

子宫塞满 198 颗肌瘤,压力大、晚生育是重要诱因

非孕期成年女性的子宫通常呈倒梨形,约一个柠檬般大小。近日,广东省人民医院妇产科主任何善阳却从一名年轻女性被肌瘤撑大的子宫里,剔出了 198 颗肌瘤。

这不是孤例。近年来,这类女性生殖系统最常见的良性肿瘤,正以一种“沉默而汹涌”的方式,影响着越来越多的女性。为什么有人子宫里“长满”肌瘤却毫无感觉,有人的子宫肌瘤仅仅一两厘米就因此贫血晕倒?体检发现小肌瘤,是立刻手术还是“带瘤观察”?

两类因素导致肌瘤高发

“子宫是情绪的靶器官”——焦虑、压力会不会影响肌瘤,这是不少女性关心的问题。何善阳认为,长期心理压力

与子宫肌瘤风险存在相关性,但不能简单理解为“只要焦虑就会长肌瘤”。

除了情绪,生育节奏的改变也与肌瘤风险有关。何善阳解释,未生育、晚育会延长一生中月经周期和卵巢激素反复刺激的时间,是子宫肌瘤的相关危险因素之一;相反,足月妊娠次数增加与患瘤风险降低有关。需要注意的是,肌瘤是激素敏感性肿瘤,雌激素和孕激素均可参与其生长过程。孕期肌瘤变化具有个体差异,有的增大,有的稳定,也有部分在产后子宫复旧过程中缩小。

治疗不唯尺寸论

“我的一位患者,子宫肌瘤有 16 厘米,跟小西瓜差不多大,她一直以为

是吃胖了。”何善阳说,临床上巨大的肌瘤往往“静悄悄”,而小的肌瘤反而可能“翻江倒海”。关键不在大小,而在位置。

肌瘤按位置分为三类,患者症状天差地别:

浆膜下肌瘤(长在子宫外侧),由于有较大的腹腔空间可以向外生长,即使它长得很大,有些患者的症状也不明显,常常是体检时才偶然发现。

黏膜下肌瘤(长在子宫腔内侧),哪怕只有一两厘米,也可能改变宫腔形态、影响子宫内膜修复,导致月经量暴增、经期延长甚至严重贫血。

肌壁间肌瘤(长在子宫肌壁内)最常见,症状介于两者之间。早期可能无症状,长大后会影响子宫收缩,导致月

经量增多。“子宫肌壁由极具伸缩性的平滑肌组成,孕期能容纳足月胎儿,也能为肌瘤提供空间。”

“子宫肌瘤大于 5 厘米就需要手术吗?”这是何善阳教授在门诊时最常被问到的问题。他表示,手术不以大小为唯一标准,关键看症状、位置、生长速度以及患者的生育需求。

如果经量过多导致中重度贫血、严重压迫膀胱或直肠影响生活质量(如尿频、便秘等)、合并不孕或反复流产、短期内明显增大尤其是围绝经期或绝经后反而增大等情况,则需要进一步评估是否符合手术或其他干预指征。

如果子宫肌瘤小于 5 厘米,且没有月经过多、贫血、疼痛、压迫、不孕或

反复流产等问题,医生通常建议定期随访即可。事实上,女性在绝经后,随着雌激素和孕激素水平下降,肌瘤失去“养分”,大多会逐渐缩小,就更无需手术了。

如何预防子宫肌瘤

何善阳给出三条建议:第一,提前做好生育规划,如果有明确生育计划,尽量不要把备孕一拖再拖;一旦发现肌瘤,应结合年龄、肌瘤位置和生育需求制定方案,而不是盲目恐慌或长期拖延。第二,坚持定期体检。医生建议,每 6—12 个月复查一次妇科超声。第三,管理情绪,每天保持良好情绪就能大幅度降低患病概率。

据“羊城晚报”公众号

球鞋闷脚,青少年甲沟炎暑期高发

刚刚初中毕业的小罗(化名)最近走进皮肤科甲沟炎门诊。半年来,他的大脚趾反复红肿刺痛,走路如同针扎。备考任务繁重,还要坚持体育训练,小罗一直强忍疼痛,痛感强烈时便自行修剪趾甲试图缓解。错误处理非但没有改善症状,反倒加重炎症,患处渗液频发,间断疼痛转为持续剧痛。经杭州市第一人民医院皮肤科钟剑波副主

任医师诊断,小罗患上重度嵌甲性甲沟炎。通过无创保守矫正治疗,他的不适症状正逐步消退。

“每年暑假,青少年嵌甲、甲沟炎门诊常常一号难求。”钟剑波介绍,如今中小學生常年穿着封闭球鞋,即便盛夏也很少穿凉鞋透气,这一生活习惯,让嵌甲诱发的甲沟炎成为青少年高发足部问题。但不少家长和学生存

在误区,以为把嵌进肉里的趾甲剪干净就能痊愈。殊不知,盲目修剪会破坏趾甲正常生长结构,刺激甲沟软组织增生,造成炎症反复纠缠。

钟剑波表示,青少年嵌甲性甲沟炎高发,是先天条件与生活习惯共同作用的结果。部分孩子足部骨骼、韧带先天形态特殊,趾甲受力不均,容易生长偏移,属于易发人群。而市面上不少运动

鞋鞋头窄、版型尖,长期穿着挤压脚趾,趾甲易嵌入甲沟组织;同时,常年穿着密闭球鞋,脚趾长期处在闷热受压环境,也易引起甲沟炎。除此之外,两侧趾甲剪得过短过尖、习惯穿袜子睡觉,都会挤压趾甲,改变其形态。

建议人们修剪趾甲时应水平修剪趾甲前端,不要把两侧修成圆弧,保留约 1 毫米白色甲缘,切勿深挖甲沟;运动后应及时清洁双脚,保持干爽。

据“钱江晚报”公众号

乱服保健品,欲“养生”反伤肝

说起肝病,大众往往熟知乙肝、甲肝等病毒性肝炎。殊不知,日常盲目服药、乱吃保健品也会引发药物性肝损伤。近日,金女士(化名)因自作主张调理身体,险些酿成大病。此前,她在体检中发现乳腺小结节后,听信邻居推荐,在私人药房购买保健药服用,期盼以此消除结节。

然而,连续服用两个月后,她的结

节并未消退,身体还出现明显异常。家人发现金女士的双眼和皮肤都开始发黄,人的状态极差。

经医院检查,金女士出现急性肝损伤,转氨酶数值飙升至 900,远超正常最高值 20 多倍,胆红素也大幅升高。经过对症治疗,她的肝功能逐步恢复,未留下永久性肝损伤。

华山医院感染科艾静文副主任医

佩戴劣质美瞳,可致角膜永久损伤

如今,隐形眼镜、美瞳早已成为一部分上班族、学生党日常视物的刚需。但多数使用者只关注佩戴便捷与美观,全然忽略其潜藏的眼部风险。近日,武汉一名 41 岁男子某次偷懒未摘镜直接过夜睡眠,一觉醒来眼部出现严重不适,就医检查确诊为左眼角

膜溃疡。因眼部损伤过重,男子左眼最终永久失明。

事实上,美瞳、隐形眼镜在国家监管分类中属于第三类最高等级医疗器械,管控标准与心脏支架、人工关节一致,非常严格。美瞳会覆盖角膜表面,直接阻隔眼球的氧气供给。角膜缺氧

后,初期无红肿、疼痛等明显症状,但损伤会持续累积。长期缺氧会促使角膜长出新生血管,导致角膜浑浊、视物模糊,造成不可逆的眼部病变。

建议市民切勿盲目服用成分不明的保健品、偏方草药,未经规范程序制作的草药存在极大健康风险。长期服用各类药物时,需要定期筛查肝功能,一旦出现上述症状,务必第一时间就医。

复旦大学附属华山医院 供稿

脊柱健康测量门诊落户嘉定,AI 量化寝具桌椅适配标准

“总觉得背部不舒服,又找不到具体原因,今天来做了脊柱健康个性化测量才知道,我的枕头选择有很大的问题。”白领小丽(化名)长期伏案办公,时常感觉背部酸胀不适,辗转调理始终找不到根源。在上海同合骨科医院脊柱健康个性化测量门诊,她站在一台仪器前,站直、转身、弯腰,拍了几张照片,两分钟后,一份详细的报告便出炉了。原来,小丽日常使用的枕头偏高

了 3.5 厘米,让她脖子上的肌肉每晚都被拉扯,日积月累引发肌肉劳损,这正是她反复腰背不舒服的主要诱因。

8 月 1 日,“同心护脊、拥军惠民合护嘉境脊柱健康公益活动”在上海同合骨科医院举行。嘉定区首个脊柱健康个性化测量门诊同日在该院成立,这标志着脊柱健康从“手术台”挪到了“预防端”。

上海市东方医院骨科主任、脊柱微创中心主任贺石生介绍:“脊柱个性化测量门诊的核心,是一套 AI 脊柱健

康测量系统。”该系统拍摄 5—6 张患者的站姿、坐姿等照片,就会结合人体标志点定位、姿态校正和训练的模型,计算出脊柱力线、桌椅适配高度等参数。“这套 AI 测量系统基于每个人的身体数据进行个性化匹配。两分钟就能生成一份专属报告。”

贺石生表示:“这套系统看似简单、只需要拍几张照片,背后却是 6 位医学博士花了 6 年的心血进行研究,其间他们参考了大量文献,并完成海

量的数据实验才最终完成。”

据悉,此次活动由嘉定区马陆镇白银片区与上海同合骨科医院联合发起,并得到了嘉定区马陆镇相关部门、嘉定区退役军人妇女联合会等部门的支持。

疥疮作祟,皮肤奇痒难入眠

近日,深圳一户五口之家接连出现皮肤瘙痒问题。一家人刚上床休息,皮肤就开始发痒,涂抹了“湿疹膏”后,却越来越痒,这让他们彻夜难眠。经诊断,他们感染了传染性极强的疥疮。

医生介绍,疥疮由疥螨寄生皮肤引发,人群普遍易感,体弱人群更易发病,且极易在家庭、宿舍等群居环境中传播。此次病例便是孩子在校感染后,陆续传染给家中亲人。

很多患者会将疥疮与湿疹混淆,盲目采用抗过敏、治湿疹的方式自行治疗,导致病情迁延数周甚至数月。实际上,两种病症有着明显区别:疥疮瘙痒夜间显著加重,多发于手指缝、手腕、腋下、大腿内侧等皮肤薄嫩部位,会出现丘疹、水泡,还会形成细小的皮肤隧道,有极强的传染性。而湿疹瘙痒无昼夜差别,可发作为全身,表现为红斑、脱屑、结痂等,不具备传染性,对症抗过敏治疗可有效缓解。

医生提醒,疥疮治疗需双管齐下,核心为杀虫、止痒、防复发。患者需遵医嘱规范外用杀虫药膏,瘙痒严重可搭配口服药物;贴身衣物、被褥需煮沸消毒或暴晒。

据“南方都市报”公众号

旅途久坐,谨防「经济舱综合征」

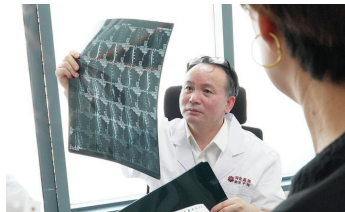
一名大学生旅游时搭乘了 31 个小时的火车,全程少有起身活动,到站后刚走几步突然倒地、心脏骤停。经过医护人员全力抢救,年轻人才脱离危险。医生表示,这是静脉血栓诱发的经济舱综合征。这种病症并非只是发生在飞机经济舱,坐长途火车、自驾、长时间伏案久坐,都可能诱发险情。

所谓经济舱综合征,本质是下肢深静脉血栓。小腿肌肉如同人体“第二心脏”,会不断收缩推动静脉血液回流。如果连续 4 小时以上保持同一坐姿,下肢活动受限,血流速度会大幅放缓;不少人为减少如厕刻意少喝水,血液黏稠度上升,极易在腿部静脉形成血栓。一旦血栓脱落,顺着血流抵达肺动脉,造成肺栓塞,严重时

可引发猝死。旅途时预防该病症并不复杂,掌握几个简单方法就能降低风险。优先选择过道座位,每隔一小时起身缓步走动;不便离座时,坚持做踝泵运动,反复勾脚、踮脚、转动脚踝,促进下肢血液循环。途中少量多次补水,少喝咖啡、酒精饮品,避免血液浓缩;不要长期跷二郎腿,尽量穿着宽松衣裤,减少血管压迫。

若长途出行后腿部持续肿痛,切勿用力按揉、热敷,防止血栓脱落。一旦出现胸闷憋气等不适,必须立刻就医,并主动告知医生长途久坐经历。

据“健康报”公众号



记者 梅一鸣