

孕前发现甲状腺结节,需要处理吗?

孕前发现甲状腺结节该怎么办?要不要切?如何将潜在风险降到最低?别急,下面教你正确处理步骤。



女性私密部位并非越干净越好

“医生,我这么爱干净,天天洗,为什么还会得阴道炎?”这是妇科门诊最常听到的困惑之一。其实,很多人不知道,过度清洁反而是阴道炎的“幕后推手”。

这些行为是在“帮倒忙”

健康的阴道并不是无菌的,里面常住着以乳酸杆菌为主的益生菌,它们维持着弱酸环境,帮助抵御细菌、霉菌等病原体,过度清洁反而会破坏阴道的生态平衡,导致炎症找上门!以下这些行为其实是在“帮倒忙”。

1. 过度冲洗 阴道内部用洗液、沐浴露、清水冲阴道,会直接冲走乳酸杆菌,破坏酸碱平衡,反而给霉菌、细菌滋生制造条件。

2. 滥用洗液、肥皂洗外阴 很多洗液是碱性的,会改变外阴酸碱度,还可能无差别杀灭有益菌。

3. 私处频繁搓洗 一天洗好几次、用力揉搓,都会损伤外阴黏膜,降低自身防御力。

4. 内裤过度消毒 消毒液、漂白剂若残留在内裤上,反而可能刺激皮肤。其实,用清水洗净后在阳光下晒干,就是最安全、最有效的杀菌方式。

正确护理“少折腾,多养护”

1. 清洗范围:只洗外阴,不洗阴道内。

2. 清洗频率:每天用温水清洗1次,出汗较多或经期可酌情增加1次。

3. 清洗用品:以温水为主,可偶尔使用弱酸性、无香、无刺激的外阴洗液。

4. 擦干方式:用柔软毛巾轻轻蘸干,保持外阴干爽。

5. 关于内裤:选棉质、宽松的内裤,勤换洗。

6. 日常习惯:如厕后从前向后擦拭,少用护垫,同房前后注意清洁卫生。

长沙县妇幼保健院妇科
郭红梅 唐艳艳 彭肇英

第一步 科学评估

1. 甲状腺功能检查(抽血) 无论结节是良性还是恶性,维持正常的甲状腺功能对于成功怀孕和胎儿早期大脑发育都至关重要。甲状腺功能评估主要看TSH(促甲状腺激素),如果TSH异常,可能需要进一步检查FT3、FT4和甲状腺抗体。

2. 甲状腺超声 超声无辐射、安全,能清晰显示结节的大小、形态、边界、内部结构(是实性、囊性还是混合性)以及是否有微钙化等关键特征,是评估结节的最重要影像学检查。医生会根据结节特征,用TI-RADS分级对结节的恶性风险进行分类,分为1~6级,级别越高,恶性风险越大。

3. 甲状腺细针穿刺活检(FNA) 当超声提示结节有恶性可能或直径较大(大于1.5厘米)时,医生会建议进行穿刺活检。这是判断结节良恶性的“金标准”。

第二步

根据结果决定处理方式

1. 良性结节

通常可以安心备孕,但孕期应定期通过超声监测结节大小(通常每6~12个月一次,或遵医嘱),大多数良性结节在孕期会保持稳定。如果监测过程中发现结节长大,也不要担心,医生会为您制定个体化的监测计划,确保母婴安全。

2. 可疑或确诊的恶性结节(甲状腺癌)

建议孕前手术。虽然某些低风险的甲状腺癌在孕期可以采取主动

监测的方法,但为了彻底避免孕期肿瘤进展、心理焦虑以及治疗选择上的复杂性,孕前完成手术是最佳选择。术后需要进行一段时间的甲状腺激素替代治疗,待身体状况和用药剂量稳定后,再计划怀孕。

如果错过了孕前评估,或孕期发现甲状腺癌,也不用过于恐慌,目前,孕期甲状腺癌的管理已非常成熟,对于大多数分化型甲状腺癌,生长通常缓慢,可以安全地推迟到产后手术。

3. 性质不确定的结节

如果活检结果仍无法明确诊断,这种情况需要甲状腺外科与内分泌科医生充分讨论,根据结节的大小、可疑程度和个人意愿,决定最终处理意见。如果结节恶性特征不明显,可以选择在孕前和孕期更密切地监测(如每3~6个月复查超声);如果无法承担因此带来的心理压力,也可以考虑孕前诊断性手术。

4. 伴有甲状腺功能异常

无论结节性质如何,如果同时存在甲亢或甲减,必须先治疗功能异常。

对于甲减者,需要服用左甲状腺素片,将TSH控制在理想范围(通常备孕期要求TSH<2.5mIU/L),然后才能怀孕。

对于甲亢者,要通过药物、放射碘或手术等方式,将甲状腺功能恢复正常并稳定一段时间后再备孕。由于某些抗甲状腺药物可能对胎儿有影响,治疗方案需与医生详细商讨。

湖南省妇幼保健院 沈向好

女性一生只有400颗卵子?排完就老了?

相信很多人都听过这样一个说法:女性一生只有400颗卵子,等排完了就绝经了,卵巢也就“退休”了。这不禁引起了许多女性的担忧:如果初潮早或月经周期短,岂不是比起同龄人老得更快?真实情况到底如何呢?

女性一生只能排400颗卵子吗

首先,这个结论是在“既定前提”下推测出来的,其中包含3项平均数据——12岁初潮、49岁绝经、每个月排出一颗卵子。按照这个数据推算,女性一生的排卵总数为444(12×37)颗。但事实并非如此,女性体内的卵子储备数量比想象多得多。

当女性还是子宫中5个月大的胎儿时,体内的原始卵泡数量就已经达到了700万颗,虽然这个数字会随着年龄增长而不断下降,但女性进入青春期时,原始卵泡的数量还会维持在30万~40万颗之间。每个月经周期,卵巢会从中选择10~15颗原始卵泡,将其培育为腔卵泡,最终,只有一个(偶尔可能有两个或多个,但概率很低)会变为成熟卵子。若没有和精子结合,就会被身体吸收,子宫内膜发生剥脱,从而出现月经来潮。

所以,只要卵巢功能正常,每个月都会排出一颗卵子,并维持正常的月经周期。让女性终止排卵的并非是卵子储备数量不够了,而是随着年龄增长导致的卵巢老化,对于“卵子排完了,卵巢就退休了”的说法,不过是因果倒置。

月经周期越短,绝经越早吗

先说结论,月经周期长短和绝经早晚并没有直接联系。

通常情况下,月经周期分为卵泡期(排卵前)、排卵期和黄体期(排卵后)三个阶段。排卵期大概持续在16~32小时,而黄体期往往固定在14天。因此,决定月经周期长短的,其实是卵泡期,也就是卵子发育的快慢。而卵子发育的速度因人而异,月经周期只要维持在21天~35天,都是正常的。

因为女性体内的卵泡储备数量是充足的,只要卵巢功能正常,女性就会正常排卵、来月经。据统计,中国女性的平均绝经年龄为49岁,如发生在40岁之前,可以称之为卵巢早衰。目前,卵巢早衰的原因还不十分明确,可能与遗传、免疫有关,并非月经周期越短的人,发生卵巢早衰的风险越高。

吴招娣

审核:浙江大学医学院
附属妇产科医院
副主任医师 兰义兵

两侧乳房大小不一样?

你需要知道的几件事

有些女性会发现自己的两侧乳房大小略有不同,担心是不是有什么问题。其实,绝大多数女性两侧乳房都存在轻微不对称,只要差异不明显,且无其他异常症状,无需过度担心。

乳房为什么大小不一样

1. 先天发育因素 女性在青春期乳房发育时,两侧乳房对雌激素和孕激素的敏感程度可能不同。相对更敏感的一侧往往发育较早、较快,从而导致成年后的大小不一。一般来说,左右乳房相差约0.5~1个罩杯都是正常的,无需过度担心。

2. 后天习惯

1) 哺乳期间,母亲往往会不自觉多用泌乳更顺畅、宝宝更易吸吮的一侧进行哺乳,久而久之,该侧乳腺因刺激更多而变得更加发达。

2) 长期单手提重物、运动时左右发力不均,也可能导致一侧胸肌更为发达,从外观上显得该侧乳房更为丰满。

3) 睡觉时长期偏向某一侧,或

穿着支撑力不足、尺寸不合的内衣,也可能对乳房形态产生细微影响。

3. 病理因素 少数情况下与疾病有关,如乳腺炎、乳腺囊肿或肿瘤等。

如何改善乳房不对称

在排除病理情况下,如果对自己的乳房不对称感到困扰,可以从以下几方面调整:

1. 适当锻炼 可针对较小一侧进行适度的胸肌训练,如单手哑铃卧推、侧重点的俯卧撑等,帮助增强该侧胸肌厚度,可以让两侧乳房外观看起来更协调。

2. 选择合适的内衣 选择能够提供良好支撑且尺寸合适的内衣,必要时可选择有调整功能或内置衬垫的内衣,以改善外观形态。

3. 交替哺乳 哺乳期女性应两侧乳房轮流交替哺乳,减少因哺乳习惯导致的不对称。

长沙市妇幼保健院
健康管理中心 龙颖