

无需谈“瘤”色变,正确预防很重要

健康知识

生活中绝大多数女性对患有子宫肌瘤感到十分紧张和恐慌,可谓是谈“瘤”色变。下面我们就来谈谈大家最关心的子宫肌瘤问题。

什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器官中最常见的一种良性肿瘤,仅有1%左右的恶变率,其组成主要为结缔组织和平滑肌,故称为子宫平滑肌瘤,简称子宫肌瘤。按照其发病部位的不同,可将其分成肌壁间肌瘤、黏膜下肌瘤、宫颈肌瘤和浆膜下肌瘤等。

子宫肌瘤的症状有哪些

1. 月经异常。通常情况下,子宫肌瘤的病人在经期会出现出血量增多、经期延长等情况,如长期月经异常,出现乏力、头晕、口唇和眼睑黏膜苍白等贫血症状。由于血块体积较大、色泽较暗,且不易排出时伴有下腹部疼痛,会与痛经等经期表现混淆,所以往往容易被忽略。还有一些病人在非月经期间也会出现阴道流血,这是由于子宫内肌瘤受压迫导致,出血以及黏膜下肌瘤及肌壁间肌瘤较多见。

2. 下腹部不适。由于这种疾病一般多无特征性的表现,临床上很难准确地诊断,但是子宫后壁肌瘤往往会出现下腹部疼痛、坠胀不适或腰酸背痛的感觉。

3. 腹部包块及压迫症状。当子宫肌瘤增长使子宫看起来超过妊娠3个月大小时,会对直肠和膀胱造成压迫,主要表现为下腹部有包块,还会伴有尿频、尿急、排尿困难、排便困难、尿潴留等症状。

4. 白带改变。部分子宫肌瘤的患者会出现白带增多,这是因为宫腔内感染而引起,白带可呈脓性、黏稠、异味等问题,如有糜烂、坏死及出血时,其白带可伴有血丝。

子宫肌瘤的高危因素

1. 一般因素。子宫肌瘤好发于30-50岁之间的育龄妇女,极少数是青春期,绝经后的子宫肌瘤会逐渐萎缩或消退。肥胖会造成机体代谢功能失调,从而影响了女性的排卵率,增加患子宫肌瘤的概率;有孕产史的女性出现子宫肌瘤的概率会高于无孕产史的女性,且发病年龄更早,孕激素可以刺激肌瘤生长;吸烟饮酒也是诱发因素,每天吸一包烟的妇女比非吸烟者得肌瘤的风险高6倍。

2. 性激素水平。经生化分析发现,肌瘤中所含的雌激素受体浓度要明显高于周围组织,说明子宫肌瘤对雌激素的敏感性较高,它可以导致子宫肌瘤的发生。肌瘤受到孕激素刺激而出现有丝分裂、刺激肌瘤生长,所以女性体内的孕激素水平过高,则可引发子宫肌瘤疾病。性生活长期失调导致的慢性盆腔充血也会诱发子宫肌瘤。

3. 遗传因素。研究发现,25%-50%子宫肌瘤存在细胞遗传学的异常。如果母亲患有子宫肌瘤,则女儿患病的几率会高一些。

子宫肌瘤的预防措施

1. 合理膳食。养成规律、营养均衡的饮食习惯,对预防子宫肌瘤非常重要,平时可以多吃一些蔬果,蔬果中富含维生素C、膳食纤维、胡萝卜素、叶酸等营养元素,可以减少女性出现子宫肌瘤疾病的概率。大豆中含有一种植物雌激素叫大豆异黄酮,它的结构与我们人体内的雌激素类似,在一定程度上可以发挥类似雌激素的作用,它可以进行双向调节,当我们体内雌激素水平偏低时,可以起到一定的补充和替代作用;当体内雌激素水平偏高时,也可以起到一些抑制雌激素的功能,使体内雌激素水平达到平衡。另外要避免肥胖,因为肥胖可能增加子宫肌瘤的发病风险。

2. 养成良好生活习惯。女性在日常生活中应注意外阴清洁、卫生,内裤要每天更换、定期消毒,在阳光下暴晒等,注意经期卫生,避免病菌对身体的侵袭,产后、经期注意保暖。

3. 适度性生活。适量的性生活是非常

必要的,但过多的性生活也会增加女性出现子宫肌瘤疾病的概率,生活中我们应注意控制好性生活频次,且避免性伴侣过多、经期同房等。

4. 调节情绪。心情愉快对人体健康来说是非常重要的,生活中我们应注意调节好心态和情绪,避免焦虑和抑郁的发生。保持乐观开朗的心态,不仅能够预防子宫肌瘤疾病,还能预防其他多种妇科疾病。

5. 做好避孕措施。多次流产会严重损伤女性的子宫,增加女性患子宫肌瘤疾病的风险,在性生活时,应做好避孕措施,减少不必要的多次人流。

6. 定期体检。定期进行妇科检查和超声检查,以便及早地发现和监测子宫肌瘤的发展情况。如果发现子宫肌瘤,及时与医生沟通,制定适合自己的治疗方案。

综上所述预防子宫肌瘤

预防子宫肌瘤

要注意以下几点:1. 月经期需更加注意休息和保暖,不可过度劳累。2. 平时饮食少吃辛辣性食物,多食新鲜的蔬菜水果。3. 注意个人卫生,勤换内衣裤。若白带过多,应及时就诊。4. 子宫肌瘤确诊后,每隔3-6月复查。如肌瘤增大缓慢或未曾增大,半年到一年复查1次;如压迫膀胱、直肠等引起的不适,应由医生评估后考虑是否需要手术治疗。5. 患子宫肌瘤的妇女在做人工流产后,子宫收缩欠佳,常会引起出血淋漓不尽或盆腔慢性炎症,如无生育要求应注意避孕。6. 避免额外摄取雌激素,尤其是绝经后,以免子宫肌瘤增大。7. 必须手术治疗又要保留生育能力的,可行子宫肌瘤切除术。

(天长市人民医院 张清秀)



摆脱困扰,轻松破解老人“不便”之秘

健康提醒

什么是便秘?便秘是临床上最常见的慢性消化道症状之一,尤其在老年人群中更为普遍。65岁以上老年人中,至少有1/5经常便秘。便秘是指粪便在肠内滞留过久,秘结不通,排便周期延长,或周期不长,但粪质干结,排出艰难,或粪质不硬,虽有便意,但便而不畅的病证。

老年人为什么容易便秘?

1. 肠蠕动缓慢:随着年龄增长,胃、肠蠕动频率降低,肠道中的水分相对减少,粪便干燥,导致大便便秘。尤其是已经卧床的老年人,便秘就更加常见和严重。

2. 体内缺水:老年人口渴感觉功能下降,在体内缺水时也不感到口渴,使得肠道中水分减少,大便干燥,从而引起便秘。

3. 饮食因素:老年人牙齿脱落,喜吃低渣精细的食物。饮食中缺乏纤维素含量高的食物,尤其是缺少粗粮和水果,使粪便体积缩小,粘滞度增加,在肠内运动减慢,水分过度

吸收而致便秘。

4. 药物因素:许多老年人有其他慢性病存在,需要长期服用药物,部分药物会引起便秘,例如部分抗高血压药物(钙通道阻滞剂)、阿片类药物、抗抑郁药物(五羟色胺再吸收抑制剂)、含铝抗酸剂、补钙药物、抗胆碱药物等。此外,长期服用刺激性泻药也会加重便秘。

老年便秘的危害有哪些?

1. 便秘可能让人产生抑郁、烦躁、焦虑等心理障碍。

2. 便秘会让人腹胀、恶心、厌食、口臭、口干、舌生疮;还可能会诱发肛裂、痔疮;增加心血管发病风险,导致恶性心律失常及脑血管疾病的发生。

3. 便秘会增加患肠梗阻的风险,由于粪便积累过多,又干又硬,如石头一样,进而导致肠梗阻。

4. 过度用力排便,原有冠心病的人可能诱发心绞痛以及心肌梗死,高血压者发生脑血管意外。

5. 合并前列腺肥大者可因粪便滞留压迫而加重排尿困难和尿潴留。

6. 长期便秘可能会因肠腔内毒素过多吸

收而发生头痛、头晕、食欲不振、失眠等。

7. 严重便秘使老年人发生各类症的可能性增加或加重症病情。

8. 便秘者排便时间较长,由蹲位站起时,可因体位性低血压导致脑供血不足发生晕厥而跌倒。

9. 长期使用泻药可导致结肠黑变病,长期便秘者还易发生结肠癌。

老年人如何预防便秘?

1. 鼓励老年便秘患者多饮水,每天保证足够的水分摄入。每天喝1500~2000ml的水,有助于软化大便,减少便秘的发生。特别是早晨起床后喝一杯温开水,可以刺激肠道蠕动,促进排便。

2. 指导老年便秘患者多食富含纤维素的蔬菜和水果,蔬菜中菠菜、芹菜、丝瓜、藕等含纤维素较多,水果中柿子、葡萄、杏子、鸭梨、香蕉等含纤维素较多。

3. 运动指导:老年便秘患者可选择散步、慢跑等运动,适当增加活动量,运动和锻炼对恢复正常排便是有好处的。

4. 腹部按摩:腹部按摩能增强胃肠道蠕动功能,特别是对长期卧床的老年人,以双手重叠的方式,先顺时针推拿30次,再逆时针推拿

30次,每日2次,长期坚持,效果较好。

5. 提肛运动:有规律地往上提收肛门,持续大概2-3秒后放松,一提一松就是提肛运动。在坐、站或者走动的时候都可以进行。对老年人来说,坐着或者躺着的时候做更合适。每次可以做20-30个,每天可以做2-3次,但不要过度练习。

中医怎么治疗老年便秘?

针对无法改善的便秘及顽固性便秘,可以进行综合性治疗,可通过中药汤剂、针灸、推拿、火龙罐等中医特色治疗以及现代康复疗法(比如盆底康复治疗)改善其症状,达到事半功倍的效果,且无药物依赖性、无不良反应、效果显著的优点,根据不同的证型选用不同的方药和选穴。

针灸常用治疗便秘的穴位,主要是选择脾经、胃经、大肠经等穴位,根据辨证加减取穴,有效改善便秘,甚至达到痊愈。临床上治疗便秘的中成药主要有麻仁润肠丸、通便片等。效果不佳时,可通过辨证论治选用不同功效的中药,从而使治疗得到良好的效果,帮助摆脱便秘的困扰,还老年人一身轻松。

(滁州市中西医结合医院 崔玉斌)

女性避孕知多少

健康科普

避孕是指应用科学方法使女性暂时不怀孕,这是育龄男女都要了解的事,也是很多已婚夫妻绕不开的话题,即使在情意绵绵的浪漫时刻,心中也不免担忧意外怀孕,而最好的方法就是做好避孕措施,防患于未然,避免意外“中奖”。本文就女性避孕相关知识进行简单科普。

一、避孕药:口服避孕药是一种常见的避孕方法,主要通过抑制排卵、改变宫颈粘液的性质阻止精子通过,改变内膜环境阻止受精卵的着床。按照医生的指导方法正确服用避孕药可达到99%的避孕效果。很多女性认为其对人体健康会有负面影响而排斥使用,其实短效口服避孕药含有的激素成分并非引起肥胖、浮肿的糖皮质激素,口服避孕药所含的是雌激素,与糖皮质激素并不相同。随着科技的发展,新型口服避孕药所含雌激素剂量很低,能够在体内快速代谢,副作用明显减少。比如第四代口服避孕药优思悦,含有非常接近女性天然孕酮药理学特性的孕激素屈螺

酮,不但对女性生育能力和后代的健康发育没有不良影响,停药后即可怀孕,而且明显减少了传统避孕药物引起的恶心、呕吐、浮肿和体重上升等不良副作用。它的避孕有效性不仅高于安全套,还能抵抗女性体内的高雄性激素水平、调节内分泌,使女性皮肤光洁、月经量减少、月经周期规律,益处多多,是40岁以下健康育龄女性值得信赖的一种避孕方法。

二、宫内节育器:宫内节育器是一种放置在子宫腔内的避孕装置,通过抑制排卵、杀精、干扰胚胎着床等实现避孕目的。宫内节育器主要为带铜宫内节育器和药物缓释宫内节育器,含铜的宫内节育器比较常见,对于大部分的女性都适用。金属节育器有效期一般为8~20年。含药物宫内节育器主要是缓慢释放左炔诺孕酮带塑料支架的节育器(曼月乐),适用于患有妇科疾病如月经过多、痛经、子宫肌瘤等以及对金属过敏的女性,具有高效避孕的同时还能治疗妇科疾病。塑料支架节育器有效期一般为5~10年。避孕效果稳定,不抑制女性排卵,也不会影响女性的内分泌,放取简单。宫内节育器也是最有效的紧急避孕选择,放置的最佳时间是无保护的性行为后5天内、月经干净后3~7天内。避孕率大于99%,而且价格便宜,保护女性生育力,

取出后即可恢复生育力。当然也要注意选择与宫腔大小相匹配的宫内节育器,当月经量增多或宫颈口松弛时可能会出现节育器脱落,不但起不到避孕的作用,还出现出血、腹痛等副作用,需及时取出或更换,进入更年期的女性因子宫、宫颈萎缩也应及时取出,避免绝经后取器困难。

三、安全期推算:安全期推算是一个月经周期内除去排卵期 and 月经期的时间范围。根据规律的月经周期,通过观察黏液、监测体温、计算排卵周期来推测排卵期,避免在这个时间内性行为的一种自然避孕方法。但是这种方法需要有规律的月经周期为基础,要有严格的自律性、精准的监测性,然而排卵时间往往受到很多因素的干扰,比如生活方式、压力、健康状况等等诸多因素的影响,因而其避孕失败率较高,存在较高的风险。

四、使用阴道套:又称为女性避孕套,放入女性体内,起到隔离和防护的作用,也可用来避孕,因方法简单、便利,受到一部分女性的青睐,不过要注意的是,其主要功能并非避孕,不能作为常规避孕方法,而是作为一种预防性措施,并不能完全消除所有性传播疾病的风险,应谨慎使用。

五、其他方法:避孕贴片、避孕栓剂可以

贴在身体某个部位或放置在阴道内,通过释放激素来阻止排卵。避孕棒是一种塑料棒状避孕器具,放置在阴道内以避孕。女性结扎手术是一种永久性避孕方法,通过关闭输卵管来阻止卵子和精子的结合。

避孕需因人而异,强调个体化,以满足不同人的独特需求,提高避孕效果,减少副作用,并保护个人健康。已婚育希望长期避孕的育龄女性,可以选择宫内节育器,可长时间放置,避孕效率高、持久;对于未婚未育的女性来说,阴道套、安全套等屏障避孕法,是一种不错的选择。在有效避孕的同时,也能提供一种额外的保护层,减少性接触中的风险,杜绝性疾病的传播。有些副作用比较多的避孕方法不应该作为一种常规避孕方法使用,比如口服紧急避孕药,仅仅作为紧急补救措施,不能当作常规避孕方法,以免雌孕激素影响导致内分泌失调,造成月经周期紊乱。同样,对于平时月经周期不规律的女性来说,安全期避孕法也不可靠,排卵期无法精准推算,失败率达到20%。因而在选择避孕方法时,应咨询专业医生,了解各种避孕方法的优缺点,并考虑个人偏好及舒适度,同时也要定期评估、调整避孕方法,以适应个人需求的变化。

(天长市人民医院 岑加萍)

健康关注

食道癌,作为消化系统的一种严重疾病,不仅治疗过程复杂,而且护理也至关重要。有效的护理不仅能缓解患者的痛苦,还能提高治疗效果,促进患者的康复。本文将从心理护理、饮食调整、术后康复、疼痛管理以及并发症预防这几个关键点出发,深入探讨食道癌患者的护理常识。

一、心理护理,构建心灵的避风港
面对食道癌的确诊,患者往往承受着巨大的心理压力。恐惧、焦虑、绝望等负面情绪可能如影随形,严重影响患者的治疗积极性和生活质量。因此,心理护理成为食道癌患者护理的首要任务。

医护人员应成为患者心灵的支柱。他们需以耐心和同理心倾听患者的诉说,详细解释病情和治疗方案,消除患者的疑虑和恐惧。同时,鼓励患者表达内心的感受,引导他们正视疾病,树立战胜疾病的信心。此外,医护人员还应教会患者一些心理调适的方法,如深呼吸、冥想等,帮助他们缓解紧张情绪,保持平和的心态。

家属的陪伴和支持同样不可或缺。他们应给予患者足够的关爱和理解,陪伴患者度过这段艰难的时光。通过共同面对、相互鼓励,家属可以成为患者最坚实的后盾。

二、饮食调整,营养是康复的基石
对于食道癌患者而言,合理的饮食调整是康复的关键。由于疾病的影响,患者的消化功能可能受到严重损害,因此,选择适合的食物和进食方式至关重要。

在疾病初期,患者应选择高热量、高蛋白、高维生素的流质或半流质食物。这些食物不仅易于消化,还能为患者提供充足的营养支持。如鸡汤、鱼汤、米粥等,都是不错的选择。对于吞咽困难的患者,可采用鼻饲或静脉营养的方式补充。

术后,患者的饮食更需谨慎。应遵循医嘱,逐步从流质过渡到半流质、普食。在进食过程中,患者应注意细嚼慢咽,避免刺激性食物和过硬的食物。同时,保持饮食的均衡和多样化,确保摄入足够的营养。

此外,患者还应避免暴饮暴食和过度节食。合理的饮食安排不仅能满足患者的营养需求,还能促进身体的康复和免疫力的提升。

三、术后康复与疼痛管理:双管齐下促康复

食道癌手术后,患者面临着漫长的康复过程。在这个过程中,术后康复和疼痛管理成为两大核心任务。

术后康复方面,患者应遵循医嘱进行适当的运动锻炼。早期下床活动可以促进身体机能的恢复,预防并发症的发生。同时,患者还应注意保持伤口的清洁和干燥,避免感染。在康复过程中,患者可能会遇到各种困难和挑战,但应保持积极的心态,勇敢面对并积极克服。

疼痛管理是术后康复的重要组成部分。由于手术创伤和疾病本身的影响,患者可能会经历不同程度的疼痛。医护人员应评估患者的疼痛程度和性质,制定个性化的疼痛治疗方案。采用药物治疗、物理治疗、心理治疗等多种方法相结合,减轻患者的疼痛感。同时,教会患者自我疼痛管理的方法也至关重要。如深呼吸、放松训练等,这些方法可以帮助患者在日常生活中有效缓解疼痛。

四、并发症预防:未雨绸缪保安全

食道癌患者易发生多种并发症,如吻合口瘘、肺部感染、心血管事件等。这些并发症不仅影响患者的康复进程,还可能危及患者的生命。因此,预防并发症的发生成为食道癌患者护理的重要任务。

预防并发症的关键在于密切观察患者的病情变化。医护人员应定期对患者进行全面的身体检查,及时发现并处理潜在的风险。同时,加强患者的营养支持,提高机体免疫力也是预防并发症的有效措施。对于可能出现的问题,如呼吸道感染、血栓形成等,医护人员应提前制定预防措施,并教会患者和家属如何识别和应对。

此外,患者和家属也应积极参与到并发症的预防中来。他们应了解可能出现的并发症及其症状,一旦发现异常应及时就医。同时,保持良好的生活习惯和卫生习惯,如定期开窗通风、保持床铺清洁等,也有助于降低并发症的发生率。

食道癌患者的护理是一个复杂而系统的过程,需要医护人员、患者和家属的共同努力。通过有效的心理护理、合理的饮食调整、科学的术后康复与疼痛管理以及积极的并发症预防,我们可以为患者提供全方位的关怀和支持,帮助他们战胜疾病、重拾健康。在这个过程中,我们不仅要有专业的知识和技能,更要有爱心和耐心,让患者感受到温暖和希望。同时,我们也应该加强食道癌的预防宣传和教育工作,提高公众的健康意识和防病能力,共同为降低食道癌的发病率和死亡率而努力。

(明光中医院 陈 曦)

投稿邮箱:czrb9012@163.com