

子宫内膜癌

爱披着“月经紊乱”的外衣

48岁的陈女士月经一贯比较规律,最近出现了月经早来或迟来、有时候十多天不干净的现象,她以为是进入更年期导致的,但去医院体检时,宫腔镜下发现子宫内膜增厚、血管增粗,诊断结果令她震惊:子宫内膜癌!

女性到中年,向更年期迈进,卵巢功能逐步衰退,一个明显的改变就月经周期的紊乱,出现阴道不规则出血。然而,这种看似正常的变化,却有可能隐藏罹患子宫内膜癌的风险。中年女性若出现月经紊乱、小腹疼痛等症状,最好去医院排查,及早发现异常。

异常子宫出血是最突出的表现

子宫内膜癌可发生于任何年龄,但以中老年女性发病居多,平均发病年龄为55岁。进入更年期

或老年期的女性,如果发生类似月经紊乱的阴道不规则出血症状,一定要警惕。

阴道不规则出血 异常子宫出血是子宫内膜癌最突出的症状,由于50%-70%患者发病于绝经之后,因此在围绝经期或绝经后的出血,即使是少量,或偶尔发生,也需要及时就医。

阴道异常排液 阴道异常分泌物是子宫内膜癌表面有渗出或继发感染的结果,可表现为血性液体或浆液性分泌物,可有恶臭,但恶臭程度不如宫颈癌显著。阴道异常排液可与不规则阴道出血伴发。

疼痛 疼痛不多见,少数患者有下腹疼痛的感觉,可能和病变引起子宫痉挛有关。病变在子宫下段或侵及宫颈管时,可导致宫腔内容物的引流不畅,形成宫腔积血或积脓致疼痛、压痛以及感染症状。

盆腔检查异常 约半数以上的患者有轻度子宫增大。

子宫内膜癌的高危因素

超重 超重和肥胖会明显增加患子宫内膜癌的危险。

未孕和晚绝经 未孕者比生过小孩者患子宫内膜癌的危险性增

加1倍,52岁以后绝经的妇女患病危险会增高2.5倍,可能与雌激素水平有关。

糖尿病、高血压 糖尿病或糖耐量异常者患子宫内膜癌的危险性相比正常人增加2.8倍;高血压患者患子宫内膜癌的危险性相比血压正常者增加1.5倍。

卵巢病变 多囊卵巢综合征患者因不排卵,会使子宫内膜处于持续高水平的雌激素作用之下;卵巢肿瘤能产生较多的雌激素,这些雌激素可长期刺激子宫内膜,使其增生甚至发生癌变。

外源性雌激素的应用 长期使用外源性雌激素,也可能是子宫内膜癌发生的重要原因。

早发现早治疗 预后效果好

子宫内膜癌的诊断可进行细胞学检查、宫腔镜检查、B超检查等,但对子宫内膜的病理组织学检查是确诊子宫内膜癌的最终依据。获取子宫内膜的方式有活检和刮宫两种。子宫内膜癌属于治疗效果较好的妇科恶性肿瘤,一经确诊,应积极治疗,很多患者在及时治疗后,能够长期存活。

北京协和医院妇产科
主任医师 谭先杰

五法缓解孕期水肿

孕期水肿是很多准妈妈都会遇到的问题,在孕检时排除了器质性病变后,一般情况无需做特殊处理,但准妈妈可以通过饮食、运动、按摩等方法,让水肿症状得到缓解。

饮食调理 孕期由于身体调节盐分、水分的机能下降,孕妇在日常生活中要控制盐的摄入量,一般每日不超过6克为宜。另外,水肿与营养不良也有一定关系,孕期要注意营养的全面,摄入优质蛋白,如鱼肉、蛋、奶及奶制品、大豆及豆制品等及含铁丰富的食物,如动物肝脏、菠菜等。

充分休息 不断增大的子宫会压迫血管,使静脉回流受阻,从而导致水肿症状,特别是久站或久坐不动,下肢的水肿会更严重。因此,长时间站立后要适当坐下来休息,坐的时间长了也要换换姿势,活动双腿。

正确睡姿 采用左侧卧位,可避免压迫下肢静脉,并减轻血液回流的阻力;平躺时把双腿适当地抬(垫)高,加速血液回流,能有效缓解肿胀,同时还可预防下肢静脉曲张等并发症。

适当散步 散步时,小腿肌肉的收缩能够帮助静脉血返回心脏,因此,散步也是缓解孕期脚肿的一个有效方法。可每日散步3次以上、每次时间15~20分钟,如感疲劳可减少次数。

按摩小腿 准爸爸可帮准妈妈捏捏小腿和脚,每次20分钟左右,手法以不感觉疼痛为准,不仅可预防和消除水肿,缓解疲劳,同时也能增进感情。

北京市朝阳区预防医学会
主任医师 杨军

人工流产后 康复五注意

人工流产后若保养不当,易引起盆腔、阴道、宫颈感染等诸多并发症,从而对身体造成极大的伤害,甚至继发不孕或习惯性流产。因此,一定要重视人工流产后的康复。

充分休息 建议卧床休息1周,如果条件不允许,至少应卧床2-3天,以后可下床活动,逐渐增加活动时间。在人流术后半月内不要从事重体力劳动。

补充营养 尤其是蛋白质、铁、及维生素B₁₂,这些都是造血的必要原料,而维生素C、水份、矿物质及纤维素是人体必需的营养。人工流产后,应多吃些鱼、肉、蛋、豆类等蛋白质丰富的食品 and 富含维生素的新鲜蔬菜,以加快身体的康复。

观察出血情况 人工流产后阴道流血超过1周以上或下腹疼痛、发热、白带异常等症状,应及时复查诊治。

严格避孕 人工流产后卵巢和子宫功能渐恢复,卵巢按期排卵。如果不严格做好避孕而导致短时间内再次怀孕,这对身体影响更大。

心理调适 人工流产后,部分女性会变得焦虑或自怨,也担心影响今后的健康,这种情绪对健康不利。要保持乐观的情绪,听舒缓的音乐、做适度的运动,多和家人沟通交流,以尽快恢复快乐和自信。

湖北省石首市第二人民医院
艾立琼



妇科私密

答 26

读者李小姐咨询:我每次来月经阴部都有些不舒服,朋友说可能是我经期护理不当导致。她还说经期护理得当不仅利于女性健康,还可以有效瘦身和丰胸。真是这样吗?该如何做好经期护理?

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司王薇薇回复:女人一生平均来月经400多次,痛经、情绪摇摆、疲倦等生理期不适困扰很多人。这位李小姐的朋友说得有道理,女性生理期也是“变身黄金期”,做好护理很重要。

丰胸(月经1-3天) 美国研究发现,月经第1-3天,卵巢雌激素分泌达到峰值,可以刺激乳房脂肪积聚,因而是丰胸最佳时机。这三天多吃胡萝卜、土豆、大豆和坚果,可使丰胸效果提高3倍。

瘦身(月经最后两天) 荷兰运动医学专家指出,由于经期激素波动的原因,月经最后两天和月经结束后一周被称为“减肥高效期”,脂肪

怎样做好经期护理?

分解效率比平时高2%。专家建议:月经最后两天,每天练习瑜伽20分钟,快走15分钟,增加小幅度拉伸训练;月经后1周内,每天进行半小时慢跑、骑自行车或爬楼梯等有氧运动,减肥效果最好。

排毒(整个月经期) 新加坡最新研究发现,月经来潮时,女性体内会自然分泌一种比细胞更小的蛋白酶。该物质可分解毒素、使血液由酸性转向弱碱性,达到有效排毒效果。经期每天要保证足量的饮水,此外,还应多摄入粗纤维食物以帮助有害物质的代谢。

不过,月经来潮时,子宫的血管是开放的,处于一个很脆弱的状态,如果卫生巾有细菌,很容易引起阴部不适、瘙痒等。且细菌还易进到子宫、盆腔中,扇形感染以及盆腔的感染,造成子宫内膜炎、附件炎,严重的可能导致输卵管堵塞造成不孕。因此首要的护理是选好卫生巾,做好阴部卫生护理。

【微信有奖问答】

月经来潮时,首要的护理是____,做好阴部卫生护理。

【参与方式】 通过本报微信每周二下午参与活动,读者可在大众卫生报报纸头版扫描二维码,或添加本报微信号dzws001,并提交正确答案。本报每期将从回答正确的读者中选取10名,由湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司免费送出价值49.6元的玫瑰绽放高档卫生巾礼品装一份。

(注:此活动本报职工不参与)

栏目协办单位

玫瑰绽放 卫生巾

重新选择 从芯出发

湖南喜玫瑰医药生物科技有限公司

官网: <http://www.ximeigui.com.cn>

总部电话: 0731-89783678