

子宫肌瘤，一切了之？

目前,全国30岁以上的女性约有1.56亿人,其中子宫肌瘤患者有3200万人。这是临床报告的数据,还有很多女性根本不知道自己长有子宫肌瘤,真实患病率应在50%以上。不少女性发现长有子宫肌瘤后很害怕,还有人因此把子宫切除了。长了子宫肌瘤到底严不严重?需不需要切除?

什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的肿瘤之一,主要由子宫平滑肌细胞增生形成,所以其确切的名称应叫子宫平滑肌瘤。子宫肌瘤基本上是良性的肿瘤,恶变概率非常小,只有0.4%~0.8%。根据部位,子宫肌瘤可划分为黏膜下肌瘤、肌壁间肌瘤、浆膜下肌瘤和宫颈肌瘤等。

目前,子宫肌瘤的确切病因还不清楚,大多数科学家认为它在生育期多发,可能与女性的性激素水平高有关。育龄

期女性雌激素分泌旺盛,可以说是子宫肌瘤茁壮生长的“帮凶”,所以子宫肌瘤多发于30岁至50岁的女性。

很多子宫肌瘤患者是没有任何症状的,在体检时才发现。子宫肌瘤症状往往跟肌瘤生长的部位有关,常见的症状有月经量增多、经期延长、腰酸背痛、小腹痛、白带增多等。如果子宫肌瘤压迫到膀胱,会引起尿频、尿急等症状。因此,一旦有了这些症状,患者应尽快去医院就诊。

子宫肌瘤的危害有哪些

不规则出血。如果子宫肌瘤过大会导致月经量多、经期延长等。月经量多会导致患者出现继发性贫血,甚至出现心慌、气短、乏力等不适,严重的可引发贫血性心脏病。

并发妇科炎症。不规则出血往往会诱发致病菌侵袭,引发盆腔炎、附件炎等妇科炎症。

不孕不育。如果子宫肌瘤长在宫颈或其他可能影响生育的部位,患者很可能不孕,怀孕以后也可能流产。

另外,有些患者需要在子宫肌瘤切除后再准备怀孕。患者手术后,根据子宫肌瘤的位置还需要避孕3个月到1年,然后视情况再决定是否孕育。

子宫肌瘤未必都要切除

子宫肌瘤有轻有重,要针对具体情况进行治疗,不是所有的子宫肌瘤都需要手术切除,下述情况可先观察再决定。

体检时偶然发现有子宫肌瘤,但平时没什么异常症状,

而且子宫肌瘤直径小于5厘米,可以暂时不治疗,继续观察。

接近绝经期的患者绝经后子宫肌瘤会萎缩,症状也会消失,无须手术治疗,但需要每3个月到6个月做一次彩超检查,

若出现症状可考虑进一步治疗。

下述情况需要积极治疗:子宫肌瘤直径超过5厘米;位置特殊的子宫肌瘤,比如子宫黏膜下肌瘤,无论大小都应尽早治疗;子宫浆膜下肌瘤扭转导致急性腹痛,不能掉以轻心;确定子宫肌瘤是不孕或反复流产的唯一原因;短时间内子宫肌瘤暴长或检查发现子宫肌瘤存在恶变的征兆。

定期体检很重要

定期体检。发现长有子宫肌瘤后要留意身体状况,如果出现月经量过多、白带异常等情况,要及时去医院检查。

不乱吃保健品。有些保健品声称能保养卵巢、排毒养颜等,其实是添加了剂量不明的雌激素,能让人“吃出”子宫肌瘤。

均衡饮食。少吃高脂食物,多吃果蔬,多喝水,忌食辛辣,忌烟酒等。

(市人民医院妇科副主任医师 冯若琳)



鹤煤总医院福田院区骨科

借助微创手术,巧治腰椎滑脱

晨报记者 王玉姣

“真没想到在这里看病会这么有效,手术后第二天我的腰腿就不疼了!”近日,鹤煤总医院福田院区骨科副主任医师章鼎在查房时患者张女士再三致谢。据悉,张女士患有腰椎滑脱,该科室医护团队通过微创手术治好了她的病。

患者饱受腰腿痛折磨

张女士57岁了,却已饱受5年腰腿痛折磨。起初,张女士以为是腰肌劳损导致的腰痛,就自行贴膏药治疗,但是效果不明显。随后,张女士又出现了双下肢痛,她每走几十米路就要停下来歇一歇。按摩、贴膏药、针灸等治疗无果后,张女士被医生确诊为腰椎滑脱,需要手术治疗。“我听说做手术受罪,不一定能治好,腰上还得更留下一个大疤。”张女士说,她因惧怕手术,一直在打听哪家医院能进行微创手术治疗腰椎滑脱,就这样拖了几年时间。

“一个亲戚告诉我,鹤煤总医院福田院区骨科的微创技术能治好我的病,手术后第二天就能下床活动。”张女士说,听到这个消息后,她很快来到鹤煤总医院福田院区骨科就诊,当了解到微创经椎间孔腰椎椎间融合技术切口小、出血少、患者一周之内就能康复出院时,她打消了顾虑,决定手术治疗。

“医生忙了两个多小时就完成了手术,我清醒后就觉得腰腿疼痛消失了,腰部就只有手术后的不适。第二天我就能下床活动了,下肢也舒服了,这得益于医生的精湛医术!”张女士说。

微创手术治腰椎滑脱有优势

微创经椎间孔腰椎椎间融合技术是近年来发展起来的一项骨科新技术,主要用于治疗腰椎间盘突出、腰椎管狭窄、腰椎滑脱。

“传统手术需要对双侧神经根进行一定的牵拉,增加了神经根被损伤的概率,还需要剥离患者腰椎两侧的椎旁肌,切除两侧更多的后方结构,如椎板、椎间小关节等,这可能导致椎旁肌在手术后有一定程度的失神经改变,削弱腰椎节段的稳定性。”章鼎介绍。

据悉,该技术是通过一条有灯光的特殊通道,从患者身体后方或者侧后方顺肌肉纤维间隙进入椎管内,医生在安全



医生在做手术。鹤煤总医院供图

工作三角区做手术。与传统的开放手术相比,微创经椎间孔腰椎椎间融合技术具有切口小、出血少,且无需广泛切开肌肉、韧带、软组织等优势,从而避免了因肌肉软组织被剥离过多而出现迟发性脊柱不稳。此外,手术后患者恢复快,可尽早下床活动,能快速康复,减少了手术后切口感染以及卧床时间过长带来的一系列并发症。

怎样预防腰椎滑脱

随着人们生活习惯和节奏的改变,腰椎退变所致的腰椎管狭窄、腰椎滑脱患者越来越多,严重影响到患者的生活质量。

章鼎表示,腰椎管狭窄是指各种原因引起椎管变窄,压迫硬膜囊、脊髓或神经根,从而导致相应神经功能障碍的一类疾病;腰椎滑脱是指某个腰椎的椎体相对与邻近的腰椎向前滑移,它们是导致腰腿痛等常见腰椎病的病因之一,多发于40岁以上的中年人。

章鼎介绍,腰椎滑脱的形成和患者年龄逐渐增长、骨骼逐渐老化有关,这是无法抗拒的,但能够通过自身的努力来预防:如平时尽量减少腰部的损伤,避免长时间低头弯腰提重物及久坐等;尽量避免腰部受凉、受寒;控制血糖、戒烟限酒;平时适当加强腰背部肌肉力量锻炼,“小燕飞”、游泳等锻炼方式均有效。

吃雪菜易被晒伤?

专家:雪菜是光敏性食物,外出游玩时尽量不吃

晨报讯(记者 王玉姣)“听说吃雪菜会被晒伤,有科学依据吗?我经常吃雪菜,平时出门时也容易被晒黑,这跟吃雪菜有关吗?”8月30日,淇滨区的郭女士反映,她平时喜欢吃雪菜,但前两天网上的一条“吃雪菜会被晒伤”的消息让她有些担心。

据介绍,网上那条消息称,浙江有位女士经常吃雪菜,在一次旅行时被晒到脱皮,同行的人却没事,这是因为雪菜是一种光敏性食物,食用后容易被晒伤。

鹤壁职业技术学院食品工程学院副教授王跃强介绍,雪菜盛产于江浙一带,又叫雪里红,是芥菜的一种,它的确是一种光敏性食物。

此外,人们常吃的紫云英、小白菜、苋菜、荠菜、萝卜叶、油菜、菠菜、马齿苋、莴苣、荞麦、槐花、无花果、柠檬等食物中也含有光敏物质。“外出游玩或长时间暴晒时尽量避免食用这些食物。”王跃强建议。

“外出旅行时除了少吃光敏性食物,最重要的是做好防晒。”鹤壁总医院皮肤科主任李喜顺介绍,晒伤又叫日照性皮炎,是正常皮肤经暴晒后产生的一种急性炎症反应,表现为红斑、水肿、水疱、色素沉着、脱屑等,其反应的强度与光线强弱、照射时间等有关,做好防晒是关键。

若有轻度晒伤,可以等皮肤温度稍微降低一些后冷敷,用湿冷毛巾半小时敷一次,持续四到五个小时,或外用能镇静及舒缓晒伤皮肤的润肤乳护理。

“如果皮肤发红、发烫且能感到轻微的刺痛,可以用生理盐水湿敷20分钟,能有效缓解疼痛,随后再进行皮肤护理。”李喜顺建议。