



云南省第一人民医院
The First People's Hospital of Yunnan Province
昆明理工大学附属医院
The Affiliated Hospital of Kunming University of Science and Technology

痛经或经期不规律 背后元凶或是它

痛经痛到想哭,需要靠止痛药缓解;经期不规律,一会儿提前,一会儿延后;想要个宝宝,却始终没有缘分……有一种妇科病,它和痛经、不孕、腹痛、囊肿等有着密切的关系,却一直不被广大女性知晓。这种病,就是“子宫内异位症”。它的发病率非常高,在女性中的流行率达5%~10%。今天,云南省第一人民医院妇科副主任袁涛带大家认识下它。

像肿瘤一样扩散的“良性癌”

子宫内异位症(简称:内异症),是指子宫内组织(腺体和间质)在子宫腔被覆内膜以外的部位出现、生长、浸润,反复出血,继而引发疼痛、不孕及结节或包块等。

正常情况下,子宫内组织应该是“待”在子宫腔内的,但是有些人的子宫内组织比较“调皮”,喜欢“离家出走”,“跑”到了盆腔、腹腔甚至更远的地方,形成子宫内异位症。

子宫内异位症最大的危害在于,这些异位的内膜组织是有活性的,不管它“跑”到体内哪个角落,都会随着月经的周期增生、脱落、出血,引起剧烈疼痛,在疼痛级别评分中达到最高级别。

内异症被认为是一种“良性癌”。虽归于良性疾病,但兼具恶性生物学行为,可以像恶性肿瘤一样向周围浸润生长,甚至侵犯肠管、阴道、输尿管和膀胱等,存在恶变可能,目前尚无根治方法。

虽然病因还不明确,但需要提醒女性朋友:来月经时不要剧烈运动,防止经血倒流;保持月经的通畅。

女性出现这些症状时要警惕

子宫内异位症是育龄女性的多发病、常见病,它在女性人群中的流行率达5%~10%,影响6%~10%的生育年龄女性,而它最常见的症状就是:疼痛、不孕、包块。

疼痛:约90%内异症患者表现疼痛,常见盆腔痛、痛经和性交痛。它主要的特征就是继发性、渐进性痛经,一旦出现就应该就诊了。

不孕:40%~50%患者不孕。原因可能是盆腔环境变化、子宫内组织异常、卵巢及输卵管组织粘连等。

包块:体征检查常见触痛性结节。因为它会到处转移,会造成肠道、膀胱、输尿管等器官的并发症,出现便血、血尿、肾积水,甚至肾萎缩、肾功能丧失。另外,还会出现经期咯血及气胸等。

及早发现治疗 远离内异症折磨

大部分内异症患者以痛经为主,还有部分人表现为月经紊乱。

痛经的性质和程度发生了变化,来不来月经都疼,痛到非要吃止痛药才行,这时一定要警惕,应到医院检查是否患有内异症。

内异症最让人烦恼的是,做了手术还会复发,严重时手术难度不亚于恶性肿瘤,达到妇科手术的最高级别。

因此,对这种病大家不要掉以轻心,每年定期进行体检,通过痛经症状和B超就可以初步诊断。

容易复发无法根治 需要长期管理

虽然到目前为止,内异症暂时还无法彻底根治,但它可以被控制。

及时发现、尽早治疗,能够有效控制内异症的进展、减轻疼痛等不良影响,防止后期出现粘连、破裂、增大等,造成脏器损害、月经紊乱、不孕、流产等更为严重的后果。

内异症没有统一的治疗方案,通常需要根据个人情况,在医生的指导下服用短效避孕药、激素抑制药物或进行手术治疗等。

由于内异症像癌一样到处转移,容易复发,它需要像对待一种慢性病那样,进行长期的综合管理,采取手术、药物综合控制。

多数患者经针对性治疗后,能取得较好的效果。

本报记者 王劲松



云南省中医医院
YUNNAN PROVINCIAL HOSPITAL OF TRADITIONAL CHINESE MEDICINE

产后身材走样背痛 康复治疗不可少

生完孩子后,身材走样、腰酸背痛、漏尿等产后烦恼会接踵而至。云南省中医医院妇科主治医师万茜茜表示,女性在怀孕、分娩过程中,随着子宫不断增大腹肌被拉长,会出现腹直肌分离、盆底组织损伤的情况,如果不及时治疗,就会造成盆底功能障碍,各种症状也会随之而来。所以女性及家属都应该树立正确的产后康复意识,把握产后黄金恢复时间,让身体和精神状态得到快速、全面的恢复。

到正规医疗机构做盆底功能检查

“有的女性认为只有顺产的妈妈才用做盆底肌修复,其实无论顺产还是剖宫产,都会对盆底的肌肉、纤维、筋膜造成损伤。”万茜茜指出,女性的盆底就像一张坚实的“吊床”,承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔脏器。因为受怀孕、分娩、年龄等因素的影响,盆底组织难免“不堪重负”,出现压力性尿失禁、性功能障碍、盆腔脏器脱垂等不同程度的盆底功能障碍性疾病。因此,无论是顺产还是剖宫产,产妇都应在分娩42天到正规医疗机构做盆底功能检查,如果出现相关症状,尽快及早治疗,产后半年之内都是治疗的黄金时期。

万茜茜还称,现在三胎政策放开了,有的人错误地认为反正要生第二个或第三个孩子,不如等生完一起做康复。实际上,如果一胎就出现了盆底功能障碍,还放任不管,二胎会使盆底受损更加严重,治疗难度大大增加。

“我们会对每一位患者进行专业的评估和建档,根据个人的情况给出治疗方案。”万茜茜表示,如果患者症状较轻,一般建议采用生活方式结合凯格尔运动来进行盆底肌训练;若是轻-中度盆腔脏器脱垂及尿失禁,则采用中药结合盆底生物反馈训练、电刺激或磁刺激治疗,还有目前最流行的激光和射频治疗;症状严重者则需要手术治疗。

腹直肌分离需及时进行康复治疗

除了盆底疾病,很多宝妈还会有这样的疑惑:生完孩子后即便再节食也很难甩掉肚子上的“游泳圈”,而且还时常腰酸背痛,这是为何?万茜茜解释到,这可能是腹直肌分离惹的祸。女性在怀孕期间和分娩过程中,随着胎儿不断成长,增大的子宫会将腹直肌拉长,使两条腹直肌从腹白线的位置分开。有的女性产后腹直肌会重新向中线靠拢;但有的由于怀孕期间体重增加、胎儿过大、多胎或多次妊娠等因素,腹部肌肉被过度拉伸,导致产后无法自动修复,这种情况就称为腹直肌分离。

万茜茜进一步介绍,腹直肌分离的程度越深,腹部肌肉的力量就越弱,对腰背部的承托力也就越小,这也就是为什么很多女性产后容易出现腰痛,并且在长时间走路也会出现背痛加剧的症状。“腹直肌分离并不可怕,及时发现并积极治疗就能取得良好的改善效果。目前,很多医疗机构通过仿生物电生理刺激改善腹直肌的血液循环和加强肌肉训练,而我们中医还可以通过专业的中医推拿手法为患者治疗,效果非常明显。”万茜茜说道。

据介绍,经过5年的技术沉淀及不断创新,云南省中医医院妇科盆底及产后康复中心打造了富有中医特色的产后盆底康复治疗。科室的外用泡脚散、产后泡脚方、产后熏蒸床、太极灸、中医手法腹直肌恢复等治疗方法,都收获了广大患者的好口碑。

专家简介

万茜茜

主治医师,在读博士,博士师从云岭名医姜丽娟教授,博士研究方向专攻中医治疗盆底障碍性疾病。从事妇科临床及教学工作近10年,擅长对月经不调、不孕症、多囊卵巢综合征、带下病、子宫内异位症等疾病的诊治。

坐诊时间:周一至周五、周天全天(光华院区)

本报记者 张晓橙

“9·12中国预防出生缺陷日” 省一院专家提醒: 孕前孕期检查很重要

在“9·12中国预防出生缺陷日”到来之际,云南省第一人民医院医学遗传科主任朱宝生教授提醒,遗传、环境、父母年龄等多种因素都可能会导致孩子出生缺陷。因此,孕前优生健康检查、孕期筛查、产前诊断很重要,可以及早发现胎儿是否存在出生缺陷,避免严重出生缺陷儿出生。

省一院医学遗传科副主任医师张杰介绍,出生缺陷高危人群包括:夫妇任一方或其家系成员患有某些遗传性疾病或先天性畸形;曾生育过遗传病患儿的夫妇;不明原因的反复流产或有死

胎死产史的夫妇;年龄超过35岁的待孕妇女;长期接触高危环境因素的育龄男女等。其他人群也可以做孕前优生健康检查,避免出生缺陷。

据悉,今年6月,朱宝生和张杰医师团队分别获得第四届中国出生缺陷干预救助基金会科学技术奖杰出贡献奖、科技成果三等奖。云南在出生缺陷预防领域取得的成绩得到评审专家和国内同行的一致认可,离不开省一院医学遗传科长期在预防出生缺陷方面做的大量工作。

本报记者 王劲松

云南省成立中医药学会 眼科分会近视防控工作 进一步推进近视防控工作

为进一步推进近视防控工作,9月12日至17日,云南省中医药学会眼科分会近视防控工作成立大会暨中西医适宜技术近视防控培训班在云南大学附属医院召开。会上,还举行了儿童青少年中西医近视防控技术指导单位及服务单位授牌仪式。

目前,云南省已制定《云南省儿童青少年中西医近视防控实施标准》,确定了推广试点的中医医疗机构,拟在我省积极推进近视防控适宜技术试点。此次培训旨在把该标准推广应用在全省。培训以中西医结合眼科理论与实

践创新、传承与发展、适宜技术应用与推广等内容为主,采用“理论培训+实践操作”两种学习方式。专家就近视相关影响因素,如何科学验光,中西医对近视防控的措施,怎样配镜及选择眼药水、针灸、中医适宜技术治疗近视的相关操作等问题及方法进行了详细生动的讲解及示范。

据悉,此次培训为省内20家医院提供了专业技术指导,进一步推广中医适宜技术近视防控,为云南近视防控事业作贡献。

本报记者 赵维