

误诊 100例⁹⁷

痛经多年且未孕，原是——

子宫内位症误诊为痛经



【典型病例】29岁的张女士一直有“痛经”的毛病，每次月经前3天，小腹就开始微微作痛、坠胀，一到经期则更是疼痛难忍，每次都要吃止痛药才能缓解，严重影响工作和生活，近两年来病情变得更加严重。

除了痛经的毛病，张女士还有一个“心结”，那就是结婚2年了却一直未能怀孕。为了弄清楚原因，张女士一个月前去医院做了个全面、详细的身体检查。经过B超等一系列检查后发现，导致张女士“痛经”多年且一直未孕的原因是子宫内位症，而并非一般的痛经，经手术治疗症状明显缓解。

【为什么会误诊】正常情况下，子宫内膜是覆盖于子宫体腔面的，如果因为某种原因导致子宫内膜在身体其他部位生长，就是子宫内位症。这种异位的内膜在组织学上不但有内膜的腺体，且有内膜间质围绕，在功能上会随雌激素水平变化而呈现出月经周期变化。

子宫内位症虽不会有生命危险，但会给女性身体健康带来很大的影响，最常见的就是造成女性经期腹痛、不孕不育、月经不调、性生活疼痛、异位妊娠（宫外孕）、巧克力囊肿、膀胱刺激症状等。其中，经期腹痛是最常见、最突出的症状，以致很多人甚至是医务工作者常会将其误诊为痛经或尿路感染等疾病。

【诊断依据】子宫内位症的发病机制至今仍不完全清楚，目前主要认为与激素、遗传、免疫、损伤和炎症等因素有关。确诊该病主要根据临

床症状、妇科检查、血清C-125检查、抗子宫内膜抗体(EMAb)，以及B超、MRT(核磁共振)、腹腔镜等。

临床症状中，经期腹痛是最常见、最突出的症状，即自发生内膜异位开始，患者可在月经前、月经时或月经后出现腹痛，严重者需要卧床休息或用药物方能止痛。月经过后，腹痛会随着内膜逐渐萎缩而消失，但临床上也有约25%的患者无痛经表现。除痛经外，患者还可表现为月经过多、不孕、性交疼痛、大便坠胀、膀胱刺激症状等。

因此，生育年龄的妇女若出现进行性加剧的痛经或伴不孕史，可以先做个妇科检查(最简单)，若打得盆腔内有不活动包块或痛性结节者，一般即可初步诊断为盆腔子宫内膜异位症，再通过其他方法加以确诊。

江苏省省级机关医院
妇科主任医师 王俊

有“痔”之士巧度夏

痔疮虽算不上什么要命的大病，但它会引起疼痛、出血等不适，让患者坐立不安。而炎热的夏季是痔疮复发或病情加重的高峰期，因此，痔疮患者要及时调整自己的生活状态，避免痔疮复发。

适当运动 久坐久站是痔疮的主要原因之一，故有“痔”之士要适当多运动，以改善患部静脉回流，避免久坐、久站。提肛运动可以通过肛周组织一张一弛的运动，改善局部的血液循环，增强肛门括约肌的功能和肛门、直肠部位的抗病能力，对早期内痔有很好的治疗效果，且提肛运动不受环境、场地的限制，随时都可进行，经常做对预防痔疮大有好处。当然，有肛门局部感染、痔核急性发炎、肛周脓肿等情况者暂不宜做。

预防便秘 便秘也是导致痔疮发作的直接原因，因此，改善痔疮就要预防便秘。便秘者应多吃些富含纤维素的蔬菜和水果，如韭菜、芹菜、丝瓜、白菜、菠菜等；养成定时排便的习惯，有便意时不要忍，以免引起习惯性便秘；排便时不要看书报、看手机，久蹲不起，或过分用力；早晨起床后喝一杯温开水能刺激胃肠蠕动，也能有效防止便秘。另外，起床后的直立反射和餐后（尤其是早餐后）的胃结肠反射可引起胃肠蠕动，所以最好养成早餐后定时排便的习惯。

忌食辛辣 饮酒、辛辣刺激食物对胃肠有刺激，会加重直肠肛周血管充血、扩张，引起排便时疼痛，也可加重或诱发痔疮，故痔疮患者日常饮食应少吃辛辣刺激性食物，如辣椒、胡椒等，限制饮酒。

董绍军

尘肺患者：呼吸要讲技巧

对于尘肺患者来说，呼吸是很有讲究的。正确的呼吸方法可以增加尘肺患者的肺活量，延缓和控制肺功能进一步恶化，提高生活质量。那么，尘肺病患者到底该怎样呼吸？下面就是一些常用的技巧。

缩唇呼吸 先用鼻吸气，然后像吹口哨一样缩唇，在嘴唇半闭（缩唇）时呼气，尽量全部呼出。吸气和呼气的比例约1:2，可以在吸气时默数“一二”，呼气时默数“一二三四”。呼气时缩唇大小程度可由患者自行调整。

腹式呼吸 双手放于上腹部，用鼻子吸气，同时上腹部鼓起，然后缩唇呼气，腹部同时下凹。患者可由仰卧或半卧姿势开始尝试，当应用自如时，可改为坐位或站立位，注意呼吸时不要刻意隆起腹部。

呼吸操 第一节：双手抱头吸气，慢慢呼气同时，身体转向一侧，吸气时回正，再次呼气时转向另一侧；第二节：双手上举时吸气，呼气时双手慢慢放下；第三节：吸气时，双手平举合拢，呼气时，双手慢慢水平打开；第四节：双手叉腰，吸气时抬起一只脚，呼气时慢慢放下还原，左右脚交替；第五节：站立位吸气，呼气时慢慢弯腰；第六节：站立位吸气，呼气时慢慢下蹲。

以上几种呼吸方法都比较简单，每次训练10分钟，每天2次，动作要领掌握以后，可逐渐增加次数和时间；不要急于求成，要循序渐进，如果病情不稳定、呼吸衰竭、严重的肺大泡等患者可暂停练习。

湖南省职业病防治院
职业病二科副主任医师 李颖

湖南省职业病防治院
长沙市雨花区新建西路162号
电话:0731-85602016
网址: http://www.hnzfzx.com

张医生信箱

慢性荨麻疹可以根治吗？

张医生：

近几年来，我皮肤上总是间歇性地长些红色小疙瘩，发作起来很痒，有时1-2小时能自行消退，有时则要几天。医生说是“慢性荨麻疹”，请问慢性荨麻疹有什么办法根治吗？

湖南读者 李小姐

李小姐：

临床上把反复发作超过6周的荨麻疹称为慢性荨麻疹，大多是由于身体对某种东西过敏引起，其中药物、食物和感染等原因最常见，但大部分患者无法找到过敏原。目前，对于慢性荨麻疹尚没有办法完全根治，但可以尽可能减少复发。

首先要注意日常皮肤的清洁，很多荨麻疹与外界刺激有关，如空气中的杂物、昆虫的叮咬以及一些植物的触碰等，保持皮肤清洁是预防荨麻疹复发的第一步。其次，要改变饮食习惯。俗话说“病从口入”，荨麻疹患者要了解自身对哪些食物过敏，日常生活中尽量避免接触这些食物；第三，少做剧烈运动，因为有研究发现有些荨麻疹可能与剧烈运动有关，但必要的锻炼还是需要的，以增强机体免疫力和抗病能力。

张医生

如果您有什么疑问或有要咨询的问题，请联系本版责任编辑。
邮箱:57042518@qq.com
电话:0731-84326251

健康卡通



预防沙眼毛巾专用

沙眼是由于感染了沙眼衣原体引起的，而沙眼衣原体广泛存在于空气、浮尘，以及患者的皮肤、分泌物中。因此，要预防沙眼就要养成良好的个人卫生习惯，如勤洗手，毛巾、脸盆要保持干净，做到专人专用，避免交叉感染，眼睛干涩、痛痒时，不要用手或不干净的毛巾揉眼睛。

图/文 陈望阳