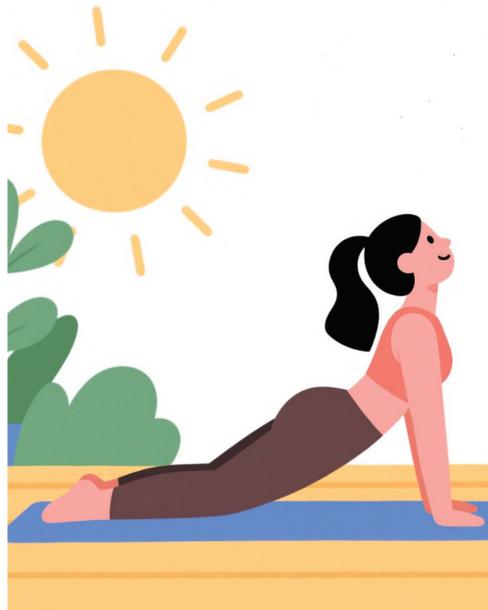


子宫容易“闹脾气” 日常呵护很重要

记者 刘威



资料图片

子宫是女性身体里非常重要的器官,它像一个温暖的“小房子”,能孕育新生命。但这个“小房子”也很娇气,容易遇到各种健康问题:子宫肌瘤、子宫内膜息肉、子宫内膜异位症等如影随形,宫颈癌更是当今社会影响女性生命健康的“杀手”。呵护子宫,是女人一生的必修课。

2 子宫内膜息肉: 宫腔里的“不速之客”

子宫内膜息肉是妇科常见病,是内膜过度增生导致的,其病因可能与雌激素水平、孕激素受体减少、慢性炎症等息息相关。年龄增长、肥胖、糖尿病等也都是子宫内膜息肉的高危因素。

很多人没有明显症状,是体检时偶然发现子宫内膜息肉的。但如果出现以下这些情况,就需要留意:月经不规律,比如经期延长、经量变多;非经期出血;绝经后出血;备孕很久没成功,因为有些息肉会影响受精卵着床。

根据患者的年龄、息肉的大小、有无症状、有无怀孕计划等,子宫内膜息肉通常采用个体化治疗。如果息肉较小(1厘米以下)、没有阴道出血症状、也没有导致不孕的,医生通常会建议先观察,定期复查B超。

一般符合下列情况之一的需要做宫腔镜手术:有异常的阴道出血,有临床症状的;因为息肉导致不孕的,要进行宫腔镜检查;单个息肉达到1厘米以上合并月经异常的;如果息肉突然增大、血流丰富、怀疑恶变的,需要做宫腔镜检查明确诊断后进一步治疗。

3 子宫脱垂: 产后妈妈和老年女性要提防

子宫脱垂也是女性常见的妇科疾病之一,尤其是产后妈妈和老年女性更容易遭遇。

子宫就像一个“小房子”,正常情况下住在盆腔里,周围有盆底肌肉和韧带像“吊床”一样托着它。如果这些“吊床”变松了、没力气了,托不住子宫,子宫就会往下掉,这就是子宫脱垂。“分娩损伤是子宫脱垂发病的主因,慢性咳嗽、腹腔积液、腹型肥胖、持续负重或便秘、先天性盆腔组织发育不良或营养不良以及年龄增长均可导致子宫脱垂。”李煜分析。

发现子宫脱垂该怎么办?轻度子宫脱垂的女性应减少搬提重物,肥胖患者建议减重,配合做凯格尔运动;有慢性咳嗽、喷嚏、便秘的患者建议治疗原发疾病;合并咳嗽漏尿的患者可进行盆底康复治疗。

4 子宫内膜异位症:子宫内膜“乱跑”

对于一些总是痛经的育龄女性来说,要特别提防子宫内膜异位症的困扰。

正常情况下,子宫内膜应该乖乖待在子宫腔内。“子宫内膜异位症,就是子宫内膜因为某些原因‘离家出走’,跑到宫腔以外的地方,并在相应的部位驻扎生长。异位的子宫内膜也会随着月经周期出血脱落,当脱落的子宫内膜无法通过自然通道排出体外时,它们会在局部

积聚并逐渐形成结节、包块。”李煜解释。

通常,有子宫内膜异位症家族遗传史、自身免疫疾病史、月经初潮过早、绝经年龄过迟、反复性的宫腔操作、经期剧烈运动者都是子宫内膜异位症的高发人群。

痛经是子宫内膜异位症患者的主要症状,还可能引起月经不调、不孕、慢性盆腔痛等后果。子宫内膜异位症一般以药物治疗和手术治疗两种方式最为常见。

5 宫颈癌:最常见的“红颜杀手”

宫颈癌是原发于子宫颈部位的恶性肿瘤,其发病率占据妇科恶性肿瘤的首位。

宫颈癌的发病原因,可能与HPV病毒感染、吸烟、性生活过早(小于16岁)等因素有关。宫颈癌通常进展缓慢,早期常无症状;如果患者出现症状,通常表现为非月经

期间或绝经后阴道异常出血。“比如有人月经时间延长,以前5天就干净,现在出血达15天甚至更久,这时必须到医院检查。”

接种HPV疫苗是预防宫颈癌的第一道防线;定期进行宫颈癌筛查是早期发现和治疗宫颈癌前病变的重要手段。

小贴士

女性呵护子宫 做好这几件事

- 定期做妇科检查,很多子宫问题早期没症状,需要通过检查才能发现。
- 流产会损伤子宫内膜和宫颈,应减少不必要的流产。
- 保持健康的生活习惯,不熬夜,适当运动(比如快走、瑜伽),增强免疫力;控制体重,避免过度肥胖。
- 女性朋友不要滥用含有雌激素的保健品。

1 子宫肌瘤: 女性最常见的良性肿瘤

子宫肌瘤是女性生殖系统中最常见的良性肿瘤,其中30~50岁的育龄女性发病率最高。

宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李煜介绍,很多子宫肌瘤患者初期没有症状,常在体检中被发现,后期可能出现月经量变多、经期变长,小肚子摸到硬块,或者因为肌瘤太大压迫膀胱(总想上厕所)、直肠(排便不舒服)。

为啥会得子宫肌瘤?这和女性体内的雌激素水平有关,雌激素过高可能刺激肌瘤生长;子宫肌瘤具有一定的遗传倾向;长期的不良生活、饮食习惯,如过度肥胖、缺乏运动、精神压力过大、过多摄入高脂肪食物等,都可能影响女性体内激素水平,增加子宫肌瘤的发病风险。

体检发现子宫肌瘤怎么办?如果子宫肌瘤小、没症状的话,定期检查就行;如果肌瘤变大、症状明显,医生可能会建议吃药或手术。

“很多患者以为绝经后,子宫肌瘤一定会缩小、消失,于是不再定期复查子宫肌瘤,这是错误的。虽然子宫肌瘤是激素依赖性疾病,绝经后雌激素和孕激素显著下降,但肌瘤也不一定会缩小,仍可能发生变性。因此,绝经期妇女仍应定期进行妇科检查,如出现绝经后出血、分泌物增多、腹痛等现象,需要及时就诊。”李煜提醒。