



妇科专业名词 这里解释清楚

“医生,子宫前位是有什么问题吗?”“卵巢内可见一大小约3.3×2cm囊性回声,这是肿瘤吗?”拿到妇科检查报告的你常常被上面的一些专业描述搞得很紧张,但医生却回答“没事”。这些看不懂的专业名词究竟是什么意思?究竟和我们的健康有什么关系?云南省第一人民医院妇科副主任医师赵重怡就这些经常出现的专业术语进行了一次全面的解释。

子宫前位或后位

子宫四对韧带的松紧程度决定着子宫的位置,90%以上的人群都是前位,少数人为先天性的平、后位,通常对生育并无特别影响。但一些疾病也会使前位的子宫变成平、后位,如子宫腺肌症、剖宫产术后导致的粘连等可导致子宫后倒、拉长。后位子宫对生育的影响主要与其合并的疾病有关,与本身的位置并没有太大关系,一般不需要特别矫正。

子宫内膜厚薄

子宫内膜的厚薄和女性基础的雌、孕激素分泌有关系,不同水平下会有不同的厚度。常规来讲,月经刚结束时是子宫内膜最薄的时期,因此宫腔操作一般会选择在月经结束后3~7天进行,这时出血少,对内膜损伤小。排卵后,孕激素水平升高,子宫内膜逐渐增厚,为即将到来的受精卵准备好一张厚实而舒适的“小床”。而如果该周期没有受精卵形成,随着激素的撤退,这张“小床”就会被撤走,子宫内膜开始脱落,进入下一个月经周期。值得注意的是,正常情况下,功能层内膜在月经期会完全脱落,在下一个周期激素的影响下再次生长起来。而如果功能层内膜不能完全脱落,持续增长,则可能会导致一些子宫内膜增生的疾病。

卵泡数量多少

在窦卵泡期,身体会“募集”一批卵泡进行发育,为该周期的受精做准备。这个时候卵泡的数量可以粗略反映出卵巢的功能。如果在B超下一个卵泡都没有,那可能提示卵巢功能不佳,卵泡在3~5个

属于正常范围,超过10个卵泡且呈车轮状排列,那就要结合相关检查排除多囊卵巢综合征等疾病。

卵巢囊肿

卵巢囊肿分为生理性和病理性。生理性,指的是长出来,又自动会消退的,比如卵泡囊肿和黄体囊肿,就是月经周期中激素水平的变化导致的。绝大多数情况下,这些囊肿会自己消退,不会对身体造成影响。但在少数情况下,生理性囊肿也会引发问题。比如大于5厘米的黄体囊肿在剧烈活动下可能发生破裂,导致腹腔内出血,甚至需要手术治疗。而病理性的囊肿,不会随着时间自动消退。通常,在难以区分生理性和病理性囊肿时,医生会嘱患者3个月后复查B超。以观察囊肿的消退情况并决定后续处理。

宫颈癌筛查结果

宫颈癌筛查的时候,经常看到TCT和HPV这两个词,HPV检测结果可以直观反映是否存在高危或低危的病毒感染,但是TCT报告单上最经常出现的几种状况却很难懂。未见上皮内病变或恶性病变:表示宫颈细胞学没有发现异常。炎症反应性细胞学改变:这表明可能有相关的宫颈炎或者阴道炎,结合相关的阴道分泌物检查酌情判断。无明确诊断意义的非典型鳞状细胞:一方面,不能过度解读,90%的情况下,它代表炎症。另一方面,也不能忽视,它可能代表宫颈癌前病变。因此,当出现这个检查报告时,不要慌,需要根据HPV结果综合判断,必要时进一步做阴道镜或宫颈活检来明确诊断。

本报记者 闵婕

战胜抑郁症:做5件事很重要

据美国有线电视新闻网网站近日报道,在美国,抑郁症患病率逐年攀升。报道称,根据一项2023年开展的盖洛普调查,近18%的美国成年人表示自己目前患有抑郁症或正在接受抑郁症治疗。2015年盖洛普咨询公司首次就这一话题收集信息时,该比例还不到11%。

盖洛普的数据显示,在新冠疫情前,美国临床抑郁症患病率就出现缓慢上升,但在疫情后加速增长。社会孤立、孤独感、对感染的恐惧、心理疲惫、药物滥用、心理保健受到干扰,这些因素都造成了影响。女性、青年、黑人和西班牙裔成年人的患病率上升最快。

针对12岁至17岁的青少年的统计数据也很严峻:根据美国疾病控制和预防中心(CDC)的数据,有500万名(比例略高于20%)该年龄段的孩子在2021年(有数据的最近年份)出现过一次重度抑郁,其中370万人因此遭受了严重损伤。

美国威斯康星大学麦迪逊分校人类生态学和精神病学教授查尔斯·雷森表示,自己也曾与抑郁症作过斗争。雷森用一个字来形容美国人的心理健康状况——“差”。

“毫无疑问,抑郁症、焦虑症、自杀和药物滥用在美国呈上升趋势……这一趋势可能已经持续了20年到25年甚至更久,”雷森最近在播客节目《追逐生活》上对美国有线电视新闻网网站首席医学记者桑贾伊·古普塔博士说,“但它们在过去10年里迅速上升,数据十分一致。”

雷森指出多种潜在因素可能引发抑郁症:“我们能找到一种诊断抑郁症的检测吗?不能,因为抑郁症就像水肿……抑郁症不是仅靠一个检测就能查出来的。”

而抗抑郁药并不是对每个人都有效。那到底该如何应对抑郁症呢?《追逐生活》的专家认为做以下5件事很重要:

寻求帮助

与心理健康专业人士见面

雷森说:“如果你一直感到沮丧,对生活失去兴趣,睡眠和食欲发生了变化,感到绝望,想伤害自己……这些都是抑郁症的表现。”如果这些症状已经持续了

几个月,就更有必要寻求帮助。

他说:“所有抑郁症患者都知道,临床医生可以帮助你——心理疗法和药物治疗法都有用。”

调整生活方式

对身体有益的事情也对大脑有益

雷森说:“尽量做那些有益于身体健康的事情。我经常告诉人们,想想你为了促进心脏健康会做什么事,然后就做这些事。这些事情都是抗抑郁药。所以要控制体重,健康饮食,保证充足的睡眠和运动,多晒太阳。”

和他人在一起

试着与他人保持密切的关系

“当你感到抑郁时,这一点有时很难做到,但它可能是最重要的一件事,那就是尽量扩大与他人的关系。”雷森说。

“与少数几个人保持充满关爱和支持的关系是防止抑郁的一个重要保护因素,也是真正能帮助你克服抑郁症的因素。”

别放弃

坚持寻求帮助

“人们——尤其是美国人——对抗抑郁药物的反应是两极分化的,”雷森说,“有少数人刚开始服用抗抑郁药,几周内就感觉好多了,不再感到抑郁,但也有人长期与抑郁症作斗争。”

所以,如果一种抗抑郁药不起作用,“试试另一种”,但不要害怕继续尝试。雷森说:“我们早已知道,对多种抗抑郁药都没有反应的人对下一种药物产生反应的可能性也不大,但他们对心理治疗的反应并不会因此而降低。”

拥抱感激

产生感恩之情

“努力培养一种感恩的态度。”雷森说。

雷森承认,在抑郁的时候,这并不容易。他说:“如果你能养成这个习惯,那么它不仅能有效预防抑郁症,也能在你抑郁的时候让你好受一些。”

据参考消息网

拨打12320咨询眼部疾病

你是否想要了解眼部疾病的相关知识?云南12320健康热线携手云南省第二人民医院眼科主任医师杨忠昆为你提供咨询。

专家简介:杨忠昆,云南省第二人民医院眼科主任医师。中国医师协会眼科医师分会会员,昆明市医疗事故鉴定专家,云南省抗癌协会会员,云南省转化医学学会会

员,昆明市长期护理保险失能等级评定专家。主要从事眼眶病、眼表疾病和鼻泪道疾病的临床工作。擅长对甲状腺相关眼病、眼眶肿瘤、眼眶骨折和鼻泪道疾病的诊治。

欢迎拨打健康热线:0871-12320

专家公益热线时间:

12月21日9:00—11:00

本报记者 陶彦然

昆明中研甲状腺医院

汇聚科普力量 助力公众健康

注:每日限号20人

第一届“甲状腺慢病管理大讲堂”科普活动

暨北京肿瘤医院甲状腺微创外科郑国强教授联合会诊

预约热线
0871+

6318 0211

昆明市盘龙区环城北路75号

交通:地铁2、4、5号线火车北站-D出口 | 公交:环城北路公交站

活动时间

12月23日-24日

9.9元

甲状腺彩超
+ 高清弹性成像检查

(盘龙) 医广〔2022〕第12-26-090 广告

135元

原价369元

甲功七项+甲状腺彩超
+ 高清弹性成像检查

3000元

甲状腺微创消融
手术费最高援助



扫码了解更多详情