

子宫内膜增厚,会不会患癌? 月经是关键

45岁的李女士最近月经量变得特别多,不到1小时就要换一次卫生巾。行经的第五天,她到医院检查,B超显示子宫内膜厚度为7毫米。医生建议她赶紧再去进行宫腔镜或者诊刮检查,检查显示为“不典型的子宫内膜增生”。万幸的是,病理结果是良性的,没有发展成癌症。

很多人在常规体检时,B超显示子宫内膜增厚,为什么有的人被确诊为癌症,而有的人却安然无恙?

内膜多厚才健康

正常情况下,子宫内膜的厚度会随着月经周期发生“生长-增厚-脱落-变薄”。不同阶段,子宫内膜的厚度也不同。

每次月经结束后,子宫内膜最薄,约1~2毫米,随后卵巢产生少量雌激素,使子宫内膜进入增生期,逐渐增厚。此时子宫内膜薄,如果有增生、占位能看得更清楚。

排卵后,进入分泌期,子宫内膜厚度可达10毫米。月经快来时,内膜处于最厚的状态,增厚到15毫米左右都是正常的。绝经期女性,子宫内膜厚度超过5毫米,则考虑为子宫内膜增厚。

子宫内膜增厚 会得癌症吗

子宫内膜增厚,会得癌症吗?月经有无异常是重要的判断标准。如果子宫内膜检查出增厚,但没有不正常的阴道流血、不孕等症状,就不用太担

心,可以过一段时间后再做一次B超。复查后若内膜厚度正常,那么说明只是生理性的增厚,没有问题。

如果发现子宫内膜持续增厚,或者平时还出现月经量多、经期长、淋漓不净、非经期出血等症状,可能与内膜息肉、内膜增生甚至内膜癌等有关。这时候建议进一步进行宫腔镜检查,检查子宫内膜是否有息肉、增生,再根据病理结果进行下一步治疗。

复旦大学附属妇产科医院妇科 汪雨萌

一只蚊子的自白

各位好,我是一只蚊子。今天,我来进行一次自我介绍,让你对我有更多的了解。

别看我们不起眼,可我们种类数量庞大,全球有3000余种,但只有不到10种专门叮咬人类。每天为人类“送红包”的都是雌蚊子,而雄蚊子不用繁衍后代,对人类和动物的血液不感兴趣,它们以吸食花蜜和植物汁液存活。

我们选择“猎物”时也有讲究,更喜欢那些汗腺发达、呼吸频率高以及穿深色衣服的对象。我们对温度和二氧化碳都非常敏感,容易出汗的人体表温度会相对较高,呼吸频率也更高,他们呼出的二氧化碳也会增多,这犹如给我们发送了一个GPS定位,可以让我们准确无误地找到“猎物”。

被我们叮咬后,可以在医生的指导下使用含樟脑、薄荷的软膏和复方涂剂涂抹止痒。如果伤口化脓,还伴有发烧、怕冷,一定要及时去医院就诊。黄浦区疾病预防控制中心 樊坚

防晒喷雾 别用错了

烈日炎炎,防晒不能忽略。防晒喷雾因其使用方法相对简单,受到不少人的青睐。不过,防晒喷雾里含有丁烷、异丁烷、乙醇等可燃物,错误地使用将会造成一定的风险。如何正确使用防晒喷雾,不妨参照以下几点:

1. 选用温和无刺激、适合自己肤质的产品。如果对酒精不耐受,不要选用含有酒精的防晒喷雾。
2. 因个人肤质不同,首次使用前可

以把少量防晒喷雾涂抹在耳后、肘关节内侧等部位进行皮试,保持24~72小时,确定无不适反应以后再使用。

3. 使用防晒喷雾,尽量喷洒在身体部位,使用时与皮肤至少保持15~20厘米的距离。使用于面部和颈部时,请先喷洒在手上,然后用手均匀涂抹。若不慎入眼,要立即用清水清洗;如有不适要暂停使用。

4. 不要在肌肤伤口、红肿或湿疹

等有异常的部位使用防晒喷雾。

5. 不要在同一个身体部位近距离(如10厘米内)连续喷射超过3秒,长时间或者近距离使用会冻伤皮肤。

6. 不要在卫生间、车内等狭小、密闭空间内使用,喷洒时要注意通风,使用时紧闭口鼻,勿刻意吸气,避免大量吸入喷雾。

7. 儿童应在成人监护下使用防晒喷雾。建议给儿童选择配方温和、有儿童



图IC

化妆品标志“小金盾”的防晒产品。防晒喷雾也应放在儿童接触不到的地方。

8. 防晒喷雾中通常含有易燃物质,请存放在阴凉干燥通风环境中,避免阳光直晒。使用时应远离火源、热源、静电。胡日

三招调理肠胃功能紊乱

不少人都有肠胃功能紊乱的困扰,反复发作的腹痛、腹泻、便秘等症状让人不适。不妨试试以下方法,可以缓解不适:

第一,控制摄入容易引起胀气的食物,比如豆类、土豆、玉米等等。烹调时,可以加一些姜、蒜等调味,减少排气现象。

第二,可以养成每天喝一杯酸奶的好习惯。酸奶中的双歧杆菌可以壮大肠道内有益细菌的队伍,维护肠道菌群平衡,抑制病原菌的生长。

第三,肠道功能紊乱的人,可以经常按摩自己的腹部。容易便秘者,左手在下,右手在上叠放好,以肚脐为中心,从右向左顺时针转着按摩25次;容易腹泻者,右手在下,左手在上从左向右逆时针转着按摩25次,可以有效增强胃肠道的运动和血液循环。 扁珍



图IC

服用抗凝药时 少吃这类果蔬

食用水果蔬菜能够让身体更健康,然而,对于正在服用抗凝药物的人来说,多吃一些果蔬可能会降低抗凝药物的功效,甚至会导致出血。

抗凝药物能够有效地抑制血栓形成,目前被广泛使用。导致抗凝药效不佳的果蔬都有一个共同的特点——富

含维生素K。研究表明,维生素K会对抗凝药物产生逆向作用,削弱其效果。

富含维生素K的果蔬包括:葡萄、樱桃、苹果、石榴、西柚、奇异果、牛油果、羽衣甘蓝等。在服用抗凝药物期间,一定要少吃这些食物。

上海市临床检验中心 宋颖

宝宝学步 为何总爱“踮脚”?

宝宝到了1岁左右都将踏上学步的旅程,有些宝爸宝妈突然发现,为什么宝宝走路姿势看上去怪怪的,总喜欢踮着脚?

刚开始学步的宝宝都喜欢用脚尖走路,这种现象在医学上称为“足尖步态”,简称“尖足”。原因是在学步初期,宝宝的足跟肌腱还没有发育好,身体协调能力欠缺,往往会采用“踮脚”这种小心翼翼的动作来试探平衡。但这种情况通常不会持续太久,少则几天,多则1~2个月,随着宝宝足跟肌腱的发育和学步技能的熟练掌握会慢慢消失。

需要注意的是,如果宝宝踮脚走的现象持续2~3个月以上,经过引导也难以纠正的,就要引起重视了,最好让医生来诊断背后的原因。 吕坚伟

冠心病食疗方三则

冠心病是一种慢性疾病,除了进行药物治疗,还可以从饮食上调节,推荐以下三个适合冠心病患者的食疗方:

玉米粉粥 选用玉米粉100克,粳米100克。将粳米洗净,放入锅中,加清水500~800毫升,武火煮至米开花后,调入玉米粉,再用文火煮沸片刻即成。每次1小碗,每日1~2次。该粥能够有效降低胆固醇。

菊花山楂玉竹茶 选用菊花3克,山楂

15克,玉竹15克。将以上药物放入保温杯中,以沸水冲泡,加盖泡30分钟,每日分数次饮服。该茶可以清热解毒、降压降脂。

洋葱炒肉片 选用洋葱150克,瘦猪肉100克,酱油、盐、油、味精适量。将植物油少许倒入锅内烧至七八成热,放入瘦猪肉煸炒,再下洋葱同炒,最后放入调料,翻炒片刻即可。可以降低血脂,改善动脉粥样硬化,并能提高免疫力。

上海中医药大学 钱静庄

越减越“肥”,正常吗?

很多刚刚开始减肥的人都会碰到一个问题,明明锻炼了,体重为什么还上涨了?这个现象往往使他们坚持减肥的信心大幅受挫。那么,这种情况是否正常、是否具有科学依据呢?

人类的体重是由肌肉、脂肪、骨骼、大脑和神经系统、结缔组织、血液、淋巴液、肠内气体、尿液等组成的。在锻炼之后,这些组织的质量都会产生变化,影响体重。因此,在剧烈运动后体重上升,是正常现象。

此外,刚开始锻炼时,一般可以采用增加肌肉的无氧运动,诸如器械锻炼、做俯卧撑等;以及减少体内脂肪的有氧运动,诸如跑步、踢足球

等。此时,随着肌肉的增长与脂肪减少,体重也可能会上升。

事实上,体重并不能作为训练成果的唯一指标。建议不要每天记录体重,而是将时间拉长,比如半个月或者一个月称重一次。应该更多地关注客观的测量数据,例如身体成分、身体围度等。



图IC

赵保权

千年观前街 一个采芝斋

苏州热线电话: 0512-67276198 全国热线电话: 0512-67274512
地址: 苏州市观前街91号 网址: caizhizhai.tmall.com