

女子因子宫肌瘤拒食豆制品 半年后确诊肌少症 专家表示:豆制品并没有想象中可怕

近日,45岁的丁女士发现自己明显消瘦,且伴有乏力、易感冒等症状来到医院检查,经相关检查后诊断为肌少症。原来,丁女士半年前查出子宫肌瘤,听说豆制品含有植物雌激素,鸡肉也可能含有激素,会刺激肌瘤生长,所以半年来完全拒绝食用豆制品和鸡肉,结果导致蛋白质摄入严重不足,身体肌肉量也明显减少。其实,这样的案例并不少见,那么,真相到底如何?豆制品对于这类患者来说真有这么可怕吗?

子宫肌瘤和豆制品有关系吗

其实,豆制品对于子宫肌瘤患者来说并没有想象中可怕。过去认为豆制品中含有大豆异黄酮,是一种植物雌激素,可能会促进子宫肌瘤生长。实际上,大豆异黄酮与人体雌激素的作用并不完全相同,它具有弱雌激素活性,且在人体中的作用是双向的。也就是说,当体内雌激素水平较低时,大豆异黄酮能发挥一定的雌激素样作用,补充雌激素不足;当体内雌激素水平较高时,它又能与雌激素受体结合,起到拮抗雌激素的作用,从而对雌激素起到调节作用。

另外,豆制品中除了大豆异黄酮外,还含有丰富的蛋白质、钙、磷、铁等营养成分,对人体健康有益。因此,子宫肌瘤患者可以适量食用豆制品,如豆腐、豆浆等,一般不会对肌瘤产生不良影响,但要避免过量食用。同时,子宫肌瘤患者应定期复查,密切关注肌瘤的变化。

子宫肌瘤患者应该怎么吃

1. 避免高雌激素食物 如蜂王



浆这类富含雌激素的食物,可能会刺激子宫肌瘤生长,应尽量避免食用。其次,动物的卵巢、胎盘等,也可能含有较高的雌激素,同样不宜食用。

2. 控制高脂肪食物摄入 过多的脂肪会促进身体雌激素的合成,进而刺激子宫肌瘤生长,如油炸食品、动物内脏、奶油等,应尽量少吃。

3. 避免辛辣刺激性食物 辛辣食物会刺激肠胃,还可能导致盆腔充血,加重子宫肌瘤患者的不适症状,如辣椒、花椒、生蒜等要少吃;酒类也属于刺激性饮品,会影响身体的代谢

功能,不利于患者恢复,应避免饮用。

4. 多吃蔬菜水果及高纤维食物 蔬菜水果富含维生素和矿物质,有助于增强身体免疫力,如苹果、香蕉、菠菜、西兰花等;高纤维食物可促进肠道蠕动,减少便秘,降低腹压,对子宫肌瘤的影响,如玉米、燕麦、红薯等,可以适当多吃。

5. 选择富含优质蛋白的食物 如瘦肉、鱼类、蛋类、牛奶等,能为患者提供必要的营养,有助于维持身体正常的生理功能。

南京市妇幼保健院营养科主任医师 戴永梅

该和体内的“环”说再见了!

王女士已经绝经两年了,近日在体检做B超时被医生告知,宫腔内还有节育环,要尽快将其取出。但王女士说她体内的节育环是“终身环”,可以不取。医生表示,目前并没有真正意义上的“终身环”,女性绝经后,子宫会逐渐萎缩,但宫内节育器并不会缩小,时间一长,可能嵌进子宫肌层,引发腹痛、出血等问题,严重者可引起子宫穿孔。建议体内有“环”的女性在绝经后及时将其取出,时间越久,取环难度会越大。

不同节育器的使用寿命不同

常见的节育器类型有铜质节育器、含孕激素节育器、含抗炎成分节育器。铜质节育器常见的有TCu 220C、MCu375 母体乐、吉妮环;含孕激素节育器主要指左炔诺孕酮宫内节育系统(如曼月乐);含抗炎成分节育器主要指含吲哚美辛的铜质节育器。

TCu 220C 的使用年限为10~15年;MCu 375 母体乐的使用年限为5~8年;吉妮环使用年限为10年;曼月乐使用年限为5年;含吲哚美辛的铜质节育器为5~8年。

需要提醒的是,宫内节育器即使未到使用寿命,但如果已经出现药物治疗无效的异常子宫出血、腹痛、节育器移位等现象,需随时将其取出。

什么时候取环最合适

绝经后的半年至1年内,是取环的黄金期,主要有以下原因。

1. 子宫状态利于操作 此阶段女性体内雌激素虽下降,但子宫尚未发生明显萎缩,子宫颈口也保持相对松弛的状态,取环阻力小,可降低操作难度。

2. 手术风险更低 因子宫体、宫颈未明显萎缩,节育环未发生嵌顿,术中出血少,对子宫的损伤风险低,患者术中痛苦程度也相对较轻。

3. 术后恢复更快 手术创伤小,术后身体修复周期短,能更快恢复正常生活,减少术后不适(如腹痛、少量出血)的持续时间。

取环后有哪些注意事项

1. 出血观察 术后会有少量出血,一般1~2天可缓解。若超过3天或出血量明显超过月经量,应及时就医。

2. 卫生防护 术后2周内禁盆浴、游泳,可淋浴,保持外阴清洁。

3. 避免同房 术后2周内禁止性生活,以防感染。

4. 休息饮食 术后1~2天适当休息,忌重体力活;饮食清淡,多补蛋白质和维生素。

5. 异常就医 出现发热、阴道分泌物异味、剧烈腹痛、阴道流血多等症状时,应立即就诊。

6. 避孕规划 暂无生育需求的育龄女性取环后应采取避孕措施;绝经女性取环后无需避孕。

孙艳丽

一分钟自检阴道炎

阴道炎是妇科门诊的“常客”,约75%的女性一生中至少会“邂逅”它一次。这是因为女性尿道口、阴道口和肛门离得很近,病菌容易四处“串门”;加上私处环境温暖潮湿,很适合病菌生存,一旦免疫力下降,它们就容易在这里“定居”,引起阴道炎。

阴道炎种类多,如细菌性阴道炎、霉菌性阴道炎、滴虫性阴道炎,病因、症状、治疗各不相同,下面教您如何从症状初步判断。

1. 细菌性阴道炎 最为常见,同房后或经期明显,有鱼腥味,白带呈灰白色,质地稀薄,瘙痒或刺激感较轻,部分患者无明显症状。

2. 霉菌性阴道炎 容易反复发作,无明显异味,白带白色稠厚,呈豆腐渣或凝乳块状,伴有剧烈瘙痒、灼痛,外阴红肿,排尿痛。

3. 滴虫性阴道炎 有明显腥臭味,白带呈黄绿色、泡沫状,瘙痒、灼热感明显,伴有排尿不适,容易交叉感染,性伴侣需同时治疗。

需要提醒的是,上述方法只能进行初步判断,若发现异常,请立刻就医,切勿自行治疗。

长沙县妇幼保健院 侯悦

一文读懂 TCT 报告

宫颈液基细胞学检测是一种用于筛查宫颈癌及其癌前病变的先进技术,俗称TCT检查,是妇科筛查宫颈病变的得力助手。不少女性朋友拿到TCT报告单时,看不懂报告上的那些术语。别急,下面就带您看明白这份报告。

“未见上皮内病变细胞或恶性细胞(NILM)”表明你的宫颈非常健康,没有发现任何异常或病变,无需特殊处理,只需定期体检即可。

“不能明确意义的非典型鳞状上皮细胞(ASC-US)”这是宫颈健康的“黄灯”报警,表示有些细胞可能有问题,但医生尚不能确定,这时需要HPV检测来协助诊断。如果HPV结果阴性,可以先观察一段时间,再复查TCT;如果HPV阳性,那就得进一步做阴道镜检查了。

“低度鳞状上皮内病变(LSIL)”如同宫颈健康的“橙灯”警告,表示有些细胞已经开始变得不那么正常了,但还

没有到非常严重的地步。这时需要阴道镜下宫颈活检来评估,并决定是否需要进一步治疗。

“非典型鳞状上皮细胞,不排除高度鳞状上皮内病变(ASC-H)和高度鳞状上皮内病变(HSIL)”这就是宫颈健康的“红灯”亮起,表示有些细胞已经出现了严重的问题,需要阴道镜检查 and 可疑病灶活检来确定问题的严重程度,并制定相应的治疗方案。

“非典型腺细胞(AGC)”这就像宫颈健康的一个“特殊警报”,表示宫颈管细胞可能遇到了问题,需要特别关注,这时需要阴道镜活检来深入调查并找出问题的根源。

“鳞状上皮细胞癌(SCC)和腺癌(ADC)”这就是宫颈健康的“严重警告”,表示你的宫颈细胞已经发生了癌变,需要立即采取行动,如镜下宫颈多点活检和外科手术,来全力对抗并消灭癌细胞。

广东省妇幼保健院 病理科 廖霞霞 叶蓉蓉