

子宫内膜异位症的治疗方法

▲ 河南省许昌市第二人民医院妇产科 秦二梅

子宫内膜异位症主要指子宫内膜在盆腔的不同部位，如卵巢、输卵管、盆腔腹膜等，是一种妇科疾病中比较常见的雌激素依赖性疾病。这一疾病的最主要危害是异位内膜组织具有一定的活性，会在患者的体内移动，随着患者的月经周期增生、脱离和出血，引发剧烈疼痛感，是一种良性疾病的恶性行为。

疾病表现

一般子宫内膜在子宫腔内，但是有些人的子宫内膜炎会到盆腔腹腔，从而发生子宫内膜异位症。临床上将其称为内异症。子宫内膜异位症的主要表现是出现严重的继发性痛经，一般是月经开始前 1～2 天就会出现痛经，并且第 1 天最为严重，逐渐减轻。子宫内膜异位症患者的疼痛部位为下部副深部和腰骶部，会放射到会阴、肛门或者大腿。月经异常患者还可能出现月经量增多、经期延长、月经不尽或者月经前点滴出血等症

状。子宫内膜异位症患者的不孕率比较高，这可能与患者盆腔免疫微环境变化存在一定联系。

诊断方法

目前，在临床上对子宫内膜异位症进行诊断的过程中，主要依靠的是患者的临床表现。在患者进行妇科检查的过程中，医生可以摸到附件区域，包括子宫后方、阴道、直肠隔有触痛性结节。进行超声检查，可能显示子宫侧方或者后方包块，包膜粗糙，内容密集，有细小光点反射或者不规则的反射表现，并且不会出现明显的血流情况。在临床检查过程中，腹腔镜检查是对该疾病进行诊断的重要方法，但是这一方法为有创检查方法，需要慎重选择。

治疗与饮食方法

自然疼痛缓解方法 可以通过怀孕提高

自身的孕激素，抑制内膜组织。孕期不来月经，会使子宫内膜异位症状消失，但是子宫内膜异位症患者的不孕率高达 40%，即使成功怀孕，产后月经恢复也会导致痛经出现。绝经妇女卵巢功能衰竭没有雌孕激素，异位内膜组织没有养分，大多数患者都可以治愈。

药物治疗方法 在临床上对子宫内膜异位症患者进行治疗时，主要通过口服止痛片治疗，适合轻中度痛经者，每月月经来临之前服用止痛片。但是如果患者的痛经症状比较严重或者出现慢性盆腔疼痛，并不适合口服止痛片。此外，短效避孕药也能够一定程度上缓解子宫内膜异位症。雌激素和孕激素配制而成的复方药物可以有效抑制排卵，抑制内膜组织，适合在内膜异位症引发的轻度疼痛患者中进行应用。如果病情比较严重，短效避孕药无法充分发挥作用。

饮食指导 子宫内膜异位症的患者如果长期服用雌激素含量比较丰富的食物，可能

会导致子宫内膜异位病灶进展，会出现更加严重的症状。因此，在子宫内膜异位症患者饮食过程中，需要对含有雌激素的食物进行有效控制，例如豆皮、豆腐等豆制品产品，黑米、小麦、蜂蜜等。含有雌激素的药物和营养保健品也是在饮食过程中关注的重点。通常子宫内膜异位症的患者可以食用猪肉、牛肉、羊肉、鸡蛋、鱼类等食物。从中医理论分析，子宫内膜异位症的患者为气虚血瘀，可以多服用一些益气养血的食物，例如山药、桂圆、大枣，也可以服用山楂、玫瑰花茶等食物达到化瘀通络的作用。

总之，子宫内膜异位症带给患者的最大影响是痛经问题。为了预防子宫内膜异位症，患者需要积极调整自己的情绪，保持乐观开朗的心态，做到保暖，防止着凉。在月经期间禁止激烈的体育运动和重体力劳动，尤其要禁止食用冷饮、辛辣刺激等食物。

警惕子宫异常出血

▲ 广州市番禺区市桥医院妇产科 朱瑞珍

子宫异常出血主要表现为月经改变，比如月经周期延长或者缩短，经量明显增多或减少，甚至不来月经。另外，患者还会出现白带增多，甚至有异味等情况。如果患者在非月经期间出现阴道流血的话，一般考虑是由于子宫异常出血导致。女性出现异常出血以后，一定要积极进行治疗，以防引发多种疾病。

症状

一般情况下，异常出血的症状有外阴瘙痒、白带异常、月经失调。

外阴瘙痒 外阴瘙痒的病因很多，具体可分为外阴皮肤疾病引起的外阴瘙痒，外阴炎症引起的外阴瘙痒，肛门瘙痒和性传播疾病引起的外阴瘙痒。

白带异常 正常时，阴道有少量的白带，起到保持阴道清洁、湿润的作用。白带量增加或减少都是异常表现。

月经失调 月经失调是指月经的周期、经期、经量发生异常。月经失调会导致女性出现明显不适症状，比如痛经、月经不调、闭经等症状。

所以患有子宫异常出血的朋友们一定要引起重视，在日常生活中要做好预防工作，注意观察自己的身体变化。

病因

子宫异常出血原因有多种，最常见的有以下几种：

子宫内膜癌 该疾病又称子宫肉瘤。其主要特征是持续性或反复的不规则出血，可表现为月经过多、经期延长，甚至经前点滴出血。在老年妇女中，出血量和出血速度常不成比例，常表现为突发性大出血，出现休克。

子宫肌瘤 包括黏膜下肌瘤、肌壁间肌瘤、黏膜下肌瘤等。子宫肌瘤的出血量与瘤体大小有关，瘤体越大，出血越多。

功能性子宫出血 包括无排卵性功能失调性子宫出血、排卵期后子宫出血、黄体功能不足导致的功能性子宫出血等。

内分泌功能失调 这也会导致的子宫异常出血。

危害

子宫异常出血，严重危害妇女的身心健康，同时也给女性的正常生活造成了极大的影响。子宫异常出血的危害有：

危害生殖系统 导致月经不调，从而诱发多种妇科疾病，如生殖系统炎症、肿瘤、月经不调等。

引起贫血 由于子宫异常出血导致身体免疫力下降，容易出现头晕、乏力等贫血症状。

引起内分泌失调 导致肥胖、糖尿病等。导致不孕或流产 子宫异常出血是指发生在子宫内膜的周期性或不规律出血，其发生有一定的规律性。子宫异常出血是妇科常见病之一，其发生与内分泌变化和卵巢功能失调有关。

此外，异常出血还会影响正常分娩、哺乳以及妊娠。

治疗方法

对于无排卵性功能失调性子宫出血，需要通过激素替代治疗使内膜生长周期恢复至正常，如采用雌孕激素周期序贯疗法或雌孕激素序贯疗法联合黄体酮治疗等，这是一种比较常见的治疗方式。

对于无排卵性功能性子宫出血，通常采用口服避孕药进行治疗。

对于有子宫肌瘤或子宫腺肌症等器质性疾病的女性，需要进行手术治疗。

对于月经过多或持续时间较长的女性，可以采取服用止血药物和手术治疗。

对于不明原因的异常子宫出血，要积极寻找出血原因并对症治疗，必要时需进行腹腔镜下止血，以免造成大出血或感染。

建议患者在治疗期间保持心情舒畅、规律作息、保持足够的睡眠、合理搭配膳食、补充足够的水分等。

剖宫产的优缺点

▲ 广东省揭阳市慈云医院产科 江丽瑜

剖宫产是现在比较常见的分娩方式。一般情况下，如果孕妇符合顺产条件，医生会建议顺产的方式分娩，但是并不是所有的孕妇都适合顺产，有的孕妇可能会因为胎儿过大、胎位不正、产道畸形等原因不能顺产而选择剖宫产。在分娩之前，准妈妈需要了解一些相关的知识，比如剖宫产的优缺点及危险性。了解这些知识以后，准妈妈才能更好在孕晚期放松心情，减轻焦虑感，对自己和宝宝都是有益的。

剖宫产的优点

远期并发症较轻 相对顺产，剖宫产避免了宫颈裂伤，阴道损伤松弛的发生。研究表明，剖宫产对产后盆底功能障碍性疾病的发展有保护作用。由于阴道分娩时胎头从阴道分娩对膀胱、宫颈筋膜及耻骨尾骨肌造成不可修复的损伤，以耻骨宫颈肌肉从盆壁撕裂最常见。剖宫产从生理结构上有效避免了这些组织的损伤，从而避免了发生女性盆底功能障碍性疾病，如阴道前后壁膨出、子宫脱垂、尿失禁等远期并发症。

疼痛时间短 对大多数妇女来说，分娩是一个紧张而疼痛的过程。很多人都发现它比之前自己预想的更加难以接受，通常会有更多莫名的恐惧和焦虑，因此缩短分娩的疼痛恐惧非常有必要。剖宫产采用椎管内麻醉，比如硬外麻及腰硬联合麻等，一般情况下只需数分钟便可完成麻醉操作，产妇是在清醒状态下的，没有明显痛感，并且只需几分钟便可以听到自己宝宝的哭声，结束分娩过程。

可以同时进行治疗 盆腔中如果有其他疾病，可以通过剖宫产手术一并切除。比如卵巢的肿瘤或者浆膜下子宫肌瘤都可以同时切除，若已经没有生育要求的，可以同时进行结扎手术，也比较方便。

剖宫产的缺点

手术存在风险 剖宫产虽然可以减少分娩过程中的痛苦，但是也可能会给准妈妈带来一定的伤害。通常情况下，麻醉医生会在

手术之前给产妇椎管内注射麻药，需要等到麻药起效后再进行手术。发生麻醉意外、椎管内损伤、粘连的可能性虽说较少见，但也有可能发生。在剖宫产手术过程中也有可能发生一些意外情况，比如子宫收缩乏力、大出血、胎儿出头困难、胎盘粘连甚至植入、前置胎盘出血等。这些并发症都有可能给产妇带来一定的伤害，由于手术过程中需要切开皮肤、筋膜组织，切开子宫壁肌层，所以手术之后也是有一定风险存在的。比如术后子宫切口愈合不良、阴道出血时间延长、晚期产后出血、腹部手术切口疤痕增生，甚至极少见的子宫内膜异位等。

可能影响胎儿健康 相较于顺产的胎儿来说，剖宫产的胎儿没有经过产道的挤压，很容易造成胎儿肺部羊水排出不充分的情况，引发新生儿肺炎或湿肺的现象，或者引起感统失调、呼吸窘迫等疾病。

影响再次妊娠 剖宫产后，产妇也有可能面临再次怀孕分娩的问题，因为剖宫产的产妇会出现子宫下段切口瘢痕。再次怀孕至晚孕时，可能会出现原子宫切口肌层变薄甚至裂开的情况，所以再次妊娠建议间隔 1.5 年以上，分娩时一般需要再次选择剖宫产的方式终止妊娠。

剖宫产有优点也有缺点。准妈妈要根据自己的实际情况来选择分娩方式，在分娩之前要先进行母体及胎儿状况的评估。如果患有一些妇科疾病或者是有严重的心脏病等疾病，产妇需要和医生商讨分娩方式，及时选择剖宫产终止妊娠，这样可以避免造成母婴伤害的危险情况。选择顺产的孕妇，要先去医院做个检查看看，若满足顺产的条件，可以到医院进行试产。在孕足月待产过程中要时刻关注胎动变化。一旦发现异常情况就要及时和产科医生取得联系。

总之，不管选择哪一种分娩方式，都会有一定的风险。所以准妈妈在分娩之前应该做好相关检查工作，做好临产前的心理准备，积极配合产科医生，这样才能最大程度地避免危险发生，确保母子的平安。