

专家问诊



**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、浙江省子宫颈、宫腔内窥镜学组委员兼秘书,妇科内镜学组青年委员。擅长子宫内位异位症、子宫腺肌病、子宫肌瘤、卵巢囊肿、宫颈病变、子宫内膜增生性疾病以及妇科肿瘤的微创综合诊治。

健康常识

## 读懂宝宝的 身体语言——胎动

■记者程雪 通讯员张颖颖

胎动就是指胎儿在子宫内的身体活动,这种美妙的感觉是妈妈与宝宝独特的交流方式。

浙江大学医学院附属杭州市第一人民医院产科副主任医师吴林珍介绍,一般孕16周至20周后孕妇即可感觉胎动。如果孕周小,那么胎动小而且不激烈,孕妇感觉胎动比较微弱。随着孕周的增加,胎动逐渐变得激烈,孕妇感觉胎动也逐渐明显。临近分娩时,因胎儿活动空间减少,胎动幅度会稍有减少,但胎动的频率不会改变。

胎动监测是孕妇评估胎儿宫内情况最简单有效的方法之一。吴林珍介绍,胎动常用的计数方法是每日早、中、晚各取1小时计数,三次计数相加乘以4为12小时的胎动数,12小时之内,大于等于30次为正常,20~30次为警戒,小于20次为异常,小于10次提示有胎儿缺氧。

职场健康

## 知足常乐 摆脱职场焦虑

■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,还会导致全天焦虑和紧张。

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

# 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

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,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、输尿管、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。职业运动员发病概率比普通女性要高,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;病灶在输尿管,发生血尿;病灶位于肺部,产生气胸……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卵巢癌,而子宫腺肌病也有可能恶化成子宫肉瘤。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疗法两大类。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、卵巢功能等多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。

## 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

## 八旬老太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,就是你生命或者生活的尽头,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,她又因为子宫腺癌切除了子宫;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,先后做了B超、CT,又做了胸腔穿刺,引流出了血性液体。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。”马奶奶说着,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块,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——小细胞神经内分泌瘤。

手术结束并不代表着一切都结束了,依然是无休止的化疗、胸腔内灌注,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、合理地治疗以及疼痛管理,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。

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,很容易引发急性肠胃炎、细菌性痢疾,出现腹痛、腹泻、呕吐等症状,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,现在市场上的龙虾大多属于人工养殖,生长环境较干净,新鲜龙虾洗净后,经高温烧熟煮透,可放心食用。但龙虾头携带较多寄生虫,一般不宜食用,隔夜龙虾最好不要吃,不洁不熟龙虾吃后易引起肠道感染。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,佩戴普通眼镜后,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,中间是屈光力连续变化的过渡区,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。

近视患者在近距离用眼时由于存在调节滞后,外界平行光线会聚焦在视网膜之后,并没有完全落在视网膜上,而内隐斜的近视患者由于眼位的原因会存在更大的调节滞后,从而引起眼轴增长导致近视增加。像这样的患者佩戴渐变多焦点眼镜可以在看近时帮助眼睛放松,减少调节滞后量,从而减少近视加深。

不过,近视患者中有内隐斜的仅占少数。因此,渐变多焦点眼镜并不适合所有的近视患者,如果双眼视功能和眼位正常,戴渐变镜不仅没什么作用,反而可能会影响患者的视觉质量。

周灿祥表示,目前已被证实可以有效延缓近视增长的科学方法主要有角膜塑形镜和阿托品滴眼液。一旦发现近视迹象,请及时到正规医院进行散瞳验光,选择合适的近视矫正方法。

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。

育儿大百科

## 适度摩腹 助宝宝排气

■主持人许瑞英

母乳喂养的宝宝,每天吃的都是来源于妈妈,所以妈妈吃什么对宝宝来说是至关重要的。

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,吸吮如果太急容易吸入过多空气;奶瓶的奶嘴孔大小不合适或瓶身倾斜时,空气也会经奶瓶缝隙让宝宝吸入肚内;宝宝过度哭闹也容易导致胀气。

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,帮助宝宝排出油气。

具体做法是:洗净双手,以宝宝的肚脐为中心,用你的手掌沿顺时针方向轻轻按摩宝宝的肚子。每次按摩5分钟左右,每天按摩数次,这样可以促进宝宝的肠蠕动。但要注意你的手要温热,力度适中,手法要轻柔,否则可能会让你的宝宝感觉不舒服。按摩时让宝宝在进食后1小时才能进行,以免宝宝溢奶。

同时,注意调理宝宝的生活动。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。