

肝血管瘤的基本常识

□李江发

肝血管瘤是最常见的肝脏良性肿瘤，尽管它们通常无害且不需要治疗，但了解它们的基本常识对许多人来说仍然非常重要。本文将为大家介绍介绍肝血管瘤的定义、类型、病因、症状、诊断方法以及治疗与预防措施，帮助读者更好地认识和应对这一常见的健康问题。

一、肝血管瘤的定义与类型

1、定义：肝血管瘤是由血管异常增生形成的良性肿瘤，通常出现在肝脏中。它们大多数是无症状的，不会对健康造成威胁。

2、类型：①毛细血管型血管瘤：这种类型的血管瘤由小血管组成，通常体积较小，较少出现症状。②海绵状血管瘤：这种类型的血管瘤由较大的血管组成，体积较大，偶尔会引起不适或其他症状。

二、肝血管瘤的病因与危险因素

1、病因：①遗传因素：有研究表明，肝血管瘤可能具有一定的遗传倾向。在某些家族中，肝血管瘤的发病率较高，这表明遗传因素在其中可能起到一定作用。②激素水平：某些激素，特别是雌激素，可能会促进肝血管瘤的生长。研究发现，女性在妊娠期或服用激素替代疗法时，肝血管瘤的发病率有所增加。这表明雌激素可

能在血管瘤的形成和增长中扮演了重要角色。

2、危险因素：①女性：女性患肝血管瘤的几率较男性更高，可能与雌激素水平有关。雌激素可能刺激血管瘤的生长，因此女性在妊娠期或接受激素替代疗法时，患肝血管瘤的风险增加。②年龄较大者：肝血管瘤在中老年人中更为常见。这可能是由于随着年龄增长，肝脏组织和血管的结构发生变化，增加了血管瘤形成的可能性。此外，老年人更频繁地接受医学检查，从而更容易发现血管瘤。

三、肝血管瘤的症状

1、无症状：大多数肝血管瘤是无症状的，通常在体检或其他医学检查中偶然发现。由于这些血管瘤通常不影响肝脏的功能，因此患者可能终生都不会察觉其存在。无症状的血管瘤通常不需要任何治疗，只需定期随访观察即可。

2、轻微症状：①右上腹部疼痛：肝血管瘤增大可能导致肝包膜受压，引起疼痛。这种疼痛通常是隐痛或钝痛，可能在体力活动后加重。②饱胀感：由于肿瘤占据腹部空间，患者可能感觉腹部胀满，尤其是在进食后。这种感觉类似于消化不良，但通常不会严重影响日常生活。

3、严重症状：极少情况下，肝血管瘤可能破裂出血，导致严重的腹痛和休克，需立即医疗救助。破裂的肝血管瘤会引起腹腔内出血，这是一种危及生命的紧急情况，需要迅速手术治疗以控制出血并修复破裂的血管。

四、肝血管瘤的诊断方法

1、超声检查：超声是最常用的初步诊断工具，可以有效地发现肝血管瘤的存在和大小。

2、CT扫描：CT扫描能够提供更详细的图像，有助于进一步确认肝血管瘤的特征和位置。

3、MRI检查：MRI检查在诊断肝血管瘤方面具有高敏感性和特异性，尤其适用于复杂病例。

五、肝血管瘤的治疗与预防

1、观察等待：对于无症状且较小的肝血管瘤，通常不需要治疗，只需定期随访观察即可。定期检查可以监测血管瘤的变化情况，确保其没有增长或引起症状。医生通常建议每6到12个月进行一次超声检查或其他影像学检查。

2、药物治疗：目前没有特效药物可以消除肝血管瘤，但在某些情况下，医生可能会使用药物来控制症状。例如，对于由

于激素水平升高导致血管瘤增长的女性，医生可能会调整激素治疗方案，降低血管瘤的增长速度。

3、手术治疗：对于症状明显或肿瘤较大的病例，手术切除是有效的治疗方法。手术方式包括肝部分切除和肝移植等。手术风险较大，通常仅在血管瘤引起严重症状或有破裂风险时考虑。

4、预防措施：①定期体检：定期进行体检，有助于早期发现肝血管瘤。早期发现可以通过观察等待的方式避免不必要的治疗。②健康饮食：保持均衡饮食，有助于维护肝脏健康。饮食中应包括充足的水果、蔬菜、全谷物和瘦蛋白，减少高脂肪和高糖食物的摄入。③避免不必要的激素疗法：特别是女性应谨慎使用激素类药物，避免长期高剂量使用。对于需要激素治疗的患者，医生应进行充分的评估，并定期监测肝脏健康状况。

总的来说，肝血管瘤作为一种常见的良性肿瘤，虽然大多数情况下不会对健康造成严重威胁，但了解其基本常识仍然非常重要。健康的生活方式和定期体检是维护肝脏健康的关键，也是预防和早期发现肝血管瘤的重要手段。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院肝胆胰外科)

透析患者的自我管理能力提升方法

□龚玉英

适当控制蛋白质的摄入，以减少肾脏负担。每天的蛋白质摄入量应根据医生的建议进行调整。

2、限制钠和钾的摄入：钠和钾的摄入量对透析患者非常重要。过量的钠会导致高血压和水肿，而过量的钾则可能引发心律失常。患者应尽量避免高钠和高钾的食物，如腌制品和部分水果。

3、关注磷和钙的平衡：透析患者容易出现磷和钙失衡的问题，需要通过饮食调整和药物补充来维持体内的平衡。饮食中应减少高磷食物的摄入，如奶制品和某些海产品，并根据医生建议适量补充钙质。

三、药物管理

1、按时服药：透析患者通常需要长期服用多种药物，如降压药、维生素和补钙剂等。按时服药有利于控制病情和预防并发症。患者应按照医生的指示，严格遵守药物的服用时间和剂量，避免漏服或擅自更改剂量。为了避免忘记服药，可以使用药盒或手机提醒应用，记录每日的服药情况。家属的监督和帮助也是确保按时服药的重要手段，通过家庭的共同努力，帮助患者维持良好的用药习惯。

2、定期检查药物效果：透析患者应

定期进行血液检查，监测药物的效果和副作用，并根据检查结果调整用药方案。与医生保持良好的沟通，及时反馈用药过程中出现的问题，如不良反应或疗效不佳。医生会根据患者的具体情况，调整药物种类和剂量，以达到最佳治疗效果。定期的检查和沟通，可以帮助医生全面了解患者的健康状况，制定更科学合理的治疗方案。

3、避免自我调整药物：患者切勿擅自调整药物剂量或停药，这可能导致病情恶化或引发严重并发症。所有药物调整应在医生指导下进行。如果患者对药物的效果或副作用有疑问，应及时咨询医生，而不是自行做出决定。通过建立良好的医患关系，患者可以更放心地接受治疗，减少用药过程中的不确定性和风险，确保透析治疗的长期效果和安全性。

四、心理健康管理

1、建立积极的心态：透析治疗是一个长期的过程，患者需要建立积极的心态，正确面对治疗中的挑战。通过阅读相关书籍、参加支持小组等方式，可以帮助患者增强心理韧性。

2、寻求心理支持：面对透析治疗的压力，患者及其家属应及时寻求心理支

持，包括心理咨询和家人朋友的帮助。保持良好的社会关系，有助于缓解心理压力，提高生活质量。

3、制定生活目标：透析患者应根据自身情况制定可行的生活目标，如参与轻度运动、培养兴趣爱好等。这些目标可以帮助患者保持积极的生活态度，增强对生活的掌控感。

五、运动管理

1、适度运动的重要性：透析患者应保持适度的运动，如散步、瑜伽等。适度的运动有助于增强体质、改善心肺功能，并且可以提高患者的精神状态。

2、运动的选择和频率：患者应根据自己的身体状况选择合适的运动方式，每周至少进行三次，每次30分钟左右。运动前后应注意身体反应，避免过度疲劳。

3、运动中的注意事项：运动时应避免剧烈活动，保持充足的水分摄入，注意防止低血压和脱水。透析前后的运动应适当调整，以避免对透析效果产生不利影响。

总之，透析患者的自我管理能力的提升具有重要意义。希望本文提供的方法和策略能够帮助透析患者更好地管理自身，走向健康幸福的生活。

(作者单位:四川省乐山老年病专科医院)

超声探秘之旅：子宫肌瘤的真面目

□王泓力

真。想要更真切地看看子宫肌瘤？没问题，三维/四维超声来满足你！它们就像是把二维图像“升级”成了3D电影，让子宫肌瘤的立体形态一览无余。哇塞，这下连肌瘤的“长相”都能看得清清楚楚了！

3、彩色多普勒超声：看清血流，判断性质。彩色多普勒超声，听起来就很高科技吧？它是超声探秘中的“高级货”。通过检测血流情况，它能帮助咱们判断子宫肌瘤的性质。良性肌瘤通常血流较少，而恶性肌瘤则可能血流丰富。这下，连肌瘤的“脾气”都能摸透了！

三、子宫肌瘤的“长相”：千变万化，各有千秋

子宫肌瘤的“长相”可是千变万化的，就像咱们每个人的脸蛋一样，各有各的特色。下面，咱们就来盘点几种常见的子宫肌瘤“长相”。

1、浆膜下肌瘤：那个躲在子宫外的“害羞鬼”。浆膜下肌瘤，这家伙就像是害羞的小鬼，总是躲在子宫的外面，悄悄地生长。它向子宫浆膜面探出头来，有时候还会拖着一个长长的“尾巴”，就像是害羞鬼的小辫子，真是既逗趣又可爱。虽然它看起来有点奇怪，但大多数情况下都是乖乖的良性瘤，不用太紧张哦！

2、肌壁间肌瘤：子宫肌肉里的“潜伏

高手”。肌壁间肌瘤，这家伙可是子宫肌瘤里的“潜伏高手”，最喜欢藏在子宫的肌肉层里。它可是子宫肌瘤中最常见的一种，就像是隐藏在暗处的忍者，有时候还会长得特别大，把子宫都撑得变了形。不过别担心，咱们的超声探秘可是它的克星，轻易就能把它揪出来！

3、粘膜下肌瘤：宫腔里的“小淘气”。粘膜下肌瘤，这个小家伙就像是个爱在宫腔里捣乱的小淘气，总是向宫腔方向生长，突出于宫腔之中。有时候，它还会带着一个长长的“柄”，就像是小淘气手里的玩具，真是让人哭笑不得。虽然它有点调皮，但咱们的超声探秘可是能轻松应对，让它无处遁形！

怎么样，看完这三种子宫肌瘤的“长相”，是不是觉得它们既有趣又可爱呢？虽然它们躲在子宫里，但咱们的超声探秘可是能轻轻松松把它们找出来，守护咱们的健康哦！

四、超声探秘的意义：早发现，早治疗，早安心

超声探秘子宫肌瘤，可不是为了满足咱们的好奇心那么简单。更重要的是，它能帮助咱们早发现、早治疗、早安心。毕竟，子宫肌瘤虽然大多是良性的，但也有可能恶变或者引发其他症状。所以，定期进行超声检查，可是对咱们女性健康的一大保障哦！

子宫肌瘤，这个听起来既神秘又略带点吓人的名字，究竟是何方神圣？嘿，别紧张，咱们这就来一场超声探秘之旅，揭开它的真面目！准备好了吗？咱们这就启程！

一、子宫肌瘤：子宫里的“不速之客”

子宫肌瘤，医学上称为子宫平滑肌瘤，是女性生殖系统中最常见的一种良性肿瘤。哎呀！别听到“肿瘤”两个字就吓得花容失色，这货虽然是瘤，但大多数情况下都是乖乖的，不会捣乱。不过，也别太不当回事，毕竟它还是个“不速之客”，咱们还是得好好了解它。

二、超声探秘：透视子宫肌瘤的“超能力”

想要看清子宫肌瘤的真面目，超声可是咱们的得力助手！就像给子宫做个B超“自拍”，不仅能看出肌瘤的大小、位置，还能大概判断它的性质。厉害吧？别急，咱们这就来详细说说这超声探秘的奥妙。

1、二维超声：基础中的基础。二维超声，就是最基础的B超啦。它通过声波反射，给咱们呈现出子宫的黑白图像。在这图像上，子宫肌瘤就像是个“小黑点”或者“小阴影”，一目了然。不过，二维超声虽然基础，但有时候也会看不清，比如肌瘤太小或者位置太隐蔽。

2、三维/四维超声：立体呈现，更逼

1、早期发现：把子宫肌瘤扼杀在“摇篮”里。通过超声探秘，咱们可以在子宫肌瘤还小的时候就发现它。这时候，治疗起来可就容易多了，甚至有可能通过药物就能把它扼杀在“摇篮”里。所以啊，定期进行超声检查，可是非常重要的哦！

2、指导治疗：量身定制，更精准。超声探秘不仅能发现子宫肌瘤，还能帮助医生判断它的性质、大小、位置等信息。这样一来，医生就能根据每个人的具体情况，量身定制出最合适的治疗方案。哇塞，这简直就是为咱们女性健康量身打造的“私人定制”啊！

3、安心生活：心里有底，不慌张。定期进行超声探秘，咱们就能对自己的子宫状况有个全面的了解。这样一来，即使发现子宫肌瘤，咱们也能做到心里有底、不慌张。毕竟，知己知彼才能百战不殆嘛！

五、结语：超声探秘，守护女性健康的“神器”

咱们的超声探秘之旅就要告一段落了。怎么样，是不是觉得超声就像是守护女性健康的“神器”呢？它不仅能帮咱们看清子宫肌瘤的真面目，还能指导咱们早发现、早治疗、早安心。所以啊，各位女性朋友们，别忘了定期进行超声检查哦！毕竟，健康可是咱们最宝贵的财富呢！

(作者单位:四川省妇幼保健院)