

解析子宫肌瘤的基本知识

□ 黄惠仙

子宫肌瘤,作为一种常见的妇科良性肿瘤,其对女性健康的影响不可小觑。了解子宫肌瘤的基本知识,对于提高女性健康意识和早期诊治具有重要意义。本文将为大家介绍子宫肌瘤的基本知识,帮助大家深入理解这一疾病的特点、成因、影响以及治疗方法。

一、什么是子宫肌瘤

1.定义与特点:子宫肌瘤的大小和数目差异巨大,有时候它们是如此之小以至于几乎检测不出来,有时则可以长得非常大,甚至达到几公斤重。肌瘤的增长可能引起子宫的形态改变,从而影响其功能和附近器官的运作。虽然它们大多数情况下是无症状的,但在某些情况下,肌瘤的增长可能会导致疼痛、出血或其他健康问题。

2.肌瘤的分类:子宫壁间肌瘤是最常见的类型,它们生长在子宫壁的肌肉层内部,可能引起月经周期的改变和腹部胀满感。黏膜下肌瘤生长在子宫内壁上,它们可能造成较为严重的月经出血和生育问题。浆膜下肌瘤生长在子宫的外层,有可能造成盆腔疼痛和与邻近器官相关的症状。宫颈肌瘤则是在宫颈出现,虽然较为少见,但可能导致性交痛或异常出血。

3.发病率:子宫肌瘤在全球范围内都是

女性常见的非癌性肿瘤。统计数据显示,30岁以上的女性中,有20%到40%的人会被诊断出子宫肌瘤。这意味着它们是一个普遍的健康问题,对公共卫生构成了显著的负担。特别是对于那些有家族史的女性,她们的风险可能会更高。

二、子宫肌瘤的病因与风险因素

1.遗传因素:明确的遗传模式虽然尚未完全确定,但研究显示,如果一个女性的直系亲属(如母亲或姐妹)患有子宫肌瘤,她自己患病的可能性会增加。这表明子宫肌瘤可能有家族聚集性,某些遗传构建增加了患病的风险。

2.激素水平:特别是雌激素和孕激素,这两种激素在维持月经周期和妊娠中发挥重要作用,同时它们也促进了子宫内壁的生长。当激素水平异常,或者体内的激素反馈调节机制受损时,可能会刺激子宫平滑肌细胞过度增生,从而导致肌瘤的形成。

3.生活方式:包括饮食、运动和体重管理在内的生活方式因素对子宫肌瘤的发展同样有重要影响。高脂饮食、肥胖和酗酒等不健康的生活方式已被发现与子宫肌瘤的风险增加相关。相反,健康的饮食和适量的体育活动可能有助于降低这种风险。

三、子宫肌瘤的临床表现

子宫肌瘤的症状通常在肌瘤达到一定大小小时才会显现,这可能包括周期性的腹部胀满和疼痛,这种疼痛有时会随着月经周期的变化而增减。大型的黏膜下肌瘤可能引发非常严重的月经出血,导致铁缺乏性贫血,这种贫血可能引起持续的疲劳感和工作能力下降。在一些情况下,肌瘤增长到一定程度可能导致肚子显著鼓起,给患者带来心理压力和自尊心问题。

四、子宫肌瘤的影响及其并发症

子宫肌瘤可能导致一系列并发症,尤其在没有得到及时治疗的情况下。最直接的影响是对月经周期的影响,月经过多可能导致严重的贫血,需要医学干预。在一些病例中,大型的肌瘤可能会导致肌瘤的扭转,这是一种急性疼痛发作,可能需要紧急手术来解决。此外,长期压迫邻近器官,如膀胱和直肠,可能导致排尿和排便困难,影响生活质量。子宫肌瘤的存在还可能与某些生殖系统并发症相关,包括生殖道感染和子宫内异位症。在生育方面,肌瘤可能会导致胚胎植入困难、早产、胎盘异常或难产。对于希望保持生育能力的女性,这些并发症尤其令人担忧。

五、子宫肌瘤的治疗方法

治疗子宫肌瘤的策略因人而异,主要取决于肌瘤的症状、大小、位置以及患者的生育

愿望。有时,对于症状轻微的患者,医生可能会建议定期监测而不是立即干预。药物治疗通常以激素药物为主,可以有效减少出血和缓解疼痛。然而,对于那些导致持续症状或影响生活质量的肌瘤,外科手术可能是必要的。肌瘤剔除术是一种保守手术,只移除肌瘤而保留子宫,而子宫全切除术则是在更严重的情况下考虑的治疗方法。除了传统的手术方法,介入放射治疗如子宫动脉栓塞术为患者提供了一种微创的治疗选项,通过切断肌瘤的血供来实现肌瘤的缩小或消失。高强度聚焦超声波消融则利用超声波能量直接破坏肌瘤组织,不需要切口,恢复时间较短。这些治疗选项的选用应当基于患者的个体状况,与医生的全面讨论后做出决定。对于所有的治疗方法,患者都应该充分了解其潜在的风险和好处。

子宫肌瘤作为一种普遍存在的妇科疾病,其影响深远。虽然多数肌瘤良性且症状轻微,但对于部分女性而言,它们可能会带来严重的身心影响。通过合理的治疗和科学的生活方式,大多数女性能够有效管理子宫肌瘤,维持正常的生活质量。希望本文能够帮助大家更好地理解子宫肌瘤,并为需要的人提供帮助。

(作者单位:广西百色市妇幼保健院)

骨痛需警惕:认识多发性骨髓瘤

□ 贺华

生活中一些老年人感觉腰背疼痛,会自认为是骨质疏松或腰椎间盘突出,自己在家补钙或用些止痛药。但由于用药效果不佳到医院经各项检查,最后确诊为多发性骨髓瘤。多发性骨髓瘤是血液系统第二大肿瘤,说到血液肿瘤,大家往往会想到白血病和淋巴瘤,然而对血液系统其他肿瘤却"鲜有耳闻"。今天就带大家了解一下多发性骨髓瘤。

什么是多发性骨髓瘤。多发性骨髓瘤是一种起源于浆细胞的恶性肿瘤,正常的浆细胞负责生成对抗感染的免疫球蛋白,而癌变的浆细胞则会在骨髓中大量增殖且不能正常工作,导致正常血细胞的生长受到抑制。恶性浆细胞仅分泌一种"单克隆球蛋白"。这种球蛋白不但不能起到抗感染作用,还会对肾脏造成损害。骨髓瘤细胞还能分泌一些细胞因子,这些因子可以溶解骨骼,使患者出现骨骼破坏、病理性骨折。多发性骨髓瘤因为起病多缓慢(早期症状不明显),后期临床表现复杂多样,所以容易导致误诊、延迟诊断,严重影响预后,甚至导致不可挽救的后果。此病发病率约2/10万,男女比例约3:

2.多发群体见于40岁以上,特别是60岁以上的老年人。

多发性骨髓瘤的症状有哪些。1.骨痛、骨骼变形和病理骨折:骨骼疼痛是最常见的症状,多为腰骶、胸骨、肋骨疼痛。引起病理性骨折,可多处骨折同时存在。2.贫血和出血:贫血较常见,为首发症状,早期贫血轻,后期贫血严重。晚期可出现血小板减少,引起出血症状。3.肾功能损害:50%~70%患者尿检有蛋白、红细胞、白细胞、管型,出现慢性肾功能衰竭、高磷血症、高钙血症、高尿酸血症,可形成尿酸结石。4.肝、脾、淋巴结和肾脏病变:肝、脾肿大,颈部淋巴结肿大,骨髓瘤肾。器官肿大或者异常肿大需要考虑髓外浆细胞瘤或者淀粉样变。5.神经系统症状:神经系统髓外浆细胞瘤可出现肢体瘫痪、昏迷、复视、失明、视力减退等。6.感染、发热:最常见为细菌感染,亦可见真菌、病毒感染。7.高黏滞综合征:可发生头晕、眼花、视力障碍,并可突发晕厥、意识障碍。8.淀粉样变:常发生于舌、皮肤、心脏、胃肠道等部位。9.包块或浆细胞瘤:肿块直径几厘米至几十厘米不

等,可以是骨性肿块或软组织肿块,病理检查多为浆细胞瘤。10.血栓或梗塞:发生原因与肿瘤患者易栓及高黏滞综合征等有关。

哪些人容易得多发性骨髓瘤。1.肥胖:超重或肥胖可能会增加多发性骨髓瘤的发生风险。2.年龄:随着年龄增长多发性骨髓瘤的发生风险随之升高,绝大多数多发性骨髓瘤患者超过65岁,35岁以下的骨髓瘤患者不到1%。3.基因突变:基因的突变可导致浆细胞增殖失去控制,从而导致多发性骨髓瘤的发生。4.家族史:有研究表明,当家族中有浆细胞病患者时,则家族中的其他成员及后代患多发性骨髓瘤的概率比没有罹患浆细胞病的家族成员高3倍。

多发性骨髓瘤的诊断与治疗。1.多发性骨髓瘤的诊断:有赖于骨髓穿刺、骨髓活检、血常规、血生化、血清蛋白电泳、血清免疫固定蛋白电泳、血清游离轻链、血清M蛋白定量、24h尿轻链定量及影像学检查等。2.治疗:化疗、自体造血干细胞移植、支持治疗、免疫治疗等。

如何观察病情与复查。患者需注意观察

是否出现骨痛、小便增多、水肿、乏力的情况,是否出现头晕、头痛、虚弱、昏昏欲睡的情况。如果有以上症状说明病情加重,请及时就医。在治疗后遵医嘱定期复查血常规、尿常规和骨髓检查,必要时辅以影像学检查观察病情是否好转,观察骨质损伤情况和肝肾功能的恢复情况。

预后。多发性骨髓瘤属于慢性病。骨髓瘤患者的生存期还受很多因素的影响,比如:患者的年龄、体质、和病情进展阶段、分期、有无伴远处瘤细胞转移等。截至目前多发性骨髓瘤仍然无法治愈,但可以控制。随着现代医疗技术的发展,现在很多患者的平均生存期为5至7年,有的甚至可达10年以上。

生活中的注意事项。戒烟、限酒。高热量、高蛋白、富含维生素、易消化饮食,多喝水,注意膳食的合理搭配。有骨质破坏者,需在骨科或康复科医生指导下做一些康复训练等。无明显骨质破坏者,可适当活动,比如散步、打太极拳等。

(作者单位:中南大学湘雅二医院桂林医院肿瘤血液科)

乳腺结节不要慌,科学防治有良方

□ 巩海洋

近日,20多岁的彭女士(化名)接受单位的体检后,彩超报告上显示乳腺结节,她就开始提心吊胆,忐忑不安:这彩超说我乳腺结节,会不会癌变啊!好害怕,该怎么办?目前,我国乳腺病的发病率较高,且乳腺病也有越来越年轻化的趋势,所以很多女性朋友对乳腺结节也表现出担心和焦虑。其实乳腺结节并不是一种疾病,而是一种体征。对于乳腺结节,关键在于重视预防,并注意早期识别。下面,我们就来具体了解下。

一、什么是乳腺结节

从严格的意义上来说,乳腺结节并不是一种疾病,而是众多乳腺疾病的表现形式。乳腺结节可以是良性的,比如乳腺增生、乳腺纤维瘤、浆细胞乳腺炎等。乳腺结节也可能是恶性的,比如乳腺癌等。很多人认为乳腺结节是被气出来的。其实,导致发生乳腺结节的原因有很多,可能是与体内激素水平紊乱、遗传、生活习惯、饮食等有关。具体而言:

1.外部环境变化。比如女性朋友长期精神压力过大,会导致内分泌平衡失调,诱发乳腺结节。此外,一些女性朋友长期服用含有雌激素的保健品、避孕药等,导致外源性雌激素

刺激,从而增加了乳腺结节的发病风险。

2.遗传因素。在有卵巢发育不健全、甲状腺疾病、肝功能障碍等遗传史的人群中,患有乳腺结节的发病风险将增加。

3.生活习惯及饮食因素。长期饮食结构不合理,加上吸烟、喝酒等,都会增加乳腺结节的发病风险。

二、乳腺结节的早期识别与诊断

随着乳腺癌临床发病率的增加,很多女性朋友对乳房健康越来越关注。那么如何早期识别乳腺结节?在日常生活中,女性朋友可以通过乳房自检的方法,来了解乳房健康状况。具体的乳房自检方法:

1.站于镜前,将双手举过头顶,观察双乳是否对称、大小是否相似,两侧乳头是否处于同一水平、乳头是否有回缩和凹陷、乳头和乳晕是否有糜烂、乳房皮肤是否水肿及橘皮样改变以及红肿等炎症性表现等。

2.张开五指,用指腹掂掂乳房,检查是否有肿块。

3.手掌平伸,四指并拢,用指腹,按画圈的方法在乳房上滑动,以外上、外下、内下、内上的顺序,依次检查是否有肿块。

4.采用食指、中指和拇指轻轻捏起乳头

并挤压一下,观察是否溢液,再采用四指放在腋下检查是否有肿块。

乳腺自检可以帮助女性朋友们在生活中了解乳房健康,但乳腺结节的确诊通常需要借助临床影像学手段,比如乳腺彩超、乳腺钼靶、核磁共振等。一旦有疑似乳腺结节的情况下,女性朋友应及时尽快入院接受检查,以明确诊断。对于复查乳腺结节的网友们,通常建议最佳时间为月经后7~10天。

三、发现乳腺结节,该怎么办

生活中,患有乳腺结节的人很多,但很多女性朋友对其危害性的认知不足,往往不放在心上。也有一些人过度担忧,无法正常生活。这都是不对的。得了乳腺结节,一般不会自行消退,因此,一旦发现乳腺结节,应遵医嘱认真的对待。若病情不严重,往往不需要治疗,定期复查即可。但若病情严重,应遵医嘱实施药物、手术等方法治疗。具体而言:

1.彩超提示3类及以下的乳腺结节:这种情况下,患者不必过度惊慌,多考虑是良性病变,若结节<1cm,可以按6~12个月定期复查。

2.需要进一步诊断及积极治疗的乳腺结节。①肿物较大,乳房外形及柔软度改变;②

短期内肿物生长迅速;③绝经前后;④短期内有妊娠、哺乳需求的纤维瘤患者;⑤彩超提示4类结节者。

四、乳腺结节要如何预防

早期预防乳腺结节,可降低乳腺结节发生率,以免影响正常的学习、工作以及生活。具体的乳腺结节的预防措施,主要包括以下几种途径:

1.重视防癌筛查。定期体检,以便早期发现病情,及时开展相应医治。

2.鼓励适龄生育,母乳喂养。关注生殖健康,重视乳房健康,避免多次流产。

3.忌私自服用滋补品,尤其是一些添加了雌激素的保健品。

4.均衡饮食,注意低碳低热饮食,少吃红肉,避免外源性雌激素摄入。

5.避免长期精神紧张、情绪不佳。以乐观的心态生活。

总之,对于乳腺结节这一疾病,大家应提高风险意识,科学把握乳腺结节防治对策。最重要的是,提高对乳腺结节的预防意识,帮助女性朋友朋友们摆脱乳腺结节的困扰。

(作者单位:山东省枣庄市立医院乳腺甲状腺外科)