

# 子宫肌瘤对女性生活质量的影响及应对方法

□ 吕丽凤

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病,由平滑肌和纤维结缔组织混合形成。尽管它通常被认为是良性的,但这种疾病对女性生活质量的影响不容忽视。这篇文章将探讨子宫肌瘤对女性生活质量的影响,以及应对这些影响的几种常见方法。

## 一、症状及影响

子宫肌瘤的症状因个体差异而异,但通常包括月经不调、疼痛、出血、腹部包块和压迫症状等。月经不调可能是月经量增多、经期延长或不规则出血。疼痛可能是由于肌瘤增大,导致子宫收缩或压迫周围组织引起的。出血可能是由于肌瘤的位置和大小,影响子宫内膜的正

常剥落。腹部包块和压迫症状通常是肌瘤过大,占据子宫或盆腔的一部分所导致的。

这些症状可能会严重影响女性的日常生活,包括工作、社交和家庭生活。月经不凋可能导致疲劳和贫血,疼痛和出血可能引发焦虑和恐惧。如果肌瘤增大并压迫周围组织,可能会影响日常活动,如行走、坐立和呼吸。

## 二、应对方法

1. 定期检查:定期进行妇科检查和B超检查可以帮助及早发现子宫肌瘤的变化,并确定其大小和位置。如果肌瘤较小且无症状,可以每半年至一年进行一次检查。

2. 药物治疗:药物治疗通常是治疗子宫

肌瘤的首选方法,特别是对于症状轻微或未对日常生活造成严重影响的患者。药物治疗包括口服避孕药、孕酮、米非司酮等,这些药物可以缩小肌瘤的大小或缓解症状。

3. 手术治疗:如果药物治疗无效或症状严重,可能需要考虑手术治疗。手术方法包括肌瘤切除术和子宫切除术。根据患者的具体情况,医生可能会建议一种适合的手术方法。

4. 心理调适:子宫肌瘤对女性的心理也会产生一定影响,患者可能会出现焦虑、抑郁等情绪问题。因此,家人和朋友的支持、心理咨询和治疗也是非常重要的。

5. 生活方式调整:保持健康的生活方式,

如均衡饮食、适度运动、充足的休息等,有助于提高身体免疫力,促进身体恢复。

6. 避免过度劳累:长时间的工作或压力可能导致身体疲劳和精神压力,从而加重子宫肌瘤的症状。因此,合理安排工作和休息时间,保持身心健康非常重要。

总之,子宫肌瘤对女性生活质量的影响是多方面的,包括月经不调、疼痛、出血等症状以及心理问题。通过定期检查、药物治疗、手术治疗、心理调适、生活方式调整等综合方法,可以帮助患者应对子宫肌瘤带来的影响,提高生活质量。

(作者单位:河北省张家口市第一医院)

# 浅谈胆结石症状、预防及治疗方法

□ 徐鹏飞

胆结石是一种常见的消化系统疾病,主要发生在胆囊中。结石通常由胆固醇、钙和其他有机物质组成。当胆汁中的胆固醇浓度过高,无法正常溶解在胆汁中,就会形成结晶,逐渐变大形成结石。随着年龄增长,胆囊收缩和胆汁流动异常可能会加剧。另外,饮食习惯、生活方式、疾病和遗传因素等也可能导致胆结石的发生。

## 一、胆结石的症状

1. 上腹部疼痛:是胆结石最常见的症状之一,通常发生在餐后。疼痛的位置位于右上腹,可以扩散到其他部位。

2. 消化不良:患者可能会出现腹胀、恶心、呕吐等症状,这可能是由于胆囊收缩障碍引起的。

3. 发热和黄疸:在严重的情况下,患者可能会出现发热和黄疸的症状,这可能表明结石阻塞胆管或胆囊出口。

## 二、如何预防胆结石

1. 保持健康的饮食习惯:尽量减少高脂肪、高胆固醇和高糖食物的摄入,增加富含纤维和维生素的食物,如蔬菜、水果和全谷物。

2. 保持规律的饮食:每天按时吃早餐,避

免长时间空腹,以防止胆汁浓缩和结石形成。

3. 适度运动:适度的运动有助于促进胆汁的流动和代谢,降低胆固醇浓度。

4. 控制体重:肥胖是胆结石发病的一个重要风险因素,因此保持适当的体重和减肥对于预防胆结石非常重要。

5. 定期健康检查:定期体检可以帮助早期发现胆结石,及时治疗。

## 三、胆结石的治疗

1. 非手术治疗:对于较小的结石,且没有明显的症状,可以考虑非手术治疗,如调整饮食和生活方式,定期复查。

2. 手术治疗:对于较大的结石或症状严重的患者,可能需要考虑手术治疗。手术方法包括腹腔镜下胆囊切除术。

总的来说,了解胆结石的知识对于预防和治疗这种疾病非常重要。通过保持健康的饮食习惯和生活方式,定期进行体检,我们可以降低患胆结石的风险。一旦发现胆结石,应尽早寻求医疗帮助,以便选择最适合的治疗方案。同时,我们也应该对胆结石的预防和治疗有更多的了解,以帮助身边的人更好地应对这一常见疾病。

(作者单位:河北省保定市第六医院)

# 中医推拿治疗急性肠胃炎的方法探究

□ 万坤

急性肠胃炎是一种常见的消化系统疾病,常常由于饮食不当、细菌感染等原因引起。对于急性肠胃炎的治疗,除了常规的药物治疗外,中医推拿也是一个非常好的选择。本文将介绍中医推拿在急性肠胃炎治疗中的重要作用,以及具体的操作方法和注意事项。

## 一、推拿对急性肠胃炎的治疗原理

中医推拿是一种以中医理论为基础,通过刺激人体穴位和经络,达到调整人体内部功能,促进血液循环,增强免疫力,从而达到治疗疾病的目的。对于急性肠胃炎,推拿可以缓解腹痛、腹泻等症状,促进肠胃功能的恢复。

## 二、推拿操作方法

1. 揉按腹部:患者仰卧,医者立于一侧。以右手掌放在患者腹部,左手掌叠于右手背,以拇指指腹为着力点,按顺时针

方向揉按腹部。注意力度适中,以患者感觉舒适为宜。

2. 推拿四肢:患者取坐位或卧位,医者立于一侧。用手掌或手指沿着经络推拿四肢,从上到下,反复多次。注意力度适中,以患者感觉舒适为宜。

3. 捏脊:患者俯卧,医者站在患者后方。用双手的中指、无名指和小指握成拳状,拇指伸直贴在皮肤上。从长强穴开始,沿脊柱两侧向上推拿,至大椎穴止。反复多次,注意力度适中,以患者感觉舒适为宜。

## 三、注意事项

1. 推拿前要洗手并保持双手温暖。

2. 推拿时要保持力度适中,避免过度用力导致疼痛或损伤。

3. 推拿过程中要与患者保持沟通,询问患者感受,及时调整手法和力度。

4. 推拿后要注意观察患者的反应,如有不适,应及时就医。

## 四、治疗效果与恢复时间

中医推拿对于急性肠胃炎的治疗效果显著,通常在推拿后数小时内即可缓解腹痛、腹泻等症状。一般来说,推拿治疗急性肠胃炎的恢复时间较短,通常在数天内即可痊愈。相比之下,药物治疗则需要较长的时间才能看到效果,而且可能会产生副作用。

总的来说,中医推拿是一种安全、有效、无副作用的治疗方法,对于急性肠胃炎的治疗具有独特的优势。如果您患有急性肠胃炎,不妨尝试一下中医推拿,相信它会给您带来意想不到的效果。同时,也要注意饮食卫生和个人卫生,避免再次感染。

(作者单位:河北省曲阳县第二医院)

# 浅谈胃炎的有效处理方法

□ 田晓茹

胃炎是胃部疾病的常见类型,它会影响到人们的消化能力,让人们出现各种不适的症状。因此,了解胃炎最好的处理方法是重要的。

首先,我们要知道胃炎是由多种原因引起的,包括饮食不当、感染幽门螺杆菌、胃酸分泌过多等等。因此,对于胃炎的治疗,需要从多个方面入手,采取综合治疗的方式。

第一,要调整饮食结构。胃炎患者应该吃一些清淡、易消化的食物,避免油腻、辛辣、刺激性的食物。同时,要保持规律的饮食习惯,定时定量进餐,避免暴饮暴食。另外,要多喝水,保持肠道的湿润和通畅。

第二,要积极治疗幽门螺杆菌感染。幽门螺杆菌是引起胃炎的主要原因之

一,因此对于幽门螺杆菌阳性患者,需要积极进行抗幽门螺杆菌治疗。治疗方法包括抗生素、抑酸剂、胃黏膜保护剂等药物,需要按照医生的建议进行足疗程的治疗。

第三,要保持良好的生活习惯。胃炎患者应该注意个人卫生,勤洗手,避免交叉感染。同时,要保持适当的运动,增强身体的免疫力。另外,要保持乐观的心态,避免情绪紧张和压力过大,这些因素都可能影响到胃部的健康。

第四,要进行适当的药物治疗。对于症状比较严重的胃炎患者,需要适当使用药物治疗。常用的药物包括抑酸剂、胃黏膜保护剂、促胃肠动力药等。在用药过程中,需要按照医生的建议进行用药,不

要自行增减剂量或更换药物。

最后,我们要了解一些预防胃炎的方法。首先,要养成良好的饮食习惯,避免暴饮暴食和过度饥饿,保持规律的进餐时间。其次,要注意个人卫生,特别是对于食物的卫生,要彻底清洗干净后再进行食用。另外,要避免过度劳累和精神紧张,保持充足的睡眠和休息时间。

总之,胃炎是一种常见的胃部疾病,需要从多个方面入手进行综合治疗。在日常生活中,我们要注意个人卫生和饮食习惯,保持健康的生活方式,以预防胃炎的发生和加重。如果症状持续不缓解或者出现其他不适症状,建议及时就医,寻求专业医生的帮助。

(作者单位:中国人民解放军陆军军医大学士官学校附属医院)

# 有效治疗宫颈癌的方法有哪些

□ 宋艳文

宫颈癌是女性最常见的妇科恶性肿瘤。虽然宫颈癌的病因明确,但治疗方法却多种多样。这篇文章将详细介绍治疗宫颈癌最有效的方法,帮助大家了解宫颈癌的治疗现状和未来趋势。

## 一、手术治疗

手术治疗是早期宫颈癌的主要治疗手段,包括广泛性子官切除术和盆腔淋巴结切除术。手术范围包括切除子宫、附件、阴道及盆腔淋巴结。对于有高危因素的病人,如年龄较轻、癌灶较大、癌细胞分化差、有脉管受侵等,可考虑行腹主动脉旁淋巴结切除术。手术的优点是效果明显,适用于早期宫颈癌患者。然而,对于中晚期患者,手术可能导致严重的并发症,如肠损伤、大出血等,因此并不推荐。

## 二、放射治疗

放射治疗是中晚期宫颈癌的主要治疗手段,主要利用外放射治疗和内放射治疗。外放射治疗通过机器产生的高能射线破坏癌细胞,达到治疗目的。内放射治疗则是通过放射性碘125或铯90等植入肿瘤组织,以局部高剂量放射剂量杀死癌细胞。与手术相比,放疗对机体损伤较小,适用于中晚期患者。然而,放疗的效果受到肿瘤大小、部位和病理类型的影响,因此需要根据具体情况进行调整。

## 三、化疗

化疗是一种使用化学治疗药物杀灭癌细胞的方法。常用的化疗药物包括顺铂、卡铂、紫杉醇等。化疗对手术和放疗敏感度高,副作用相对较小,可作为辅助治疗方法。此外,靶向治疗是一种利用靶向药物抑制肿瘤细胞生长的治疗方法,已在某些宫颈癌中取得较好效果。同时免疫治疗也在逐渐成为宫颈癌治疗的热门话题。

## 四、预防与保健

预防宫颈癌的发生,首先要定期进行妇科检查,及时发现并治疗妇科炎症和肿瘤;其次要保持健康的生活方式,如合理饮食、适量运动、戒烟限酒等;最后要重视HPV疫苗接种,以降低感染HPV的风险。此外,对于已患宫颈癌的患者,应积极配合医生的治疗建议,定期复查。

总之,治疗宫颈癌需要综合考虑患者的具体情况、肿瘤分期、病理类型等因素,选择最合适的治疗方法。同时,预防和保健也是降低宫颈癌发病率的重要手段。未来,随着医学技术的进步,我们期待更有效、更安全的治疗方法用于宫颈癌患者。

(河北省香河县中医医院)