

# 卵巢囊肿的发病原因及治疗方法

□潘雪群

卵巢囊肿,作为妇科常见的一种疾病,其发病率在女性中居高不下,尤其是在育龄期女性中更为多见。然而,由于种种原因,许多女性对卵巢囊肿缺乏足够的了解,甚至对其存在抱有恐惧和误解。

本文旨在通过科普的方式,帮助广大女性提高对卵巢囊肿的认识,做到早知早预防,从而更好地保护自己的健康。

## 一、卵巢囊肿的定义与分类

卵巢囊肿,简单来说,就是卵巢内形成的充满液体的囊状结构,俗称“卵巢长了一个水泡”。根据其性质和成因,卵巢囊肿可以分为生理性和病理性两大类。

**生理性卵巢囊肿:**通常与月经周期相关,由黄体卵泡发育而来,如黄体囊肿和滤泡囊肿。这类囊肿一般在2-3个月经周期后自行消失,对身体没有危害,也不会引起疼痛和不适。

**病理性卵巢囊肿:**则与月经周期无关,可能由多种因素引起,如卵巢瘤样病变、输卵管卵巢积水、卵巢肿瘤以及卵巢巧克力囊肿等。病理性囊肿分为良性和恶性两类,其中良性囊肿占绝大多数,但如果不及时治疗,也有可能发展为恶性。

## 二、卵巢囊肿的发病原因

卵巢囊肿的发病原因至今尚不完全清

楚,但主要与环境、饮食、内分泌、遗传因素等相关。

**遗传因素:**据统计,约有1/5-1/4的患者伴有卵巢囊肿家族史,表明遗传因素在卵巢囊肿的发病中占据一定地位。

**内分泌因素:**内分泌系统功能异常,卵巢产生过量雄激素,也是引发卵巢囊肿的重要原因。

**生活方式因素:**不良生活习惯、饮食结构不均衡、长期心理压力过大等,都可能诱发生理性卵巢囊肿。

**激素摄入因素:**动、植物等食物中含有激素,滥用减肥、抗衰等激素类药物,也可能导致卵巢囊肿的发生。

## 三、卵巢囊肿的早期症状

卵巢囊肿在早期往往没有明显的症状,但随着囊肿的增大,可能会出现一系列的症状,如:

**腹痛:**由于卵巢囊肿体积增大,压迫周围组织或发生扭转、破裂等情况,会引起疼痛。腹痛通常发生在下腹部,可能伴有腰酸背痛的症状。

**腹部肿块:**当囊肿体积较大时,会对周围的器官产生压迫作用,导致腹部出现明显的包块。肿块一般位于盆腔内,患者可能会感到腹部坠胀不适。

**月经不规律:**卵巢囊肿如果影响了正常的激素水平分泌,就会干扰正常的月经周期,导致月经不规律。

**阴道出血:**若卵巢囊肿伴随有内分泌失调的情况,则会引起异常子宫出血的现象。阴道出血可能呈点滴状或持续性流出,有时会伴有血丝。

**排尿困难:**较大的囊肿可能会压迫膀胱或输尿管,导致尿道狭窄或阻塞,引起排尿困难。

## 四、卵巢囊肿的预防方法

由于卵巢囊肿的发病原因复杂,预防起来也相对困难,但通过调整生活习惯和饮食结构,可以在一定程度上降低其发病率。

**避免不良生活习惯:**避免性生活过早、过频、多个性伴侣,以及避免与有性传播疾病者发生性生活。

**注意性生活卫生,避免经期性交,性交前后清洗外生殖器,采取保护性措施。**

**积极治疗妇科炎症:**积极治疗下生殖道感染、输卵管积水等妇科炎症,避免再次发作感染。

**避免子宫内损伤:**避免人工流产、月经前行输卵管造影、宫腔镜手术等子宫内损伤性操作。

**调整饮食结构:**平时要以清淡为主,避免寒凉、辛辣刺激食物,多吃新鲜的蔬菜和水

果,以及富含优质蛋白质的食物。

**定期体检:**已婚女性应每年进行一次妇科检查,有助于早期发现卵巢囊肿。

## 五、卵巢囊肿的治疗方法

卵巢囊肿的治疗方法包括一般治疗、药物治疗和手术治疗,需要根据疾病的严重程度选择合适的治疗方法。

**定期随访观察:**对于生理性囊肿,没有出现身体不适症状的,可以先不进行特殊治疗,注意定期进行复查即可。

**药物治疗:**对于炎症性囊肿,可以在医生的指导下使用甲硝唑片、头孢克肟分散片、头孢唑肟片等药物进行抗炎治疗。

**手术治疗:**符合手术指征的病人,如囊肿直径大于5cm、囊肿逐渐增大、腹痛明显等,可以在医生指导下行卵巢切除术、全子宫切除术、卵巢囊肿剥除术等手术方式进行治疗。

## 六、结语

卵巢囊肿虽然是一种常见的妇科疾病,但并不可怕。只要我们提高认识,做到早知早预防,及时发现并治疗,就可以有效地降低其发病率和危害。希望广大女性朋友能够重视自己的健康,定期进行妇科检查,让卵巢囊肿不再成为你的“秘密”!

(作者单位:广西省贵港市覃塘区人民法院)

# 乳腺炎与乳腺脓肿的影像特点

□赵慧娟 刘朋鑫

乳腺炎和乳腺脓肿是乳腺疾病中较为常见的两种,尤其在女性哺乳期较为多发。通常会进行血常规、超声检查、细菌培养等项目检查。通过超声检查,可以清晰地观察到这两种疾病的特征,从而帮助医生做出准确的诊断。本文将从病变性质、影像特点、血流信号、伴随症状以及治疗等方面,解析超声下的乳腺炎与乳腺脓肿。

## 一、病变性质

乳腺炎是指乳腺组织发生炎症,多发生于妇女产后哺乳期,初产妇尤为多见。乳腺炎的发生通常与乳汁淤积或细菌感染有关,导致乳腺组织局部红肿、疼痛、发热等症状。

乳腺脓肿则是乳腺炎的进一步发展,当乳腺炎未能得到及时治疗,炎症加重,乳腺组织中的局部区域出现坏死和液化,从而形成脓肿。乳腺脓肿可以是急性或慢性的,急性乳腺脓肿起病急骤,伴有明显的红肿热痛症状。

## 二、影像特点

在超声检查中,乳腺炎和乳腺脓肿的影像特点有明显区别。

**乳腺炎的超声表现**通常为乳腺局部增厚,边界不清,回声增强。由于炎症导致的血流丰富,彩色多普勒超声可显示丰富的血流信号。当脓肿尚未形成时,超声表现为不规则低回声区,内回声欠均。

**乳腺脓肿在超声下**则表现为不规则液性暗区,内透声欠佳。脓肿形成后,其内部充满脓液,表现为无回声区,边界较为清晰。通过超声定位,可以准确判断脓肿的位置和大小。

## 三、血流信号

乳腺炎由于炎症的存在,导致局部血流增加,因此在超声检查中,乳腺炎的血流信号较为丰富。这有助于医生判断炎症的活跃程度。

相比之下,乳腺脓肿的血流信号则相对

较少。脓肿形成后,由于内部充满脓液,血流信号减弱,超声表现为液性暗区内的无血流信号区。

## 四、伴随症状

乳腺炎患者常伴有明显的伴随症状,如高热、寒战、乳房红肿热痛等。这些症状的出现,提示乳腺组织存在炎症,需要尽快就医治疗。

乳腺脓肿患者的伴随症状则相对较轻,但脓肿形成后,局部可出现明显的压痛和波动感。当脓肿较大时,还可能压迫周围组织,导致局部疼痛加剧。

## 五、治疗

乳腺炎的治疗以抗炎为主,通过口服或静脉注射抗生素,杀灭细菌,减轻炎症。同时,应排空乳汁,避免乳汁淤积,加重炎症。若乳腺炎未能得到及时治疗,形成乳腺脓肿,则需要采取进一步的治疗措施。

乳腺脓肿的治疗以引流为主,通过穿刺

引流或切开引流的方式,将脓肿内的脓液排出。引流后,应继续应用抗生素,防止感染扩散。对于较大的脓肿或引流不畅的脓肿,可能需要多次穿刺或切开引流。

另外,可通过血常规检查显示血液中红细胞、白细胞等指标的数量及其他情况,大致判断患者是否存在感染。将乳腺炎患者的局部组织液进行细菌培养,可以明确感染的细菌数量和种类。

对于乳腺炎和乳腺脓肿患者而言,早发现、早诊断、早治疗至关重要。哺乳期乳腺炎患者,应保持乳头清洁,避免细菌感染。在哺乳时,应确保乳汁完全排空,避免乳汁淤积。非哺乳期乳腺炎患者,应积极治疗原发病,避免病情恶化。通过超声、检验等现代医学手段,可以及时发现病变,为患者提供有效的治疗方案,减轻病痛,提高生活质量。

(作者单位:河北省秦皇岛市第一医院)

# 从生活方式到医疗干预:不孕不育的全方位应对

□邓立

不孕不育,这一影响适龄男女正常生育的医学问题,在全球范围内普遍存在。世界卫生组织的数据显示,发达国家约有5%~8%的夫妇受到不孕症的影响,而发展中国家一些地区不孕症的患病率可高达30%,我国约为6%~15%。近年来,不孕症的发病率呈递增趋势,这可能和晚婚、晚育、人工流产、性传播疾病、环境污染等多种因素有关。面对不孕不育的挑战,从生活方式的调整到医疗干预,全方位的应对策略显得尤为重要。

## 一、生活方式的调整

生活方式对生育能力有着重要的影响。不良的生活习惯可能会干扰生殖系统的正常功能,增加不孕不育的风险。因此,保持健康的生活方式对于维护生殖健康和提高生育能力至关重要。

1. **保持规律的作息:**长期熬夜、作息不规律会扰乱人体的生物钟,导致内分泌紊乱,影响生殖激素的平衡,进而对卵子和精子的质量及发育产生不利影响。

保持规律的作息,保证充足的睡眠,有助于维持内分泌系统的稳定。

2. **戒烟限酒:**吸烟会使有害物质进入体内,损害生殖细胞,降低受孕机会,同时增加

胎儿畸形的风险。过度饮酒同样会干扰生殖内分泌系统,影响生育功能。因此,戒烟限酒是改善生育能力的重要措施。

3. **均衡饮食:**不正确的饮食可能会影响体内激素水平,进而影响生育能力。建议平时保持健康饮食,摄入高质量的蛋白质、维生素、矿物质等。富含叶酸的食物,如白菜、黄豆、草莓等,对改善不孕不育情况也有一定的作用。同时,避免过度摄入高热量、高脂肪、高糖食物,以免导致肥胖、营养不良等问题。

4. **适量运动:**缺乏运动不利于身体的整体健康,可能间接影响生育能力。适量的运动可以增强体质,提高生育能力。建议选择适合自己的运动方式,如散步、游泳、瑜伽等,保持每周至少三次,每次30分钟以上的运动量。

5. **减少压力:**长期处于高压状态下,会引发一系列生理和心理反应,对生育造成负面影响。

因此,学会减轻压力,保持愉快的心情,对于改善生育能力也是至关重要的。可以通过冥想、深呼吸、听音乐等方式来放松身心。

## 二、医疗干预

在调整生活方式的基础上,医疗干预也是解决不孕不育问题的重要手段。医疗干预

包括药物治疗、手术治疗和辅助生殖技术等。

1. **药物治疗:**药物治疗是不孕不育治疗中最常用的方法之一。对于女性患者,可以使用复方炔雌醇片、己烯雌酚片等药物促进身体雌激素分泌,从而改善不孕不育。男性患者则可以使用气血双补丸、十全大补丸等药物治疗。此外,枸橼酸氯米芬胶囊、黄体酮注射液等药物也有利于促进排卵。

2. **手术治疗:**部分不孕不育患者需要在医生的指导下进行相关手术。例如,输卵管粘连、堵塞的女性患者可以通过输卵管成形术、输卵管复通术等方式改善。手术治疗的目的是消除影响生育的病理因素,恢复生殖系统的正常功能。

3. **辅助生殖技术:**对于无法通过自然方式受孕的夫妇,辅助生殖技术提供了一种有效的解决方案。辅助生殖技术包括人工授精和体外受精-胚胎移植等。人工授精是将处理过的精子直接注入女性的子宫中,增加受孕几率。体外受精-胚胎移植则是将卵子和精子在实验室中结合,然后将受精卵移植到女性子宫内,帮助成功妊娠。

## 三、心理干预

不孕不育不仅是一个医学问题,也是一

个心理问题。许多不孕不育患者在面对生育压力时,会产生焦虑、抑郁等负面情绪。这些负面情绪不仅会影响患者的心理健康,还会对生育能力产生负面影响。因此,心理干预也是不孕不育治疗中的重要环节。

心理干预包括个体和团体心理干预两种方式。个体心理干预主要是通过心理咨询、心理治疗等方式,帮助患者缓解负面情绪,增强自信心和应对能力。团体心理干预则是通过组织患者参加集体活动,分享彼此的经验和感受,形成相互支持和理解的氛围,帮助患者更好地面对生育压力。

## 四、结语

不孕不育是一个复杂的医学问题,需要从生活方式到医疗干预进行全方位的应对。通过保持健康的生活方式,如规律的作息、戒烟限酒、均衡饮食、适量运动和减少压力,可以改善生育能力。在必要时,医疗干预也是解决不孕不育问题的重要手段。同时,心理干预也不容忽视,它可以帮助患者缓解负面情绪,增强应对能力。在面对不孕不育的挑战时,我们应该保持积极的心态,相信现代医学的力量,努力寻找适合自己的解决方案。

(作者单位:广西壮族自治区生殖医院)