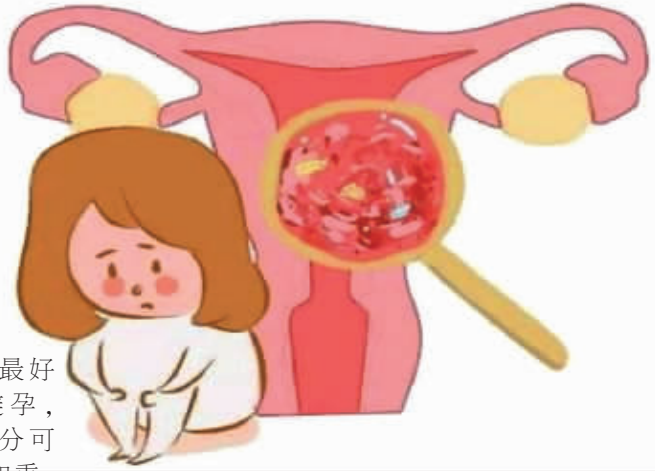




子宫肌瘤患者应注意些什么

子宫肌瘤就是发生在子宫平滑肌组织上的良性肿瘤，主要是由平滑肌和结缔组织所组成的，这种疾病多发于30~50岁的女性。一般情况下，这一疾病与遗传或者体内雌激素水平有关。大部分患者患上子宫肌瘤之后，没有明显的症状，部分患者会有下腹部坠痛、白带增多、月经异常的症状。医生会根据患者年龄、症状、肌瘤位置等各种因素，选择适合患者的治疗方案，可以使用药物治疗或者手术治疗，子宫肌瘤患者愈后效果良好。对于部分想要生孩子的患者，通过正规的治疗，可以保留生育能力，若没有积极进行治疗，不仅会对身体产生伤害，还会影响患者的日常生活，另外子宫肌瘤也会存在病变的可能性。子宫肌瘤患者在日常生活中也需要注意，下文是对子宫肌瘤知识的科普，希望帮助人们了解到更多关于子宫肌瘤的知识。



子宫肌瘤患者饮食注意事项

1. 对于子宫肌瘤患者来讲，需少食用过于辛辣、酒类、冷冻的食物，辛辣的食物有刺激性，容易引起内分泌失调。例如火锅、辣椒等刺激性食物。

2. 羊肉、虾子、蟹、鳗鱼、咸鱼、墨鱼等食物，对于子宫肌瘤患者来讲尽量不要食用。这些食物脂肪含量高，比较丰腴的女性容易患上子宫肌瘤，需少食用脂肪较多的食物，控制好自身的体重。同时，子宫肌瘤的患者还需要禁止食用海产品，由于海产品中含有激素类较多，容易导致病情恶化，子宫肌瘤患者摄入的肉类，可以用鸡肉或者瘦猪肉代替。

3. 忌酒，酒类对子宫刺激较大，并且饮酒会导致气血上涌，这不利于子宫肌瘤患者控制自身的病情。尤其是在炎热的夏天，子宫肌瘤患者一定要控制自己，不要随意饮用冰镇的饮料或者雪糕，否则不仅容易导致女性出现月经紊

乱，还容易导致女性月经不调。在夏季可以喝一些酸梅汤、绿豆汤作为解暑的饮料。

4. 可以适当补充一些营养物质较高的干果类食物，例如花生、芝麻、瓜子等。

5. 需要维持低脂肪茶饭，要注意饮食的清淡，多食用新鲜蔬菜和水果，补充身体所需要的维生素，还可以多食用一些冬瓜、黄瓜、香菇、豆腐等食物。

6. 可以多食用一些粗粮，如玉米、豆类、杂粮等，补充自身膳食纤维，促进肠道蠕动，减少便秘。

7. 在日常生活中减少食用桂圆、红枣、阿胶等食物，这类食物对于女性来讲属于补气血的食物，但是对于子宫肌瘤患者来讲不适合使用。由于子宫肌瘤依靠雌激素进行生长，若体内雌激素含量较高，就会促进子宫肌瘤的生长，因此这些食物在日常生活中尽量避免。

8. 对于子宫肌瘤患者来讲，

不要服用避孕药，最好使用避孕套进行避孕，避孕药中含有的成分可能会导致病情逐渐加重，有避孕需求的情况下，尽量选择避孕套。

9. 不要食用油炸、烧烤、腌制的食物，在日常生活中尽量食用新鲜的食物，不要食用过夜的菜饭。

子宫肌瘤患者日常注意事项

1. 子宫肌瘤患者需要每天保障充足的睡眠，不宜过于劳累，尤其是在月经期间需要保持充足的睡眠。在日常生活中也要注意卫生，时常保持外阴部处于清洁干净的状态，每天使用温开水清洗自己的外阴部，并且穿着干净宽松棉麻材料的内衣裤。

2. 确诊为子宫肌瘤之后，患者需要定期到医院复查，若子宫肌瘤增大比较缓慢或者没有增大的情况下，半年去医院复查一次，若检查结果显示子宫肌瘤增大较多可以考虑进行手术治疗，防止

子宫肌瘤过大导致严重出血或者压迫到腹腔的脏器。

3. 若月经量过多的情况下，可以食用含有铁元素的食物，防止出现缺铁性贫血的症状。

4. 在日常生活中不要额外摄取雌激素，在绝经之后肌瘤可能慢慢变小。

子宫肌瘤的预防措施

1. 不要滥用药物和保健产品。子宫肌瘤本身与女性激素有关，在日常生活中尽量减少食用激素类的药物或者保健品。

2. 控制好自身的体重，不要出现过于超重或者肥胖的情况，减少脂肪较多食物的摄入。女性在日常生活中合理饮食，适当进行体育锻炼。

3. 养成良好的生活习惯，在日常生活中尽量不熬夜、不吸烟、不饮酒，防止出现内分泌紊乱的现象。

贵港市妇幼保健院 林博梅

绝对想不到，这么多疾病可能都源于口腔

口腔是人体呼吸和消化两大系统的起点，口腔健康与全身健康密切相关。

俗话说“牙齿要不好，疾病满身跑!”从这句谚语当中就可以看出牙齿与全身的健康都有着密切联系，因为人的能量来源是食物，而口腔就是食物的第一道闸门，牙齿又是关键所在，所以牙齿是人体是否能吸收到充足能量的先决条件。

生活中很多人的慢性疾病比如胃病、高血压、冠心病、糖尿病等往往迁延不愈或者时好时坏伴随终生。现代研究发现，很多疾病与口腔有着很强关联。

1. 与胃炎、胃癌的关系 食物靠机械消化和化学消化后吸收营养，第一关是在口腔内通过充分咀嚼的机械消化以及咀嚼食物和唾液混合后的化学消化，再吞咽到胃，靠胃液和肠液消化吸收。如果牙齿不好，没有充分咀嚼就会增加胃的消化负担。

再则，口腔内有300余种微生物，口腔卫生不好，致病菌在胃里就会繁殖，60%的胃癌患者可检出幽门螺旋杆菌感染，而这些幽门螺



旋杆菌很多是藏在牙菌斑里的。

当人的机体抵抗力低下时，这些藏在牙菌斑中的大量幽门螺旋杆菌会随唾液或食物到胃内开始兴风作浪，导致胃病的发生和复发。

2. 与冠心病的关系 牙周炎的菌血症可产生相关抗体、凝集素等，促使血栓形成而诱发心肌梗塞。

由芬兰赫尔辛基大学提供的口腔研究报告表明，牙根尖端感染（根尖牙周炎）会增加患心脏病的风险，超过半数的心脏病患者，同时患有根尖牙周炎，没有进行相应治疗的口腔感染者，有冠心病和心绞痛的几率比正常人高出近三倍。

3. 与卒中(脑中风)的关系 和牙周类诱发心肌梗塞和冠心病一样，牙周炎也可诱发缺血性脑中

风、心病和心肌梗塞。

越来越多的证据表明，牙周疾病与心血管疾病之间存在着必然联系，牙龈有炎症的状态下，口腔细菌随时可能进入血液循环系统，这些细菌含有的促复蛋白可能会堵塞血管，进而增加卒中和心脏疾病的风险。

4. 与舌癌的关系 舌癌一般恶性程度较高、生长快。研究表明，86%的青壮年舌鳞状上皮癌与患者的牙齿畸形有关。牙齿对舌部的长期接触磨损，可使舌头局部形成慢性病灶，长时间刺激病灶，可使舌病患者的组织细胞逐渐发生畸变，最后导致舌癌。

5. 与糖尿病的关系 目前研究已经证实，牙周炎和糖尿病是相互影响的关系，牙周炎是糖尿病的第六并发症。牙周感染影响血糖控制，增加糖尿病并发症的发生几率，牙周感染控制后，部分患者可改善其血糖控制状态。血糖控制不佳者，牙周类症重，牙槽骨吸收多，易多发牙周脓肿。糖尿病患者的定期检查，应包括牙周检查和必要的治疗。

6. 与孕妇早产的关系 怀孕

时激素水平的波动会导致很多妊娠妇女牙周出现感染。研究证实，牙周疾病或口腔炎症可能会促进机体分泌更多的前列腺素，导致早产，有牙周炎的孕妇发生早产和低出生体重儿的危险率是正常人的7.5倍。

2001年的一项研究发现，在21~24周之间患牙疾病的孕妇，胎儿在37周前生产的可能性增加4~7倍，有证据表明，在牙龈健康状况极其不佳的情况下，也可能导致低出生体重儿。

口腔作为通往身体其他部位的“第一口”，可提供健康失调的信号，例如，口腔病变可能是HIV感染的首要症状；口腔溃疡也可能提示腹腔疾病或克罗恩病；面色苍白、牙龈出血可能是血液系统疾病；癌症、心脏疾病和口腔疾病都有着共同的危险因素。

因此，认识到口腔健康和全身健康的密切关系，对于促进全身健康及口腔健康一体化具有重要意义。不能轻视牙病，有牙病应及时检查和治疗。每半年至一年应到正规口腔诊所或口腔医院去进行全口口腔检查和洗牙各一次，做到有牙病早发现，早治疗。

广西梧州长洲谢园口腔门诊部 谢园