

子宫肌瘤的症状及治疗方法

□ 韦金连

发生子宫肌瘤的概率远高于异卵双胞胎。40%~50%的患者存在染色体结构异常。

2. 性激素水平:性激素分泌旺盛的生育年龄女性患病率更高。青春期前少见,绝经后肿瘤萎缩、消退。怀孕时,雌、孕激素分泌量增加,肌瘤有增大倾向。

3. 干细胞功能失调:有研究揭示子宫肌瘤可能由单干细胞的突变导致。此外,年龄大于40岁、初潮年龄小、未生育或晚育、肥胖、患有多囊卵巢综合征、接受激素补充治疗等因素,也可能增加子宫肌瘤的患病风险。

四、子宫肌瘤的治疗方法

子宫肌瘤的治疗方法主要包括手术治疗、介入治疗、药物治疗等。具体治疗方案应根据患者的年龄、症状、肌瘤的大小、位置和类型等因素综合考虑。

1. 手术治疗:对于症状严重影响生活质量的患者,或肌瘤较大、生长迅速、有恶变倾向的情况,可考虑手术治疗。手术方式包括肌瘤剔除术和子宫切除术,可通过经腹、经腹腔镜、宫腔镜等方式进行。

2. 介入治疗:通过介入技术,将导管插入子宫动脉,并向其中注入栓塞剂,以阻断肌瘤的血流供应,使肌瘤萎缩甚至消失。

3. 药物治疗:使用药物如促性腺激素释放激素类似物、米非司酮等来抑制肌瘤的生

长或使肌瘤萎缩。但药物治疗效果有限,停药后肌瘤可能会重新生长。

4. 无创治疗:包括海扶高强度超声聚焦刀和射频治疗等新型治疗方法,通过物理手段使肌瘤坏死、萎缩。

五、子宫肌瘤的预防与保健

子宫肌瘤的预防虽然困难,但通过调整生活习惯和饮食,可以降低患病风险。

1. 保持心态平和:心情舒畅,避免情绪焦躁烦闷,有助于预防子宫肌瘤的发生。

2. 健康饮食:少食含雌激素高的食物,如蜂王浆、豆浆、激素催熟的农作物和水果。饮食应清淡,保持营养的均衡,适当食用瘦肉、鸡蛋、绿色蔬菜和水果。

3. 规律作息:保持足够的睡眠,不要熬夜,避免过度劳累。

4. 注意个人卫生:尤其是在性生活、月经期间要注意个人卫生,勤换内裤,保持外阴清洁,避免感染。

5. 定期体检:建议20岁以上的女性每年做一次常规的妇科检查,包括B超检查,了解子宫和盆腔的情况。

总之,子宫肌瘤并不可怕,只要科学应对,完全可以有效控制和治疗。希望本文能帮助大家正确认识子宫肌瘤,提高健康意识,做到早发现、早诊断、早治疗。

(作者单位:广西省柳州二空医院)

产后抑郁症是一种在产妇中较为常见的心理疾病,影响着许多新妈妈的身心健康。它不仅影响产妇本人,还对整个家庭带来深远的影响。了解如何正确处理产后抑郁症和情绪波动,对于新妈妈及其家人来说至关重要。以下是一些建议,帮助大家更好地应对这一问题。

一、认识产后抑郁症

产后抑郁症(PPD)属于抑郁症的一种,主要表现为情绪低落、失去兴趣、疲惫、食欲不振、失眠和焦虑等症状。它通常在产后2周到6个月内高发,但也可在产后2-3年内发生。产妇在孕期及产后经历着剧烈的激素变化,加上新生儿护理的压力、睡眠不足和社会心理因素的影响,使得她们更容易陷入抑郁情绪。

二、识别产后抑郁症的症状

根据中医理论,人体是一个统一的整体,足部与全身的经络系统紧密相连。脚底是众多经络的起始和终止点,分布着60多个穴位以及与五脏六腑相对应的反射区。

《黄帝内经》记载道:“腰以上为天,腰以下为地……故在下者为阴。”由于足部位于身体下方,属于阴,因此保持足部温暖是非常有益的。足浴是一种简单而有效的暖足方法。

因此,不要小看足浴,它能够激活全身脏腑经络的活力,有助于舒缓经络,改善血液循环。现代医学观点认为,足部是人体距离心脏最远的部位,因此能量和氧气的输送不易及时到达,加上足部表面脂肪层较薄,保温能力较差,足浴可以促进下肢血液循环,保持血流畅通,足部又被视为人体的

4. 睡眠障碍:入睡困难或早醒。
5. 焦虑:担心婴儿的健康和不懂如何照顾婴儿。
6. 自我评价降低:经常出现自责、自罪和自弃的情绪。
7. 自杀念头:严重者可能有自杀或自残倾向。

三、正确处理产后抑郁症的方法

1. 寻求专业医疗帮助
如果症状明显,应及时就医,并在医生指导下使用抗抑郁药物如帕罗西汀、舍曲林、盐酸文拉法辛等进行治疗。

心理治疗如认知行为疗法、家庭治疗 and 人际疗法等,可以帮助产妇重新建立积极的认知模式,改善情绪状态。

2. 调整饮食

多吃宁心安神的食物,如红枣、莲子、百合等,避免寒凉和刺激性食物。

3. 精神安慰

家人和护理人员应密切关注产妇的情绪变化,及时给予安慰和鼓励。

如何正确认识产后抑郁症和情绪波动

□ 崔学梅

允许产妇表达负面情绪,不要随意指责,创造一个理解和支持的环境。

4. 营造舒适环境
提供一个安静、整洁、舒适的生活环境,减少噪音和干扰。

布置温馨的家居,让产妇感到放松和安全。

5. 自我放松和自我暗示
学会自我调节情绪,如深呼吸、冥想、听音乐等。

进行自我暗示,认识到母亲角色的重要性,同时不要给自己太大压力。

6. 适当运动和社交
适度的散步、瑜伽等运动有助于释放压力,改善情绪。

参与社交活动,与朋友和家人交流,分享育儿经验,减轻孤独感。

7. 保证充足睡眠
合理安排时间,让产妇有充足的休息时间。

家属应主动分担照顾宝宝的责任,帮助产妇恢复体力和精神。

四、家人的支持与理解

1. 丈夫的角色
主动沟通育儿观念,分担家务和照顾宝宝的任

务。
多陪伴、多表达爱意,耐心安抚和鼓励产妇。鼓励产妇进行产后康复,共同参与运动,保持积极心态。

2. 家庭成员的支持
给予产妇更多的关注、理解和支持。

避免对新妈妈过度期望,允许她逐步适应母亲角色。

在中国传统家庭模式中,丈夫应主动调和婆媳矛盾,减轻新妈妈的压力。

五、结语

产后抑郁症是一种需要重视和治疗的疾病,它不仅影响产妇的身心健康,也影响家庭和谐。通过专业医疗帮助、饮食调整、精神安慰、营造舒适环境、自我放松和适当运动等方法,可以有效缓解产后抑郁和情绪波动。家人的支持和理解更是不可或缺,尤其是丈夫的陪伴和关心,能够极大地帮助新妈妈度过这段艰难时期。面对产后抑郁症,我们要正确的认识和科学的处理方法,共同为产妇的身心健康保驾护航。

(作者单位:山东省桓台县荆家镇卫生院)

浴足养生:温暖足心,健康生活

□ 黄运秋

醋:醋性温,味酸、苦,具有收敛趋下的功效,同时具有杀菌的作用,阴虚火旺的人群虚火扰头往往睡眠欠佳,用醋足浴能帮助收敛虚火,有效提高睡眠质量。

盐:盐性寒,味咸,具有清热解毒、凉血润燥、杀菌的功效,故用盐足浴适合上火、外感的人群。

活血化瘀药:此类以红花为代表,有活血化瘀、促进血液循环的效果,适合体内有瘀、血液循环差,尤其适合静脉曲张久站的人群。

其次,选择合适的足浴容器也很重要。容器应无害、安全且保温性能良好。由于金属容器容易冷,建议使用木盆进行足浴。

此外至于足浴的最佳时间也有讲究,这要根据个人体质而定。例如,阳虚体质的人在上午使用生姜或艾叶足浴,可以顺应阳气的生发,而晚上使用则可能扰乱已经收藏的阳气,导致上火或失眠。醋和盐具有收敛和安神的作用,因此晚上使用它们进行足浴有助于睡眠。

在足浴时,还应注意以下几点:

足浴时间不宜过长,一般以15-30分钟为宜。过长时间的足浴可能会增加心脏负担,尤其是心脏病患者。

体质虚弱的人在足浴时可能会因脑部供血不足而感到头晕,严重者甚至可能发生昏厥。

足浴水的温度应控制在大约40℃,过高的温度可能会烫伤皮肤,特别是对温度不敏感的人群。

饥饿或饱食状态下不宜进行足浴,因为热水会加速血液循环,导致头晕;饭后半小时内也不宜足浴,以免影响胃部血液供应,造成消化不良。如足部有严重感染、开放性伤口、皮肤炎症等情况下,应避免足浴,以免加重病情。

足浴后不要立即用冷水冲洗双脚,以免刺激血管收缩,影响血液循环。建议用温水轻轻冲洗,然后用干毛巾擦干,保持脚部温暖和干燥。

对于一些特殊人群,如孕妇、高血压患者、糖尿病患者等,进行足浴前最好咨询医生的意见,因为这些人群可能需要特别的注意和调整。

结语

通过以上这些细节的注意,相信您在享受足浴带来的舒适和养生效果的同时,也能确保安全和健康。在实践中,我们还应根据个人体质和季节变化,选择合适的方法和药材,以达到最佳的调养作用。

(作者单位:广西中医药大学第一附属医院)