

# 查出这些“妇科病”

# 先别慌

拿到妇科体检报告的那一刻,你是不是也曾手抖? 看着报告单上的诊断名词,感觉每个字都认识,连在一起却像在看“恐怖小说”:

“宫颈糜烂”——完了,溃烂了?

“盆腔积液”——肚子全是积液?

“乳腺增生”——会不会变成癌?

“子宫肌瘤”——难道得了肿瘤?

先别慌! 快把跳到嗓子眼的心放回肚子里。以下,是一份妇科体检报告的“排雷指南”。

这些“病”听起来像病  
其实是正常的生理现象

## 1. 宫颈糜烂

这恐怕曾经是妇科界最吓人的“疾病”,没有之一。但请你记住,“宫颈糜烂”这个叫法,早已被医学界“扫地出门”了。它的学名叫“宫颈柱状上皮异位”,只是宫颈管内的柱状上皮细胞,受雌激素变化的影响,“跑”到了宫颈口外。因为这层上皮很薄,透出了下面血管的红色,所以肉眼看上去红红的,像“糜烂”了一样,但它并非真正的组织溃烂。

**对策:**如果 TCT 和 HPV 检查结果都是正常的,也没有白带增多、同房出血等症状,就该吃吃、该喝喝,定期筛查就行。

## 2. 盆腔积液

B超单上写着“盆腔积液”,很多人第一反应就是“我是不是得了盆腔炎?”其实,健康女性的盆腔、腹腔里并不是干巴巴的,里面本身就存有少量液体,用来润滑内脏。这就好比给机器上油,有点积液太正常了。尤其是在排卵期、月经期,积液量还可能稍微多一点。

**对策:**如果积液深度小于3厘米,又没有腹痛、发热、腰酸等症状,那多半是生理性的(常见于排卵后、月经期间、孕早期),不需要治疗。当积液量较大,并伴有腹痛、发热等症状时,需要找医生看看是不是盆腔炎等问题。

这些“病”名字听着很吓人  
但基本是良性的

## 1. 乳腺增生

每次月经来之前,乳房胀痛得碰都不能碰,一去检查:乳腺增生! 别担心,乳腺增生就像乳腺组织在激素波动下闹的“小情绪”,是一种生理性的结构紊乱。它既不是肿瘤,也不是炎症。绝大多数女性的增生,都和体内的雌孕激素周期性变化有关,是一种良性变化。

**对策:**少生气。生气、压力大是乳房的“隐形杀手”,保持好心情比吃什么药都管用。穿对衣。经前胀痛明显时,换上支撑性更好的无钢圈内衣,能舒服很多。管住嘴。少吃含激素较高的食品。

## 2. 子宫肌瘤

看到“瘤”字,很多人就腿软了。但子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤,绝大多数情况下并不会癌变。你可以把它想象成子宫壁上长了个“良性痘痘”,至于要不要处理,主要看它“老不老实”。

**对策:**“和平共处”型——如果肌瘤小于5厘米,不是黏膜下肌瘤,且没有月经过多、压迫

症状(如尿频、尿急、便秘)等,那就可以和它“和平共处”,每3至6个月复查一次B超,盯着它就行。“需要干预”型——如果肌瘤太大(超过5厘米),或者长在黏膜下,导致月经量过多、贫血、尿频便秘等压迫症状,那就需要听从医生建议,考虑治疗。

这些“病”千万别过度治疗  
定期观察就可以

## 1. 卵巢囊肿

它听起来挺吓人,其实就是卵巢里长了个“小水囊”。育龄期女性排卵活跃,卵巢在激素作用下很容易形成生理性囊肿,比如卵泡囊肿、黄体囊肿等,它们就像月经一样,来也匆匆,去也匆匆。

**对策:**第一次发现卵巢囊肿,建议在月经干净后1至3天复查超声,排除生理性囊肿。如果反复检查囊肿持续存在,需抽血查肿瘤标志物或完善其他影像学检查。病理性囊肿若超过5厘米或怀疑恶性,建议手术治疗。

## 2. 宫颈囊肿

这又是一个名字唬人的疾病。医学上叫“纳氏囊肿”,本质上是宫颈的腺体开口被堵住了,分泌物排不出去而鼓起的一个个小包。就像脸上长的“青春痘”一样,是良性的,大多是慢性宫颈炎或宫颈修复过程中的产物。

**对策:**无症状的小囊肿通常不需要任何处理,千万别盲目去做各种昂贵的治疗。如果囊肿较大或多发、伴有慢性宫颈炎症状(白带增多、异味、阴道不适),有些还合并宫颈糜烂、HPV感染或细胞学异常等,可在医生评估后进行处理。

体检报告中出现这2个词  
需要高度警惕

看完上面的内容,是不是长舒一口气? 但放松不等于放任,如果报告中出现这2个词,需要高度警惕!

## 1. “乳腺非典型增生”——警惕乳腺癌

如果在体检报告上出现“乳腺非典型增生”,要引起重视。非典型增生是良性改变到恶性改变的“中间站”,如果患有乳腺小叶或导管上皮的非典型增生,乳腺癌风险至少是正常女性的数倍。

## 2. “宫颈上皮内病变”——警惕宫颈癌

宫颈上皮细胞在HPV病毒(人乳头瘤病毒)持续感染后,可从发生非典型增生再转变为宫颈癌。其中,宫颈高级别鳞状上皮内病变被认为是宫颈鳞癌的癌前病变。因此,一旦查出“宫颈上皮内病变”,一定要及时就医。

据人民日报健康客户端

## 8种疼痛这样缓解

这8种专爱“欺负”女性的疼痛,如果你正在默默忍受,请认真看完。

### 1. 腱鞘炎

新手妈妈、家庭主妇、职业打字员等人群更容易被腱鞘炎“盯上”。典型症状是大拇指根部疼痛,抓握时尤为明显,拇指活动受限。

**防护建议:**急性发作期间,可以选择冰敷15分钟,起到止痛效果。平时用温水洗手,促进血液循环,帮助腱鞘炎恢复。

### 2. 肩周炎

肩周炎常被称为“冻结肩”,不仅带来剧烈疼痛,还可能在夜间加重,影响睡眠。随着肩关节粘连加重,穿衣、梳头、举臂等日常动作都变得困难。

**防护建议:**日常可进行爬墙运动、划圈运动、毛巾拉伸等,每天1至2次,每次15至20分钟,逐步扩大肩关节活动范围。避免过度劳累和肩部外伤,循序渐进地恢复日常活动。

### 3. 腕管综合征

腕管综合征即我们常说的“鼠标手”,主要表现为拇指、食指、中指和无名指桡侧出现麻木或疼痛,持物无力,中指症状通常最明显。

**防护建议:**避免重复的手腕和手部运动,注意劳逸结合;运动和活动前后,定期进行伸展以保持手腕和前臂的灵活性;寒冷环境需戴上手套,保持手和手腕的温暖。

### 4. 髌股关节炎

走平路时一切正常,但上下楼梯、下蹲或久坐站起时,膝盖前方就感到阵阵酸痛。这很可能是髌股关节炎发出的早期信号。

**防护建议:**控制体重,避免跑、跳等高冲击性活动,选择游泳、骑自行车等对关节友好的运动;可尝试直腿抬高、靠墙静蹲等训练。

### 5. 足底筋膜炎

足底筋膜炎是引发足跟和足底疼痛的常见原因,尤其是早晨起床脚掌着地时,疼痛感最为明显。站立或行走一段时间后,疼痛会加剧。

**防护建议:**适当休息可减少足部负荷和足底受压;冷敷5至10分钟可有效舒缓疼痛、减少肿胀。

### 6. 拇外翻

拇外翻俗称“大脚骨”,表现为拇趾基部突出,伴随疼痛、肿胀和压力感。

**防护建议:**选择柔软、有脚弓承托和透气的鞋子,不能太松或太紧;避免穿高跟鞋,如果穿要选高度不超过5厘米的,或尽量减少穿着时间。

### 7. 纤维肌痛综合征

纤维肌痛综合征表现为全身弥漫性关节肌肉疼痛,常伴有睡眠障碍、疲劳、认知障碍、头痛、晨僵等症状,疼痛持续至少3个月,还会出现特定部位压痛。

**防护建议:**运动疗法可以减轻躯体疼痛,也能够轻微改善抑郁和焦虑症状,改善认知障碍。可采取有氧运动、力量训练、传统功法、拉伸运动等。

### 8. 干燥综合征

干燥综合征可表现为眼干、口干、鼻腔干、皮肤干等症状,严重时可能出现腮腺肿大、牙齿片状脱落、吞咽困难等问题。

**防护建议:**眼干症状患者可使用人工泪液缓解。口干可通过咀嚼无糖口香糖、口含酸梅等刺激唾液分泌。皮肤干燥者可使用护肤霜外涂。

据人民日报健康客户端