终诊断为“特发性面神经麻痹”,无需过度忧虑。据统计,大约70%的人在3~6个月内会自发恢复。如果早期口服糖皮质激素,那么完全恢复率会进一步提高,达到80%~85%。不过,现实中依然会有一部分比例的人哪怕过了半年,依然没有完全恢复或留下轻微的后遗症。这种多见于一开始就非常严重的面瘫表现,或年龄超过40岁,或有糖尿病或高血压,且没有得到很好控制的人群当中。

(余周伟)

入伏后饮食宜清淡 平和勿动怒



“执热逼入伏,一叶益局促。”作为夏季的一个重要时段,入伏后是气温最高、天气最热的时期,“上蒸下煮”是此时多数人的切身感受。除做好防暑降温准备外,入伏后,大家该如何在炎炎夏日中保持健康、舒适的状态?

饮食清淡勿贪凉

“入伏后,气温高,暑湿重,因此,饮食调养应以清淡为主,新鲜蔬菜、水果、粗粮等富含纤维的食物最佳。”专家认为,很多人夏季为消暑过分贪凉,这恰

恰违背了中医养生的规律。

根据《黄帝内经》中提出“春夏养阳,秋冬养阴”,食用大量生冷食物,极易损伤脾胃阳气。为此,推荐一款具有培阳驱邪的姜盐茶,可起到冬病夏治的效果。制作方法:取生姜2~3片、食盐4克、绿茶6克,同放杯中用沸水加盖焖泡。常饮此茶,可清热润燥、和胃止呕、和中缓急。

情绪调节宜平和

夏季火气旺盛易伤心阴,扰心神,加重烦躁易怒的情绪。入伏后,更要时刻注意情绪调节,保持平和的心态。

大家可适度闭目养神,排除杂念,能达到养心和放松身心的目的。情绪焦

躁者推荐饮用合欢怡糖茶。制作方法:将合欢花洗干净沥干,以沸水冲泡,加入适量怡糖。该茶饮具有养心健脾、解郁理气的功效,经常饮用可以使身心愉悦,头脑清晰,适用于肝气郁结引起的情绪抑郁、悲观失落者。

晚睡早起养精神

夏季天气炎热,昼长夜短,人不易入睡。按照中医养生学,夏季起居时间应顺应自然界变化,提倡晚睡早起。

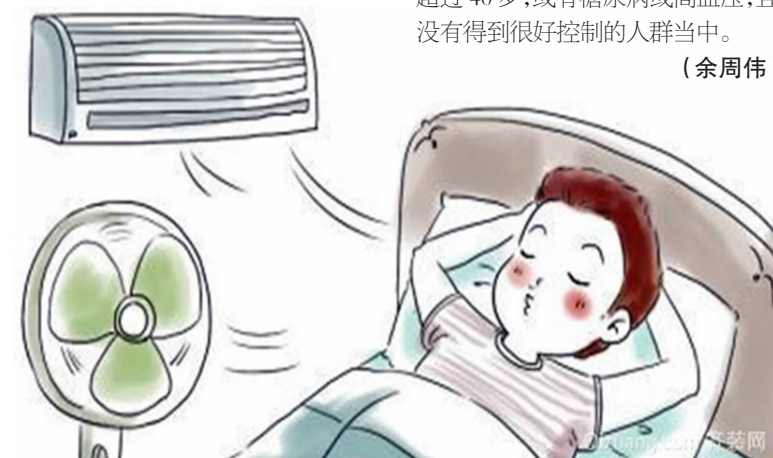
人们夜晚10点左右入睡,早晨5点左右起床于养生最为有利。如果睡眠欠佳,推荐服用麦冬莲子茶。制作方法:取麦冬20克、莲子肉15克、茯神10克,共为粗末,置入杯中,以沸水冲泡饮,每

日1剂。该茶饮可起到滋阴清热,宁心安神的功效。

穴位按摩保全身

推拿按摩是中医传统瑰宝,入伏时节适当进行穴位推拿、按摩,有助于避暑祛湿、调和气血、疏通经络,从而起到保健全身的作用。通过按摩太阳穴可以起到清利头目、止痛疏络的功效,按摩足三里穴可以起到促进消化、生发胃气的功效;按摩阴陵泉穴可以起到清热利湿、健脾益肾的功效;艾灸神阙可以调理肠胃,健脾祛湿;推拿涌泉穴可以祛除邪热,滋阴降火。

(张兆慧)



本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。