



子宫内膜异位症：迷失的内膜该如何回归家园？

▲ 广西崇左市妇幼保健院 零海英

子宫内膜异位症是一种妇科疾病，它发生在女性的生殖器官中，使得子宫内膜组织生长在子宫以外的区域。这意味着内膜组织可能出现在卵巢、输卵管、盆腔以及身体其他部位。这种异常的内膜组织在月经期间也会像子宫内膜一样出现周期性的出血，但由于没有出口，血液积聚在身体内部，从而引起疼痛和其他症状。

内膜的迷路之谜

胚胎发育异常 有一种理论认为，胚胎发育异常可能导致内膜组织在胚胎发育时期分散到其他部位。正常情况下，胚胎发育时，内膜组织应该只存在于子宫内，但某些因素可能导致内膜细胞在胚胎期间离开子宫，通过血液或淋巴系统到达其他部位，形成异位病灶。

经血逆流现象 另一个常见的理论是经血逆流。在月经期间，子宫内膜腺上皮和间质细胞可随经血逆流，经输卵管进入盆腔，种植于卵巢和邻近的盆腔腹膜，并在该处继续生长、蔓延，形成盆腔内异症。

免疫异常 免疫系统异常也被认为与内膜异位症的发展有关。正常情况下，免疫系统应该能够清除异常的内膜细胞，防止其在其他部位生长。然而，某些人可能存在免疫功能异常，使得内膜细胞得以存活和生长，形成异位病灶。

遗传和环境因素 遗传因素和环境因素也可能对内膜异位症的形成起到一定作用。

研究表明，有家族史的女性患上内膜异位症的风险更高，暗示遗传因素的参与。此外，环境因素如荷尔蒙干扰物、化学物质和生活习惯等也可能对内膜异位症的发展产生影响。

治疗方法

如何帮助内膜回归子宫，成为一次成功的治疗呢？常见的治疗方法包括药物治疗、手术干预和辅助疗法等。

药物治疗 药物治疗是管理内膜异位症的首选方法之一。常用的药物包括口服避孕药、黄体酮类药物和抗炎药物。口服避孕药可以通过抑制排卵和减少子宫内膜生长来缓解症状；黄体酮类药物可以控制激素水平，减少内膜异位病灶的生长；抗炎药物可以减轻疼痛和炎症反应。药物治疗通常需要经过医生的指导和监控。

手术治疗 对于一些严重症状或伴随不孕问题的患者，手术治疗可能是必要的选择。手术可以通过切除或烧灼异位病灶来减轻症状和改善生育能力。常见的手术包括腹腔镜手术和开腹手术。腹腔镜手术是一种微创手术，通过小切口和腹腔镜器械进行操作，减少创伤和恢复时间。开腹手术通常在复杂情况下使用，可以更全面地处理病灶。

中医中药治疗 中医中药在管理内膜异位症方面也具有一定的作用。中医理论认为，内膜异位症与气血不畅、湿热蕴结等因素有关。中药可以通过调节体内的气血运行和清

热解湿来改善症状。常用的中药包括逍遥散、消瘕散、活血化瘀药等。中医治疗通常需要个体化的诊断和配方，建议在专业中医师的指导下使用。

维持治疗和生活调整 除了药物和手术治疗，维持治疗和生活调整也非常重要。这包括定期复诊、遵循医生的建议和药物使用，以及注意生活习惯的调整。保持良好的饮食习惯、适度运动、减少压力等都有助于控制症状和预防复发。

自我护理小贴士

管理疼痛 内膜异位症常常伴随着剧烈的疼痛，可以尝试一些自我管理的方法来缓解疼痛，例如热敷、温暖的浴缸浸泡、轻柔的按摩或采用放松技巧如深呼吸等。如果疼痛严重或持续不缓解，建议及时咨询医生。

保持规律的生活习惯 建立规律的生活习惯对于管理内膜异位症非常重要。保持充足的睡眠、健康的饮食和适度的锻炼可以帮助调节荷尔蒙水平和提高免疫力。尽量避免压力和情绪波动，保持身心的平衡。

注意饮食 饮食对内膜异位症的管理也起着重要作用。建议选择富含纤维的食物，如全谷物、蔬菜、水果和豆类，有助于维持肠道健康和排便顺畅。同时，减少饮食中的饱和脂肪、加工食品和刺激性食物，如咖啡、辛辣食物和酒精，可以减轻炎症反应和症状。

管理情绪和压力 情绪和压力对内膜异

位症的影响不容忽视。寻找适合自己的应对方式，如放松、冥想、艺术创作或寻求心理咨询支持，有助于管理情绪和减轻压力。与亲友分享感受，寻求支持和理解也很重要。

定期复诊和医生沟通 定期复诊和与医生的沟通非常重要。定期检查可以帮助监测病情变化，并及时调整治疗方案。如果出现新的症状或病情恶化，及时向医生汇报，以便进行适当的处理。

共同行动，关爱每一个“异位者”

首先，我们需要增强内膜异位症患者的意识，加强他们对于疾病的教育。许多人对于这个疾病并不了解，甚至存在误解。我们要通过各种途径，如社交媒体、宣传活动、健康讲座等，向公众普及内膜异位症的知识，增加他们对该疾病的认识和理解。

其次，建立和支持内膜异位症病友群体也非常重要。这样的群体提供了一个交流、分享经验和互相支持的平台，让患者感到不再孤单，能够互相鼓励和理解。同时，这样的群体也可以联合起来，为争取更好的医疗资源和权益而共同努力。

最后，我们需要呼吁医疗系统改善对内膜异位症的诊断和治疗服务。这包括提供更加精准的诊断方法、及时有效的治疗方案以及个性化的康复计划。同时，医疗机构应该加强对医生和护士的培训，提高他们对内膜异位症的认识和关注。

带你正确认识新生儿黄疸

▲ 四川简阳市人民医院 胡泽容

俗话说“十个宝宝九个黄”，新生儿黄疸让宝宝爸爸妈妈都慌了手脚。医学研究表明，新生儿黄疸能够引起高胆红素血症，会对宝宝神经产生很大伤害。为了减轻各位家长面临这种情况可能产生的恐慌，我们就来了解一下新生儿黄疸。

什么是新生儿黄疸

新生儿黄疸，是指在新生儿时期，儿童体内的胆红素代谢异常，引起血中胆红素水平升高，从而出现皮肤、黏膜、巩膜和其他器官黄染为主要表现的疾病。由于胆红素为橙黄色，当胆红素含量过高时，就会在皮肤和黏膜中呈现黄色，所以出现黄疸就说明新生儿体内的胆红素含量过高。

造成新生儿黄疸的原因

- 第一，与成人相比，新生儿体内红细胞数量比较多，这些细胞的寿命比较短，普遍为70~90天，红细胞破裂会释放很多胆红素。
- 第二，胆红素需要经过人体肝脏代谢，但是新生儿肝脏发育不完全，处理胆红素转化的关键酶活性比较差，排毒能力比较弱，所以并不能够完全清除血液中的胆红素。
- 第三，新生儿肠胃蠕动性差，肠道菌群建立也不完全，肠道内酶的活性比较高，导致胆红素的吸收量增加。过高的胆红素能够

通过血脑屏障干扰神经细胞正常发育，使宝宝大脑发育障碍。

第四，新生儿会存在不同程度的酸中毒，能够减少胆红素和白蛋白结合。白蛋白含量越低，能够结合胆红素的量就越少，导致儿童体内的胆红素含量过高。

第五，新生儿脱水、缺氧、饥饿、颅内出血时也会增加黄疸几率。

新生儿黄疸的症状

- 第一，出现黄疸时，新生儿的皮肤、黏膜和巩膜都会出现黄染。
- 第二，随着症状加重会出现全身皮肤黄染，并且伴随嗜睡、食欲不振、肢体抽搐等。
- 第三，生理性黄疸一般在出生2~3天会自行消退，足月的新生儿通常不超过两周，早产儿通常不超过4周，症状就会好转。
- 第四，病理性黄疸在出生后一天内显现，如果黄疸程度比较重就会持续较长时间。

出现新生儿黄疸怎么办

- 第一，家长需要正确分辨新生儿是生理性黄疸还是病理性黄疸。如果是生理性黄疸，一般会在宝宝出生后2~3天出现，持续1周到12天左右消退。这种黄疸不需要特殊治疗，只需要增加喂奶次数，促进宝宝自行排便，就会慢慢消退。如果两周后还没有消

退的迹象，就需要及时到医院就诊。

第二，如果是病理性黄疸，就需要尽快就医。宝宝出生后一天内出现了黄疸，而且病情进展过快，血清胆红素每日递增超过 $85\mu\text{mol/L}$ ，血清总胆红素超过 $220.6\mu\text{mol/L}$ （足月儿），超过 $255\mu\text{mol/L}$ （早产儿）；血清结合（直接）胆红素超过 $34\mu\text{mol/L}$ ，持续2周以上，消退后反复，就需要及时就医治疗。

新生儿黄疸的治疗方法

光疗 目前治疗新生儿黄疸的有效方法是经过蓝光照射治疗，能够促进非结合胆红素排出。需要照射蓝光的时间需要根据新生儿的胎龄和实际情况来确定。在使用光疗的过程中，需要监测血清胆红素的变化情况。同时还需要给宝宝穿戴蓝光眼罩和蓝光纸尿裤，避免蓝光对宝宝眼睛和私处造成不良影响。如果新生儿出现发热、体温过低、腹泻或者皮疹等不良反应时，需要为新生儿补充液体，促进排尿。

药物治疗 第一，可以给新生儿补充白蛋白，来降低血液中的胆红素含量。如果新生儿体内的白蛋白水平正常就不能使用这种药物。

第二，使用苯巴比妥，能够激发肝酶活性，从而促进肝脏对胆红素的代谢，这种药物可能会造成儿童嗜睡。

第三，注射免疫球蛋白主要由于血型不合引起的高胆红素血症。

换血治疗 这种方法通常用于比较重的黄疸患儿、有严重败血症等疾病的患儿。

预防治疗 第一，新手妈妈需要尽早哺乳，避免宝宝饥饿。

第二，加强宝宝的皮肤护理，尤其是肚脐周围和臀部的护理，预防感染。

第三，保持室内温度在 $22\sim 26^{\circ}\text{C}$ ，每日开窗通风，为宝宝创造适宜环境。

小结

在宝宝产生黄疸以后，各位家长不要惊慌，首先需要判断宝宝黄疸的种类，然后再对症治疗，同时积极预防黄疸出现，呵护宝宝健康。

