

体检时发现卵巢囊肿担心癌变?

专家:多为良性! 但这四类情况需及时就医

本报记者 陈艳阳 通讯员 李济生 吴祥英

体检时发现卵巢囊肿,不少女性会担心:囊肿会癌变吗?哪些情况需特别注意?日常生活又该如何守护卵巢健康?4月15日至21日是第32个肿瘤防治周,今年的主题为“早防早筛早治 同心携手抗癌”,在近日召开的“健康湖南·2026年肿瘤防治”新闻发布会上,湖南省妇幼保健院妇保科主任医师高洁就这些问题作出详细解答,并为女性朋友提供科学的健康指导。

高洁表示,体检时发现的绝大多数卵巢囊肿都是良性的。她解释,卵巢的主要功能是排卵、分泌激素,过程中可能出现滤泡囊肿、黄体囊肿等生理性囊肿,这类囊肿大部分会在1~3个月后自行消失,女性朋友无需过度紧张,动态观察即可。同时,高洁提醒,以下四种情况需及时就医排查,避免延误病情。

第一,关注年龄相关风险。一是绝经后女性新发卵巢囊肿,或原有囊肿出现增大趋势,需格外警惕;二是青春期前小女孩若患有卵

巢囊肿,且伴随乳房提前发育、月经提前来临等“性早熟”表现,应立即就医。

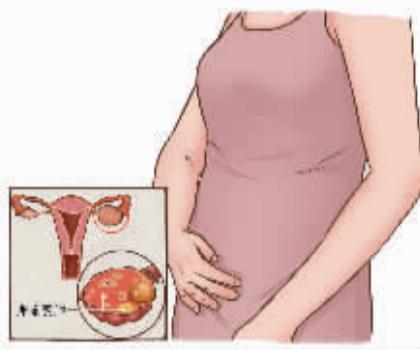
第二,关注囊肿大小与变化。若囊肿直径 ≥ 5 厘米,且经观察后不消失或继续增大,需高度重视并及时就诊。

第三,关注B超报告提示。若B超报告显示囊肿存在“囊壁增厚超过3毫米”“乳头状突起”“实性成分”等表现,或出现双侧卵巢肿块,其恶性风险会升高,需进一步检查明确诊断。

第四,关注身体不适信号。若出现绝经后异常阴道流血、持续性腹胀、腰围增大,或不明原因半年内体重下降超过10%、频繁尿频、便秘、腿肿等压迫症状,应尽快就医排查。

关于日常生活中如何守护卵巢健康,高洁给出三点建议。

一是保持健康生活方式。均衡饮食、规律运动、控制体重、戒烟限酒,避免熬夜和过度焦虑,维持内分泌稳定,这是保护卵巢最基础



的方式。

二是坚持定期体检。目前卵巢癌无明确预防手段,建议女性每1~2年进行一次妇科体检,同步做盆腔超声联合CA125等肿瘤标志物检测,做到早发现、早评估。

三是重视遗传风险评估。有卵巢癌或乳腺癌等家族史的女性,患病风险较普通人群更高,建议尽早进行遗传咨询及相关基因检测,制定个性化筛查方案,降低患病风险。

此外,卵巢肿瘤隐匿性较强,早期不易察觉,女性朋友应做好定期筛查、密切关注身体信号,主动守护自身卵巢健康。

孕酮低,一定要保胎吗?

早孕期(怀孕0~14周)是胎儿分化成形的重要时期,孕酮作为主要的孕激素,在维持妊娠方面起着重要作用。很多孕妈在孕检时会查孕酮水平,发现偏低时往往会非常焦虑,担心是否需要保胎。别急,下面就为大家介绍孕酮的作用、意义,以及孕期补充孕酮的必要性。

什么是孕酮

孕酮是一种由卵巢黄体 and 胎盘分泌的激素,在妊娠早期是由卵巢黄体分泌,妊娠8~10周后,胎盘合体滋养细胞是产生孕酮的主要来源。孕酮的主要作用是促进子宫内膜增厚,使其适合受精卵着床;抑制子宫收缩,减少流产风险;维持免疫稳定,避免胚胎被母体免疫系统排斥;促进乳腺发育,为未来哺乳做准备。

孕酮低,一定要保胎吗

不一定。孕酮水平的变化受多种因素影响,包括个体差异、黄体功能、检测时间等。孕酮的分泌是脉冲式的,一天之内可能有较大波动,因此单次孕酮检测的意义有限。

国内外指南普遍认为,仅凭孕酮水平不能准确评估胚胎发育情况,需结合 β -HCG翻倍、超声检查、流产症状等综合评估。因此,当孕期监测到孕酮低,不要焦虑,一定要咨询医生,再综合评估是否需要保胎。

孕期检测孕酮的意义

尽管孕酮水平不能单独评估妊娠结局,但它在某些情况下仍然具有临床价值:

1. 辅助判断宫外孕 孕酮的测定有助于临床医生对早期妊娠中宫外孕和宫内妊娠的鉴别,一般而言,宫外孕患者的孕酮水平通常低于10纳克/毫升,而正常宫内妊娠的孕酮水平较高。

2. 评估黄体功能是否足够支持早孕 部分黄体功能不足的孕妇可能孕酮偏低,尤其是有复发性流产史的女性,医生可能会评估是否需要补充孕酮。

补充孕酮后为什么仍偏低

很多孕妈发现自己服用孕酮药物后,复查血检孕酮水平仍然偏低,会担心药物是否无效。其实,这与孕酮的代谢方式有关。例如,地屈孕酮片、黄体酮阴道缓释凝胶主要作用于子宫内膜,其血药浓度较低,因此,血清孕酮水平未必能准确反映其作用。另外,肌肉注射黄体酮可使血清孕酮水平迅速升高,但吸收较慢。

南京市妇幼保健院
苏雁 张娟

拉玛泽呼吸法 助您轻松顺产

分娩过程中,尖叫、憋气、盲目用力……这些反应实则是在消耗体力、延长产程。掌握正确的用力方法,尤其是呼吸技巧,能有效减轻疼痛、加快产程。下面,助产士为您亲授拉玛泽呼吸法,助您轻松顺产。

第一阶段(宫口开至2~3厘米):采用缓慢呼吸。宫缩来时,用鼻子深吸气约4秒,感觉腹部微鼓,再用嘴缓慢呼气约6秒。重点在于关注腹部起伏、肩膀放松、避免憋气,可配合“身体正在温柔打开”的自我暗示。

第二阶段(宫口开至4~8厘米):采用浅慢加速呼吸。宫缩开始时深吸一口气,高峰时以“嘻-嘻-嘘”节奏轻快吐气,随宫缩减弱恢复深慢呼吸。保持节奏稳定,想象自己随海浪起伏呼吸。

第三阶段(宫口开至8~10厘米):采用浅快呼吸。进行吸1秒、呼1秒的短促呼吸,类似轻轻吹蜡烛。若感头晕,可用于罩住口鼻呼吸以稳定气息。

第四阶段(宫口开全):呼吸的同时配合用力。宫缩时深吸一口气并憋住,朝下用力10~15秒,快速呼气后立刻吸气继续用力,用力时下巴微收,目光看向肚脐方向。当胎儿头部即将娩出时,应转为哈气式呼吸,全身放松,避免用力。

分娩是一场需要身心配合的过程,拉玛泽呼吸法有助于产妇产用呼吸引导身体、保存体力,建议从孕32周后开始练习,每日5~10分钟,熟悉前三阶段呼吸方法,可由家人配合口令模拟。呼吸时配合肌肉放松练习,如握拳再松开,避免身体僵硬,也可搭配轻音乐建立条件反射。练习中若出现头晕、心慌,应暂停并调整呼吸,同时建议准备爸爸一同学习,以便更好地陪伴与支持。

长沙市妇幼保健院 姚雅妮

精神分裂症患者 可以怀孕生子吗?

精神分裂症是常见的精神类疾病,女性患病率高于男性,高发年龄段为25~35岁,正好与最佳生育年龄重合。精神分裂症本身并不会影响受孕,但该病有一定的遗传风险,会对下一代产生一定影响,因此,患者及家属应该充分了解该疾病和妊娠之间的关系,有妊娠需求的女性应针对性地选择药物,且严格做好孕期检查。

哪些情况要引起重视

1. 若父母双方均为精神分裂症患者,其子女的患病几率高达35%~68%,怀孕要谨慎。

2. 病情严重、慢性过程、衰退期,以及服用了大剂量可能对胎儿造成影响抗精神病药物的女性患者,不宜生育。

3. 如果精神分裂症状完全缓解,妊娠期不服药,复发率为1/7;如果症状未完全缓解,妊娠期不服药,复发率高达3/5,故精神分裂症患者在病情未稳定之前不宜怀孕,最好在病情稳定2年后再怀孕。

服药期间怀孕了, 孩子能要吗

如服药期间意外怀孕,孩子是否能要,应根据患者的基本生理状况决定。若患者能耐受妊娠,且病情较稳

定,所用药物类型及剂量对胎儿的致死、致畸率低,建议患者先维持妊娠,并密切监测胎儿状况,如出现流产、胎儿畸形、死胎等情况随时终止妊娠。如患者病情较重,服用药物对胎儿的致死、致畸率高或服用剂量较大时,建议终止妊娠。

怀孕后能停药吗

妊娠前3个月,药物对胎儿发育影响较大,建议停药,但停药后易复发。因此,患者在妊娠期间应与精神科医生及妇产科医生保持密切联系,共同监测病情及胎儿的发育情况,有选择性地维持治疗。分娩后,要尽快恢复各种药物治疗。由于大多数药物可以通过乳汁排泄,所以不建议患者母乳喂养。

河南省精神卫生中心
精神三科 杨文宽