

女性话题

子宫肌瘤高发 临床表现各异

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,严重困扰女性健康,子宫肌瘤多为良性,因生长部位不同,临床表现也各不相同。那么,子宫肌瘤具体有哪些表现?患上子宫肌瘤后该怎么治疗呢?

子宫肌瘤有哪些症状?

子宫肌瘤即子宫平滑肌瘤,是女性生殖器官中发病率较高的一种良性肿瘤,30~50岁女性多见,20岁以下少见。依据肌瘤位置不同,可分为肌壁间肌瘤、浆膜下肌瘤、宫颈肌瘤、黏膜下肌瘤以及阔韧带肌瘤等。因肌瘤位置、大小不同,临床表现各异,主要表现为月经过多、经期延长、周期缩短、下腹部包块、白带增多、排尿困难等。由于肌瘤生长缓慢,大多数患者是在没有明显症状时偶然体检发现的。

子宫肌瘤该如何治疗?

1. 一般治疗 子宫肌瘤作为女性最常见的良性肿瘤性疾病,与体内雌激素水平有一定关系,初潮年龄小以及肥胖者,发病率较高。如果肌瘤体积小,通常症状不明显,此时无需特殊治疗,但要保证良好的生活习惯、充足

的睡眠和稳定的情绪。

2. 口服药物 如肌瘤体积小,症状轻,或近绝经年龄、全身情况不适宜手术者,可在医生指导下采用口服药物治疗,常见的药物有 GnRH-a、米非司酮,以及丹鳖胶囊、桂枝茯苓胶囊、消结安胶囊等中成药。治疗期间,每隔3~6月复查一次B超,观察肌瘤生长情况。

3. 手术治疗 包括肌瘤切除术和子宫切除术。对于肌瘤体积较大(直径超过5厘米),有生育要求的年轻女性来说,可以通过手术将肌瘤切除,防止肌瘤导致不孕或反复流产。对于肌瘤体积大,症状明显,且没有生育要求,以及怀疑恶变者,应实施子宫切除术,以彻底切除病灶。

4. 其他 如肌瘤未发生恶变,患者身体不能耐受手术或不愿意



接受手术者,可选择子宫动脉栓塞术(有生育要求者不建议使用)、高能聚焦超声、微波消融或子宫内膜切除术。

如何预防子宫肌瘤?

1. 要预防子宫肌瘤,首先要保证规律的作息,适当运动,控制体重,心情愉悦。

2. 饮食方面应以清淡食物为主,避免油炸、刺激性较强的食物和饮料;合并贫血者,可以多吃些动物血、动物肝脏、红枣、花生米、黑木耳等含铁丰富的食物。

3. 女性如果出现痛经、月经量多、不孕、腹痛等症状,建议及早就医,并完善各项检查,积极配合医生治疗。

常德市石门县妇幼保健院
妇产科 曾娟

雀斑的四种治疗方法

孩子脸上长雀斑是一种常见的皮肤问题,很多家长因此感到困惑和不安。雀斑虽不会对健康造成威胁,但对外观却有一定的影响。那么,孩子的脸上出现雀斑该怎么办呢?

雀斑是一种色素障碍性皮肤病,与遗传有关,幼儿时即可发病,青春期最明显,好发于面部,为淡褐色或深褐色针尖至米粒大小的斑点,呈圆形、卵圆形或不规则形,过度日光照射可诱发或加剧。目前,临床上治疗雀斑主要有以下四种方法。

1. 美容产品:市面上很多护肤品可以起到淡化雀斑的作用,这些产品中大多含有一些能够抑制黑色素生成或加速黑素分解的成分,比如左旋VC、氨甲环酸、熊果苷等,但不能根治。

2. 激光治疗:激光可以有效治疗雀斑,目前常用的是波长694、532的Q开关激光,以及波长755、532的皮秒激光。激光能够直接爆破雀斑处的黑色素,达到祛除雀斑的效果。治疗后需严格防晒,加强皮肤保湿。

3. 强脉冲光治疗:也就是常说的光子治疗,同激光的原理一样,利用波长500~1200纳米的复合光,雀斑处色素基团吸收光以后,迅速爆破,7~10天内逐渐结痂脱落。治疗过程中会出现轻微疼痛、雀斑颜色加深等情况,这些都是正常的。

4. 冷冻治疗、化学剥脱:通过液氮低温冷冻、苯酚点涂雀斑处皮肤,使其剥脱,达到祛斑的目的,但这种方法可能会留下疤痕,目前临床已很少使用。

湖南省第二人民医院皮肤科 曾楚若

妇科超声知多少?

B超是临床上辅助诊断疾病最常见的检查方法之一,由于女性生理结构的特殊性,可以将妇科B超检查分为三类,分别是经腹部超声检查、经肛门超声检查和经阴道超声检查。

经腹部超声是通过超声探头在腹部移动获取腹腔内子宫、卵巢的成像。由于这项检查需要膀胱充盈,将子宫从盆腔挤到下腹部,才能够清晰显示子宫、卵巢的影像,因此需要受检者憋尿。另外,经腹部B超的图像清晰程度会受到受检者肠道气体以及腹壁厚度等因素的影响,有可能造成轻微病变的遗漏。

经阴道超声又称为腔内B超,需要将B超探头套上薄膜后,进入阴道内进行检查,以探查女性子宫、卵巢、宫颈有无病变或畸形,因此,这项检查只适合有性生活的女性。由于阴道B超的探头与子宫、卵巢之间只隔了一层阴道壁,结果清晰度优于经腹部B超,尤其适用于肥胖人群,且检查前不需要憋

尿。但是该检查属于侵入性检查,一定要做好保护措施,防止交叉感染。

对于部分腹部B超的检查结果模糊,但又不适合阴道B超的儿童、未婚女性、老年女性来说,可以采取经直肠B超检查,即探头进入肛门与直肠内来观察女性的盆腔脏器。进行直肠B超检查前,受检者要排空大便,无需憋尿,检查过程中要尽量配合医生,保持良好心态,以减轻检查过程中的不适。

以上就是最常见的三种妇科B超检查方法,能够辅助诊断女性生殖系统结构是否发生病变,如有无子宫内位、有无子宫畸形、子宫内膜厚度是否均匀等,对于排查子宫内膜癌、宫外孕等疾病有重要参考意义。这三种方式的B超各有优缺点,适合不同人群,但无论做哪种方式,检查前都要做好个人卫生,避免使用浓烈香味的清洁用品,以免掩盖分泌物气味。

益阳市康雅医院
超声科 陈琼花

早产宝宝如何喂养? 新手爸妈看过来

妊娠不足37周,出生时体重不足2500克的宝宝称为早产儿,早产宝宝身体器官发育尚不成熟,出院后需要父母更细心专业的照顾。但许多初为人父人母的宝爸宝妈们并不清楚该如何照料早产宝宝,基于此,本文整理了一些有关早产儿的育儿小知识,宝爸宝妈们快来看看吧。

1. 坚持母乳喂养 母乳中含有丰富的营养物质,是婴幼儿最理想的食物,能更好地被吸收,减轻胃肠负担,有益大脑发育,提高免疫力。如果早产宝宝吮吸力不足,妈妈可以将乳汁挤到小汤匙上,或用吸奶器将乳汁储存在奶瓶里喂给宝宝;若宝妈自身母乳不足,可以多喝一些鱼汤、骨头汤、猪蹄汤等,促进乳汁分泌;若乳汁难以满足宝宝的需求,可以适当补充一些宝宝专用奶粉。

2. 选择合适的奶瓶和奶嘴 宝宝用奶瓶喝奶时,大人要控制奶瓶的倾斜角度,使奶嘴内充满奶液,避免宝宝吞入过多气体引起吐奶。挑选奶嘴时,应选择小孔径且软硬适中的奶嘴,太硬会导致宝宝吮吸吃力,太软会导致奶液流动过快而呛到宝宝。

3. 补充营养元素 与足月宝宝相比,早产宝宝更容易缺乏各种维生素和微量元素,尤其是维生素A、维生素D以及铁,家长在喂养过程中应适当补充。一般来说,早产儿在出生后3个月就可以开始补充维生素D,每天800~1000国际单位,同时补充维生素A;3个月后可将量减至400国际单位/天,至少维持到2岁。宝宝出生1个月后可补充铁剂,剂量为2~3毫克/千克·天。

4. 及时添加辅食 早产宝宝校正月龄4~6个月,就可以开始添加辅食了,以免营养失衡导致生长发育落后。胎龄越小的早产儿,发育相对较差,添加时间可相对延迟。添加辅食时要注意观察宝宝对各类食物的耐受程度,循序渐进地添加。

5. 提供适宜的环境 早产儿因为体温调节中枢发育不成熟,对周围环境的要求比足月宝宝更高,所以,父母们一定要为他们提供舒适的环境。一般情况下,室内温度最好维持在26℃~28℃,湿度维持在55%~65%,同时注意保暖,房间定时通风,并监测宝宝的体温。

6. 养成良好的卫生习惯 早产儿的免疫力较弱,所以卫生尤其重要,家长在喂奶、换尿布,或接触宝宝时一定要先洗手,奶瓶、玩具要定期消毒,宝宝的衣服一定要勤换洗,勤晾晒。

湘潭市妇幼保健院儿科 刘优喜