



# 子宫肌瘤 该如何治疗?

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤之一，多发于中年女性。那么，子宫肌瘤有哪些症状？又该如何治疗呢？

## 子宫肌瘤有哪些症状？

子宫肌瘤主要由子宫的平滑肌细胞组成，大小、形状和位置各不相同。子宫肌瘤通常是良性的，极少恶变，其症状因肌瘤的大小、数量和位置不同而有所不同，有些患者可能不会出现明显症状，常见的症状主要有以下几种。

1. 月经紊乱 子宫肌瘤可引起月经不规律，如月经量增多或减少、经期延长、间歇性出血、月经周期变短或延长等。

2. 下腹包块 如果肌瘤没有得到及时治疗会逐渐增大，较大的肌瘤可在腹部触及明显包块，较大的粘膜下肌瘤可脱出于阴道外。

3. 盆腔疼痛 有些患者可能会感到下腹部或腰骶部疼痛或不适，类似痛经。

4. 尿频尿急 子宫肌瘤体积较大时可能会对膀胱产生压迫，导致尿频、尿急或排尿困难。

5. 影响妊娠 肌瘤如果位于子宫腔内或近邻胚胎着床的区域，就会影响胚胎的着床和发育，导致不孕或流产。

## 子宫肌瘤的治疗方法有哪些？

子宫肌瘤的治疗方法主要有保守治疗和手术治疗，具体选择哪一

种，医生会根据患者的年龄、病情、症状严重程度以及生育需求等因素综合考虑。患者应积极与医生沟通，共同制定最佳的治疗方案。

1. 观察和监测 对于无症状或轻度症状的肌瘤患者，特别是更年期女性，无需特殊治疗，定期观察监测即可。每3~6个月复查一次，以评估肿瘤的生长情况，并确保没有出现其他并发症。

2. 药物治疗 药物治疗可以控制肌瘤的生长，缓解子宫肌瘤的症状，但不能完全消除肌瘤，且一旦停药，肌瘤可能会重新生长。临床常用药物如下。

(1) 黄体酮类药物：该类药物可以在月经周期中的特定时期使用，帮助调节月经周期、减轻月经量过多或痛经等症状。

(2) 雌激素受体调节剂：该类药物主要通过降低体内雌激素水平来控制肌瘤的生长，进而减少出血和疼痛。

(3) 孕激素释放激动剂：该类药物能够抑制垂体分泌促性腺激素，从而降低雌激素水平，控制子宫肌瘤。

3. 手术治疗 如果子宫肌瘤引发了严重的症状，或存在其他并发症，如贫血、不孕等，医生可能会建议手术治疗。临床常用的手术方式主要有肌瘤切除术和子宫切除术。

(1) 肌瘤切除术：这种手术只

切除肌瘤，保留子宫，适合于希望保留子宫以及有生育需求的年轻患者。

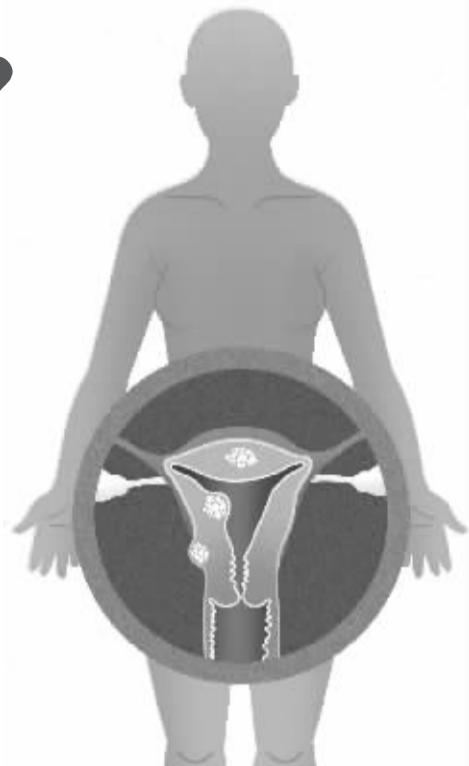
(2) 子宫切除术：这种手术方式是将子宫完全切除，常见的方式包括腹腔镜手术和腹部切口手术，主要适用于已经完成生育、子宫肌瘤较大或疑有癌变者。

## 日常生活中该注意哪些事项？

1. 管理疼痛和出血 如果疼痛明显，可以用热敷的方法缓解疼痛，如将热水袋或热湿毛巾放在腹部，以舒缓肌瘤引起的痛感。如果月经过多，可用卫生棉来吸收血液，定期更换，避免使用带有香料或染色剂的产品。疼痛和出血严重影响生活和工作时，应咨询医生是否需要采取进一步措施，如药物治疗。

2. 保持良好的心态 由于子宫肌瘤会引起疼痛、月经过多、不孕等症状，可能会对患者心理健康产生一定影响，特别是有生育需求的女性。因此，患者应多与家人、朋友或专业心理咨询师进行交流，从而减轻压力和焦虑情绪；也可以多参加一些放松活动，如瑜伽、冥想、深呼吸练习等，以缓解焦虑情绪，使内心保持平静。

3. 保持健康的生活方式 尽量保持合适的姿势，避免长时间坐着或站立，以减少下腹部不适；避免举重或过度用力，以免加重症状或



导致子宫肌瘤出血；保持适当的体重、定期运动、均衡饮食等，有助于控制子宫肌瘤的生长。

4. 定期体检和妇科检查 定期体检和妇科检查可以及时发现子宫肌瘤和其他妇科问题。一旦发现问题，应在医生指导下采取有效的治疗手段，以免病情进一步进展。

综上所述，子宫肌瘤的治疗方法包括观察和监测、药物治疗以及手术治疗。良好的日常生活护理是控制症状和减轻不适的重要手段。如果患有子宫肌瘤，应及早咨询医生，并积极配合治疗，保持健康的生活方式和积极的心态，以尽早恢复健康。

荔浦市妇幼保健院 韦晓宁

# 母乳喂养 促进母婴健康

## 母乳喂养对宝宝有哪些好处？

母乳喂养对宝宝的益处非常多，它不仅提供了宝宝生长所需的营养物质，还能增强其免疫力、促进大脑发育、减少过敏风险、促进肠道健康以及增进亲子关系等，具体如下。

1. 提供完美的营养 母乳是宝宝最理想的食物，它包含了宝宝在生长过程中所需要的全部营养物质，如蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等。特别是初乳，它含有丰富的免疫物质和抗体，可以帮助宝宝预防多种疾病的侵害。

2. 增强免疫力 母乳中的免疫因子和抗体可以增强宝宝的免疫力，有助于抵抗感染和疾病。母乳中的白细胞和巨噬细胞可以识别并消灭入侵的病毒和细菌，从而保护宝宝免受病毒和细菌的侵害。

3. 促进宝宝发育 母乳喂养可以刺激宝宝的大脑发育，有助于其认知能力和语言能力的发展。母乳中的脂肪和胆固醇可以促进神经元的形成和连接，从而促进宝宝大脑发育。此外，母乳喂养还可以提升宝宝的安全感和信任感，有助于其情感和社交发展。

母乳是宝宝最理想的天然食物，母乳喂养不仅为宝宝的健康成长奠定了基础，也有助于母亲的身体恢复和母子间的情感连接。本文将详细介绍母乳喂养的益处以及母乳喂养的技巧和方法。

4. 减少过敏风险 母乳喂养可以降低宝宝对食物过敏和呼吸道过敏的风险。由于母乳中的蛋白质、脂肪等成分与配方奶不同，因此，母乳喂养的宝宝对食物过敏和呼吸道过敏的风险较低。

5. 促进肠道健康 母乳喂养有助于宝宝肠道菌群的建立和平衡，这有助于其消化和吸收。母乳中的益生菌可以促进肠道菌群的建立和平衡，有助于肠道健康。

6. 促进亲子关系 母乳喂养是一种天然的亲子关系建立方式。哺乳过程中，母亲和宝宝之间的互动和交流有助于建立彼此之间的信任和情感联系，不仅有助于宝宝的成长和发育，也有助于母亲的情感健康。

## 母乳喂养对母亲有哪些好处？

1. 促进子宫收缩 母乳喂养能够促进子宫收缩，有助于子宫恢复，减少产后出血和感染的风险，促进母亲的身体健康及身材恢复。

2. 减少乳腺癌风险 母乳喂养

能够降低母亲患乳腺癌的风险。研究表明，每哺乳一年可以降低患乳腺癌的风险约3%，而且哺乳的时间越长，患乳腺癌的风险就越低。这可能是因为母乳喂养有助于调整内分泌水平，从而降低患乳腺癌的风险。

3. 增进母子关系 母乳喂养有助于建立亲密的母婴关系，增加亲子间的信任和依恋。哺乳过程中，母亲和宝宝之间的互动和交流有助于建立彼此之间的信任和情感联系，这不仅有助于宝宝的成长和发育，也有助于母亲的情感健康。

## 母乳喂养的技巧和方法

1. 正确哺乳姿势 正确的哺乳姿势是成功哺乳的关键之一。哺乳时，母亲应采用舒适的坐姿，将宝宝的头和身体紧密贴合，保持宝宝的头和身体成一直线。同时，母亲用一只手托住乳房，另一只手托着宝宝臀部，让宝宝的嘴巴完全包裹住乳头和乳晕，这样可以保证充分有效地吸吮，减少乳头损伤。

2. 哺乳频率和时间 在新生儿阶段，宝宝通常需要频繁地吸吮乳房以刺激乳汁分泌。一般来说，新生儿每天需要吸吮8~12次，每次吸吮的时间约为15~20分钟。随着宝宝长大，哺乳频率会逐渐降低，但仍需要保持相对频繁的吸吮刺激以维持乳汁的分泌。

3. 乳汁的储存 如果母亲因外出或工作等原因不能亲自哺乳时，可以提前将乳汁吸出来并储存起来。储存乳汁时应选择适合的容器，并将其放入冰箱中保存。在需要喂食时，可以将乳汁取出用热水温热至适宜的温度后喂给宝宝。需要注意的是，冷藏的乳汁最好在24小时内食用，以免变质或失去营养价值；冷冻的乳汁可以存储3个月。

4. 克服哺乳难题 哺乳过程中可能会遇到一些难题，如奶水不足、急性乳腺炎等，可以采取一些措施来克服。例如，奶水不足时可以增加哺乳次数、多吃汤水食物等；患乳腺炎时可以采取冷敷、按摩等方法缓解疼痛，必要时咨询医生进行治疗。

广西医科大学第一附属医院 杨雅春