

专家问诊

当“巧克力”长在卵巢上

与女性不孕“相爱相杀”的卵巢巧克力囊肿

■记者程雪



洪勇强 主任医师，浙江医院超声医学科副主任。浙江省抗癌协会超声介入联盟委员会委员，浙江省数理医学学会甲状腺疾病专委会委员。从事超声诊断工作近30年，全面开展超声引导下微创介入诊疗，擅长各类超声引导下穿刺活检、引流、囊肿硬化及实体肿瘤消融治疗。

巧克力，是浪漫的代名词，可当巧克力这个词后面加上囊肿，就变得一点都不美好了。卵巢巧克力囊肿又称卵巢子宫内膜异位症囊肿，此病患者往往饱受痛经的折磨，也会造成不孕不育。浙江医院超声医学科副主任，主任医师洪勇强提醒女性群体，如果长期痛经，或是在体检的时候查出患有卵巢巧克力囊肿，需要到超声科就诊，确诊后，在治疗上可以考虑进行超声引导下的微创手术。

巧克力囊肿和巧克力的关系

女性查出巧克力囊肿，是吃太多巧克力了？

实际上，巧克力囊肿和巧克力并没有太大关联，更不是巧克力吃了造成的。卵巢巧克力囊肿又称卵巢子宫内膜异位症囊肿，可以看作是子宫内膜异位症的一种病变。

洪勇强介绍说，正常情况下，子宫内膜生长在子宫腔内，受体内女性激素的影响，每月脱落一次，形成月经。由于子宫腔通过输卵管与盆腔相通，有些子宫内

膜脱落没有排出体外，而是逆流回卵巢，种植在卵巢表面，导致子宫内膜异位，日积月累形成异位囊肿，这也解释了为何巧克力囊肿会长在卵巢上。

那为何以“巧克力”来命名这些卵巢内的囊肿？洪勇强解答说，“它们外形和颜色相似。”在性激素的影响刺激下，这些异位的子宫内膜便会随着月经周期反复脱落出血，刺激卵巢，使得卵巢逐渐增大。这些血实际上就是陈旧的月经血，当其中的水分被吸收后，血液就会被浓缩成为深咖啡色、质地粘稠的糊，看上去就像巧克力，故又称卵巢巧克力囊肿。

半数以上患者会导致不孕

梁女士今年23岁，用她自己的话说“这两年每次来月经都是一场噩梦”，原来，梁女士不仅“那几天”不大规律，每次来月经都痛得死去活来，哪怕吃了止痛片，也还是痛。B超提示其左卵巢内可见一小约7.35×5.02×6.71cm的囊性包块，医生由此确诊其患有卵巢巧克力囊肿。

洪勇强说，梁女士的症状正是卵巢巧克力囊肿的典型症状

——痛经。此外，卵巢巧克力囊肿还表现为慢性盆腔痛、性交痛、急腹症、月经异常等，也有少部分的患者没有明显症状。

卵巢巧克力囊肿多发于25~45岁的育龄妇女。但卵巢巧克力囊肿让大家最无奈的一个地方就是，它还会引起不孕！据统计，卵巢巧克力囊肿会导致妇女不孕率高达50%。洪勇强提醒生育年龄的女性，如果出现逐渐加重的痛经，同时伴有性交痛及婚后多年不孕时，应该及时到医院妇科进行检查。

虽然，患上卵巢巧克力囊肿很容易导致不孕，但如果怀孕之后，由于妊娠期和哺乳期大多数时候不会来月经，会使得囊肿逐渐萎缩变小，甚至是消失。

因此，卵巢巧克力囊肿与不孕实在是“相爱相杀”，这也是为什么那么多医生会建议有生育需求，且囊肿不大的女性尽快怀孕。

推荐超声介入微创治疗

“由于一部分卵巢巧克力囊肿患者没有明显症状，所以女性群体要格外重视体检，妇科B超检查可以查出卵巢巧克力囊肿。”洪

勇强说。

在治疗上，目前卵巢巧克力囊肿的治疗方法主要有药物治疗、腹腔镜手术及穿刺硬化治疗。但药物治疗效果有限，虽然对囊肿的增大有一定的控制作用，但很难治愈，同时影响月经和造成内分泌紊乱。腹腔镜手术是妇科医生最常采用的方式，但存在复发可能，且术中有可能造成腹腔粘连。

洪勇强推荐卵巢巧克力囊肿患者考虑超声介入微创卵巢囊肿硬化治疗，不过要经过术前评估，当囊肿直径大于4cm，无法进行腹腔镜手术的人群更适合超声微创治疗。

“这是近年来兴起的超微创技术，创伤小、费用低、疗效好。”洪勇强补充介绍道，通俗来说，微创手术的过程中，就是一根细细的针穿刺进入体内，没有放射性损伤，对患者卵巢功能影响小，可重复穿刺直到治好为止，因此术后效果良好，复发率低。

手术时间上，若是单一囊肿，一般需要0.5~1小时，若2~3个囊肿，可能需要1~2个小时。大多患者可在术后第二天出院，术后3天即可恢复正常工作生活。

包括总甲状腺素、总三碘甲状腺原氨酸、促甲状腺激素、游离三碘甲状腺原氨酸、游离甲状腺素、甲状腺球蛋白抗体、甲状腺过氧化物酶抗体。另外甲状腺超声及甲状腺ECT检查，也可以辅助诊断。

甲亢患者常出现血清游离三碘甲状腺原氨酸、游离甲状腺素增高，促甲状腺激素下降，也就是甲状腺毒血症，除常见的甲状腺功能亢进(Graves病)外，尚有亚急性甲状腺炎、桥本甲状腺炎等会出现一过性甲状腺毒症，需要专科医生进行鉴别，前者需要抗甲亢治疗，而后者一过性甲状腺毒症仅仅观察，不需要抗甲亢干预。

患上甲状腺疾病一定要积极配合医生治疗，不仅能更好地维护甲状腺功能，更能提前预防更严重疾病的产生，除此之外也要坚持良好的生活习惯以及饮食习惯，增强免疫力，为身体健康保驾护航。

眼睛是人体最脆弱的器官之一，重度甲亢患者每天有类似无尽的烦恼紧紧相随，像眼睛凸出，拉低颜值是小事，严重者可是会失明的，另外甲亢还会导致女性患者月经紊乱，严重的还会出现甲亢性心脏病，因此一旦患了甲亢不能轻视，要及时到医院就诊。

甲亢与情绪有关，女性朋友要更加警惕。甲亢是内分泌疾病中较为常见的一种疾病，男女均会发病，中青年女性是甲亢的易感人群。如果发现近期体重明显减轻或出现明显怕热、多食、心跳增快、手抖等情况，或者近期出现精神亢奋或者抑郁者，出现颈部增粗、眼球突出者，要更加警惕，及时去医院检查。

抽血做甲状腺功能检查是最常见的检查手段，检查的指标

示，患者生活要规律，保证足够的休息。避免工作过于劳累，以防加重精神紧张、情绪多变、易激惹的情况。适当运动是保证甲亢患者健康的必要措施。甲状腺是属于内分泌器官，情绪的好坏会直接影响到激素的分泌，而情志过极与甲状腺疾病的关系同样密切，特别是工作压力大，精神情绪不畅，经常郁闷的人。因此要善于调控心态，积极摆脱不良的情绪刺激，做到心平气和。

患者应忌用含碘的食物和含碘的药物，对各种含碘的造影剂也应慎用。不可盲目地增加碘的摄入；日常饮食应以高热量、高蛋白、高维生素、适量脂肪和钠盐摄入为原则，平日里少吸烟、少喝酒、浓茶和咖啡。

眼睛总是“炯炯有神”可能是甲状腺出问题啦

■花美英

人人都渴望有一双炯炯有神的大眼睛，特别是年轻女性。然而，有些人眼睛炯炯有神，却很正常，还要注意是不是甲亢来了。随着工作压力增大，以及人们饮食习惯的改变，甲亢患者增多，以20~40岁女性最多见。该病起病缓慢，多以突眼、脖子肿大为表现，症状易与神经官能症相混淆。

甲亢的全称是甲状腺功能亢进症，甲状腺是人体非常重要的内分泌器官，其分泌的甲状腺素不仅可以促进身体的生长发育，还影响着人体新陈代谢。甲状腺素分泌一旦异常，人就会得病，分泌过多是甲亢，患者会出现多汗、心悸、饭量增加但体重减轻等症状；分泌过低就是甲减，这类患者往往面色苍白、记忆力减退、血压低。

眼睛是人体最脆弱的器官之一，重度甲亢患者每天有类似无尽的烦恼紧紧相随，像眼睛凸出，拉低颜值是小事，严重者可是会失明的，另外甲亢还会导致女性患者月经紊乱，严重的还会出现甲亢性心脏病，因此一旦患了甲亢不能轻视，要及时到医院就诊。

甲亢与情绪有关，女性朋友要更加警惕。甲亢是内分泌疾病中较为常见的一种疾病，男女均会发病，中青年女性是甲亢的易感人群。如果发现近期体重明显减轻或出现明显怕热、多食、心跳增快、手抖等情况，或者近期出现精神亢奋或者抑郁者，出现颈部增粗、眼球突出者，要更加警惕，及时去医院检查。

患者应忌用含碘的食物和含碘的药物，对各种含碘的造影剂也应慎用。不可盲目地增加碘的摄入；日常饮食应以高热量、高蛋白、高维生素、适量脂肪和钠盐摄入为原则，平日里少吸烟、少喝酒、浓茶和咖啡。

健康警示

开渔后天天啤酒+海鲜 脚趾上长“石头”

■王菲

多，超过了李先生的代谢水平，引起了痛风。

痛风起病急，多在夜间发作，主要原因基本是没有管住嘴，最近门诊中也经常会遇见和李先生类似的患者，一定要按时吃药控制尿酸水平。

“这个天气，说实话冰啤酒当水喝，再配点海鲜，想想就流口水，现在好了，以后就没这口福了……”李先生感叹道，这痛风痛起来真是“要命”，不想再经历这种痛就只能管好自己的嘴。

王主任宽慰他，偶尔适量吃海鲜、喝啤酒不会引起痛风，如果大量或长时间如此，痛风就有可能不请自来。

痛风属于一种代谢类疾病，是由于体内嘌呤代谢失调，使尿酸在人体血液内浓度增高而导致发病。海鲜是高嘌呤类食物，会使人的尿酸增高，进而诱发痛风、肾结石等疾病。

王主任提醒，不少痛风患者总觉得吃药对身体有很大的副作用，所以能不吃降酸的药就不吃，这是错误的做法。吃降尿酸药物是为了维持尿酸在一个比较低的水平，这样不容易发作痛风性关节炎。用药是否减量，还是在医生的指导下进行，不要自行调整或停用药物。

痛风患者平时应管住嘴、迈开腿，高嘌呤食物如动物内脏、海鲜等会诱发痛风发作，应尽量少吃，同时要注意多休息，不要熬夜，控制好体重。



近日，“秋老虎”余威犹在。衢州市柯城区双港街道的西港公园里，“龙之舞”彩带龙舞龙团队，舞得虎虎生风，汗流浃背。

“彩带龙”也叫“甩龙”，是全民健身运动中的一项民俗体育活动。该运动对人体肌肉、韧带、关节起到较好的锻炼作用，有益于身心健康。因其喜庆、欢快、大众化，深受群众喜爱。

“龙之舞”团队常年坚持舞龙健身的核心成员10多名，均为退休职工，平均年龄60岁。除舞龙健身，他们还以独轮车运动锻炼身体。据悉，独轮车运动已被国家体育总局列入全国体育竞赛计划内项目。

通讯员胡江丰 摄

健康常识

沉迷网络，你的大脑“很受伤”

日前，国家新闻出版署下发《关于进一步严格管理切实防止未成年人沉迷网络游戏的通知》，针对未成年人过度使用甚至沉迷网络游戏问题，制定管理措施，坚决防止未成年人沉迷网络游戏，切实保护未成年人身心健康。

据权威数据显示，2020年我国未成年网民规模达到1.83亿，未成年人的互联网普及率为94.9%，高于全国互联网普及率。未成年人触网的低龄化趋势更为明显，超过三分之一的小学生在学龄前就开始使用互联网。未成年网民工作日平均每天上网时长在2小时以上的为11.5%，节假日平均上网时长在5小时以上的为12.2%。

不断增长的数据背后，青少

年过度用网、沉迷网络的问题凸显，而由此带来的健康风险更不容忽视。首都医科大学宣武医院功能神经外科副主任医师倪端宇表示：“青少年正处于脑发育关键时期，长期沉溺于网络可能造成脑功能损害。”

“长时间受到电脑或手机屏幕的光线刺激，有可能诱发潜在的癫痫。”广东省第二人民医院神经外科-功能神经调控实验室副主任医师卢健军说，“研究表明，癫痫发作是由大脑皮层异常兴奋引起的，其中由闪烁的光线刺激诱发的癫痫在临幊上被称为‘光敏感性癫痫’。”

此外，有研究表明，过度沉迷网络同样会对青少年的脑可塑性产生影响。“脑可塑性是指脑的适应能力，即在结构和功能上的改

变以适应现实的能力。年龄越小，脑可塑性越强，特别是6岁之前，是大脑的神经发育和认知发育的关键期。青少年如果沉迷于网络，脑神经元之间的功能连接就强化在虚拟空间，现实交往的功能就自然削弱。”倪端宇说。

青少年沉迷网络，开始是精神依赖，渴望上网“遨游”，随后会发展为躯体依赖，表现为情绪低落、头昏眼花、疲乏无力、食欲不振等，还会使人体的植物神经系统严重紊乱，导致失眠、紧张性头痛，甚至会出现幻觉和妄想。

成都医学院心理学院四川应用心理学研究中心副研究员杨奇伟介绍，沉迷网络会影响青少年大脑的眶额回、伏隔核、纹状体等奖赏相关脑区的正常功能，对相应的奖赏信息处理存在异常。这

些脑功能损伤会导致青少年高度关注网络游戏、短视频等网络情景，而对正常的知识和技能学习、社会交往等适应性行为漠不关心。一旦青少年过度沉迷网络，进而引发严重健康问题，该如何应对？专家提醒，要早干预、早治疗，给予孩子足够的关注。如有相关症状出现，家长要引导限定上网时间，并采用心理治疗、行为认知治疗、生物物理治疗、饮食治疗等综合干预方法。对于情况较严重，出现严重心理障碍的，应该在心理科医师的指导下进行规范的药物治疗。

“青少年自身也要正确认识网络，多参加户外活动，积极参与自己感兴趣的活动，融入现实人际交往。当出现网络诱惑时，要及时抵制，提醒自己转移对网络的注意力。”倪端宇说。

摘自《光明日报》

健康提醒

上山摘桃子，差点有生命危险 野外活动要注意这些事

■忻怡

示，在张大爷的血液里发现了钩端螺旋体病原体。

张大爷很快被转入了感染病科病房接受进一步的治疗。“钩端螺旋体病是由各种不同型别的致病性钩端螺旋体（一种微生物，类似细菌，介于细菌与原虫之间）所引起的一种全身感染性疾病，钩端螺旋体既可以感染猪、鼠类、牛、羊等动物，也可以感染人类。人类和动物都可能作为宿主和传播源，病原体会通过尿液、粪便排出污染水源等，人们通过食入被污染的食物、水，或者皮肤接触被污染，另外也可能由吸血节肢动物如蜱、螨等叮咬经过皮肤破损处造成感染。”感染病科喻成波主任医师说。

张大爷有过上山务农的经历，还曾被蚊虫叮咬，无法确切判断是因蚊虫叮咬或是接触了被污染的土壤造成，但这些均为感染的高风险。幸好浙江大学医学院附属第一医院之江院区的专家们经验丰富，迅速抓取重要信息、快速确诊，经过5天的治疗，张大爷最终顺利病愈出院。

专家提醒，钩端螺旋体病曾经在我国广大农村地区较为流行，夏季和初秋容易流行，尤其是在水稻田里劳作时，稻田里的水很可能受到污染，人就容易被感染。典型症状表现为高热、全身酸痛、软弱无力、结膜充血、腓肠肌压痛、表浅淋巴结肿大等，如果未得到及时治疗，可能会出现中期肺出血、心肌炎、黄疸、肝肾功能衰竭、脑膜炎、呼吸功能衰竭、心力衰竭等，甚至出现重症和死亡。近些年，随着环境整治及公众卫生习惯的不断改善，这种疾病已经较少出现。

不过，专家提醒，由于钩端螺旋体在淡水、潮湿的碱性土壤、植被和泥土中存活率最高，如果大家在野外活动，最好穿长袖长裤，回家后要勤洗手、换衣服，如果与猪、羊等哺乳动物有密切接触者，也要做好防护工作。现在正处于多雷暴雨、洪水的季节，雨水后可能会造成病原微生物传播，所以在大水、大雨后，也要做好消毒或预防措施。