

饱受痛经之苦多年 一查原是子宫内膜异位

该病症或会恶变,还可能因此做不了妈妈

■记者程雪



黄秀峰,主任医师,浙江大学医学院附属妇产科医院门急诊科副主任,门诊日间手术中心主任。2002年获浙江大学医学院妇产科学(妇科肿瘤)临床专业硕士学位。目前为浙江省医学会妇产科分会青年委员副主任委员,浙江省子宫内膜异位症学组委员兼秘书,妇科内镜学组青年委员。擅长子宫内膜异位症、子宫肌瘤病、子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈癌前病变、子宫内膜增生性疾病以及妇科肿瘤的微创综合诊治。

30岁的张小姐是一名都市白领,饱受痛经之苦多年。前段时间,因为经期疼痛难耐去医院就诊。检查中发现其卵巢囊肿已经约有4.5厘米,肿瘤标志物指标上升。结合其痛经的症状,医生诊断她患有子宫内膜异位症。

痛经是异位症最显著症状,别不当回事

浙江大学医学院附属妇产科医院门急诊科主任医师黄秀峰介绍说,子宫内膜原本应该在子宫腔内,所谓“异位”,就是指子宫内膜离开原来位置移到其他地方,异位的位置可以是盆腔、腹腔、卵巢、输卵管、肺部、鼻子等全身各处。子宫内膜异位症是一种常见妇科疾病,发病率为10%~15%,多发生于育龄女性。

痛经是此类疾病的最显著的症状。大部分患者都是经期发生严重的痛经,随着病情的加重,月经前后也会出现疼痛症状,且剧

烈程度逐渐加重。还有些患者可能会出现性交痛、排尿疼痛、排便疼痛等情况。有些患者甚至会月经失调,表现为月经淋漓不净、过多。

不少女性认为痛经是“正常的生理期现象”。所以,此类疾病往往被女性忽视,从而延误诊断。有资料表明,延误的时间平均在8~12年。黄秀峰提醒,痛经决不可忽视,需及早去医院的妇科就诊,排除患病可能或早点进行治疗。

可累及全身器官,还有恶变的可能

子宫内膜异位症发病具有一定的遗传倾向性。有数据显示,若母亲是子宫内膜异位症的患者,那么女儿的患病概率是普通人的3~7倍。随着环境污染的加重,比如二噁英污染,也可能引发子宫内膜异位症。职业运动员发病率比普通女性要高,这可能与经期也要坚持运动有关系。还有一部分患者的子宫天生畸形,

其子宫内膜发生异位的可能性大大增加。

子宫内膜异位到不同位置,可能引起多种不良后果,比如病灶异位至肠道,可能产生血便;病灶在输卵管,发生血尿;病灶位于肺部,产生血气胸……可以说,当子宫内膜发生异位,很可能累及全身器官。

黄秀峰介绍,子宫内膜异位症还可能发生恶变,比如卵巢的子宫内膜异位囊肿就可能恶变成为卵巢癌,而子宫肌瘤病也可能恶化为子宫肉瘤。所以,及时治疗是很有必要的。

早防早治,以防不孕

“不孕有时候是此类疾病第一个就诊的原因。”黄秀峰告诉记者,门诊中发现,40%患有子宫内膜异位症的患者可能不孕。

就诊的时候,医生会仔细询问病情体格检查后,通常建议行B超检查。必要时,建议进行MRI(磁共振成像)检查。对于有生育要求的患者,会关注卵巢储备功

能,通常建议在月经期的第二天检测其基础生殖内分泌情况,同时,进行肿瘤标志物检测,关注指标是否上升。

子宫内膜异位症的治疗通常包括药物治疗和手术治疗两大类。目前,对于子宫内膜异位症的诊治观点,强调联合药物和手术的长期疾病管理模式。对于病情较轻的患者,结合病灶大小,选择不同药物对症治疗,但明确诊断需要进行腹腔镜手术。术后会根据患者的生育要求、疾病期别、卵巢功能等因素给予个体化治疗。目前使用较多的是假孕疗法和假绝经疗法,通过药物可以抑制子宫内膜异位病灶的生长、减轻疼痛症状、增加受孕机会。

很多患者药物治疗后能够自然受孕,仍然不孕者需要尽早干预。对于有生育要求的患者,通常建议去生殖科就诊,听取有关生殖方面的处理建议。无法自然受孕者,还可以尝试试管婴儿。

■健康提醒

5斤小龙虾下肚 壮小伙上吐下泻

好吃也别贪吃,每次别超1斤

■记者程雪
通讯员阮芝芳、沈笑驰

每到夏天,小龙虾就成为杭州市民夜宵桌上必点的一道佳肴。今年30岁的小赵钟爱小龙虾的味道,前几天,他与朋友约在烧烤店吃夜宵,当时朋友胃口不佳没吃多少,点的5斤蒜蓉小龙虾几乎全被他一人吃了。回到家后,小赵开始肚子疼,并上吐下泻。到了第二天上午,小赵依然没好,还发烧到38.6摄氏度,便赶紧来医院就诊。

浙江中医药大学附属第二医院急诊医学科主任周冰之介绍,每年5月份开始,医院都会开设肠道门诊。近来,急性肠胃炎患者明显增多,其中三分之一左右是吃完小龙虾之后发作的。周冰之提醒,大家在享受美食的同时,也要提防“龙虾病”。

周冰之说,夏季湿热,为肠道致病菌的生长繁殖提供了适宜的条件,寄生在小龙虾身上的病菌大量滋生。夏天人的消化功能相对较弱,一旦吃下不卫生的食物,再加上冰镇饮料一灌,胃肠道遇冷收缩,处于缺血状态,便容易引发急性肠胃炎、细菌性痢疾,出现腹痛、腹泻、呕吐等症,严重时甚至出现脱水休克,危及生命。对于尿酸高的人来说,小龙虾加啤酒也更容易引发痛风。

另外,每年的这段时间,还有患者吃完小龙虾发生横纹肌溶解症的。患者会出现肌肉酸痛、无力,小便呈酱油色。因此,如果进食小龙虾后24小时内出现全身或局部肌肉酸痛者,要及时到医院就医,并说明进食史。

周冰之提醒,夏季饮食一定要管住嘴,注意饮食卫生,不要暴饮暴食,不要大量吃小龙虾,尤其不要配上冰饮料、冰水果。

据了解,现在市场上的小龙虾大多属于人工养殖,生长环境较干净,新鮮龙虾洗净后,经高温烧熟煮透,可放心食用。但小龙虾属寒性食物,多吃容易伤脾胃,肠胃不好的人应该尽量避免,其他人也要适量食用,每次食用最好别超过1斤,按一般个头算相当于15~20只。

渐变多焦点眼镜 并非人人适宜

■通讯员周灿祥、朱小敏

18岁的小周是名高中生,最近他在眼镜店里配了一副价值不菲的眼镜——渐变多焦点眼镜。据店员介绍,戴着它可以延缓近视的发展,可是小周戴了没几天,就感觉到双眼很不舒服,特别是在看近处的时候出现了重影。他赶紧来到台州医院眼科就诊,验光后发现,眼位和双眼视功能都正常,换戴普通眼镜后,症状就消失了。

据了解,最近,很多眼镜店都打着可以控制近视发展的旗号,向家长推荐让孩子配这种渐变多焦点眼镜。那么它真的可以控制近视发展吗?该院眼科周灿祥技师介绍,渐变多焦点眼镜的光学区分远光区、过渡区、近光区三部分,镜片上方固定视远区,下方固定视近区,中间是屈光力不断变化的过渡区,两边则是像差区。

渐变镜可以同时满足看远看近看中间的需求且避免了像跳现象,所以通常情况下,它是老视患者也就是老花人群适合的选择,当然因调节功能异常而出现视疲劳的人群也同样适用。

不过由于镜片的两侧是像差区,需要患者更长时间去适应镜片,不适感会比较强烈。它的适用人群十分有限,只对调节滞后同时伴有内隐斜的近视患者有效。

当然,近视的预防要从孩子抓起。专家建议:

☆增加户外活动时间,每天2小时以上,每周10小时以上。

这是因为可以预防近视的“光照度”:户外的光照度是室内的几百倍,因为波长的特殊性,它无法用照明器替代。

☆减少近距离用眼的时间。

比如写作业、看电视、使用电子产品等,尽量在用眼30~40分钟后休息一下,极目远眺。

共享名中医资源 惠及更多百姓



近来,为发挥名老中医的临床经验特色优势,加强名老中医临床经验的传承与人才培养,提高临床疗效,浙江省中医院开展了名中医疑难病例查房讨论制度,同时通过互联网与中外合

(协)作单位进行资源分享,扩大中医药影响力,让中医药受惠于更多的百姓。

图为该院肿瘤病区,省名中医郭勇教授给来自美国加州友善中医学院的留学生现场施教,

并通过远程问诊平台开展教学式的查房、病案讨论及授课形式,向“一带一路”以色列中医诊疗中心及基层医联体单位进行在线直播。

通讯员于伟 摄

抗癌有方

八旬老人20年患上4种癌,依然笑对生命

带瘤生存是场“马拉松”

■通讯员陈航、颜好

虽然大家普遍觉得肿瘤的发病率越来越高,但是当自己或者亲近的人得了恶性肿瘤,那种打击还是常人难以承受的。如果你认为恶性肿瘤的确诊,就是你生命的尽头,那你就错了。时下却有个很“时髦”的名词,叫做带瘤生存。

年近80岁的马奶奶(化名)是个苦命的人。来杭州师范大学附属医院血液内科住院治疗前,她经历的手术次数是常人无法想象的。20年前,她被确诊乳腺癌;6年前,她又因为子宫癌复发了子宫;4年前,她又患了甲状腺癌,继而甲状腺也切除了。

20年来,每一次发现肿瘤,马奶奶都很坦然,积极配合治疗。原以为经历这3次大病以后,余生会很安稳。可谁知1年前马奶奶又出现了右侧胸痛,先做了B超,CT,又做了胸腔穿刺,引流出血性液体。最后被诊断是患上了肺癌,这已经是她身上长出的第4种肿瘤了。

“也许这就是命吧。”马奶奶说,眼神里全是淡然。

该院血液内科主任、主任医

师陈小会说:“换作其他人,也许并不会像马奶奶这样乐观、这样能吃苦、这样配合我们的治疗。反复地全身化疗,胸腔内打药,她全程都在积极配合。”

马奶奶在做了肺癌介入栓塞术后,一切似乎正在往好的方向发展,肺癌这个死神似乎被阻挡住了脚步。但是,20多年前马奶奶已经做过右侧乳腺癌的根治术,切除了马奶奶部分的胸壁肌肉组织。而马奶奶肺里巨大的肿瘤,正是在右侧,并且部分和胸壁融合,这无形中再次提升了手术的难度。

只要有一线希望,都不能轻言放弃。在血液内科陈小会主任、心胸外科吴昊主任以及麻醉科、介入科等的强强联合下,成功地完成了这个如履薄冰的手术——肺叶切除术+胸膜病变更切除术+胸腔恶性肿瘤减瘤手术。这个手术,让马奶奶的肿瘤负荷减小了,也确定了她肺癌的病理类型——小细胞神经内分泌癌。

手术结束并不代表着一切都结束了,依然是无休止的化疗、胸腔内灌药,但因为确定了肿瘤的病理类型,化疗的效果也比之前

有了明显的提高。

术后不久,马奶奶出院回家休养了。回家以后,她的胃口好转,笑容也经常地出现在她的脸上。她曾经有过的、以及现在所处的生活阶段,正是带瘤生存。

专家介绍,“带瘤生存”是指患者经过全身有效的抗肿瘤治疗后,常见的癌性症状(如出血、癌痛、咳嗽、吞咽困难等)消失,瘤体局部进一步缩小,癌细胞不再扩散,病情长期稳定并趋于好转,患者一般状况良好,可独立工作和生活。

有时候恶性肿瘤的存在,会造成脏器功能不全以及疼痛、规范化治疗以及疼痛管理,都是必不可少的;而适当的心理疏导也是非常有益的。

带瘤生存的目标是什么?是要再活上10年20年?还是能进行铁人三项或者各种极限运动?其实都不是。活在当下,面对现实,积极配合正规医院的治疗,采取最适合患者的个体化治疗方案,以期达到最好的效果,并适当地管理疼痛,配合适当的心理疏导及干预,这是带瘤生存的目标和方式。

■主持人许瑞英

如果宝宝出现胃胀气的情况,妈妈也不用过分担心,在注意调节宝宝饮食的同时,还可以配合使用一些简单的按摩手法,帮助宝宝排出浊气。

如果宝宝已经开始添加辅食,妈妈们要注意,以下这些食物很容易引起胀气,食用不当会让消化系统尚且娇嫩的宝宝难受。高淀粉类的食物很容易引起胀气,如土豆、红薯、芋头、南瓜、板栗等;扁豆、大豆和豌豆等豆类食物富含蛋白质,但也含有人体不易吸收的糖和纤维,容易导致胀气。此外,十字花科蔬菜也易引起胀气,如西兰花、花椰菜、芽甘蓝和卷心菜等。

除此以外,还有一些原因会导致小宝宝胃胀气。比如,宝宝以奶瓶喂食时,吸吮如果太容易吸入过多空气,奶瓶的奶嘴孔大小不适当或瓶身倾斜时,空气也会经由奶嘴缝隙让宝宝吸入肚内;宝宝过度哭闹也容易导致胀气。

同时,注意调理宝宝的生活。合理喂养,培养小儿正常的饮食习惯,避免腹部受到寒冷刺激。当然,如果感觉宝宝的肚子胀得比平时大又硬,加上宝宝看起来很不舒服的样子,甚至有呕吐或气喘的情况,父母应尽快带宝宝就医。

适度摩腹 助宝宝排气

职场健康

知足常乐 摆脱贫职场焦虑

■记者王艳 通讯员马志春

前段时间,“工作996,生病ICU”在网上引起了热议。不少人上班时,感慨工作总是做不完,需要频繁加班;下班了,也不过是换个地方上班;甚至坐电梯,也嫌电梯升降的时间太慢,总感觉压力大、时间不够用。

丽水市第二人民医院心理咨询中心主任闫凤武表示,比“996工作制”更令人担忧的是,高密度工作对当代人的身心影响,即便偷得闲暇,也陷入到对工作的焦虑中。有时哪怕是生活中一些不起眼的小事,也足以触动他们焦虑的神经。长此以往,内心产生严重的疲劳感和焦虑感,慢慢演变成精神疾病,引发抑郁。

针对职场焦虑的情况,闫凤武为广大读者送上了一份“自救宝典”:

保持充足睡眠。晚上充足的睡眠,是白天拥有良好心态的关键。睡眠不足会导致严重后果,不仅影响我们的身体健康,还会导致全焦虑和紧张。

吃对食物。焦虑会让我们的身体乱作一团,胃口也会跟着改变。为了给身体提供所需的支持,应该选择富含维生素B(例如,西红柿、甜菜、胡萝卜、鱼类)和Ω-3不饱和脂肪酸(例如深海鱼类)等营养元素的食物。

自由联想、放松。自由联想