



# 临床上子宫肌瘤的解决方案

▲ 金堂县第二人民医院 黄玉琼

子宫肌瘤是女性生殖器官中一种比较常见的良性肿瘤，好发于生育期妇女。子宫肌瘤的患者大多没有什么症状，常在妇科检查时无意间发现。由于子宫肌瘤早期大多无症状，所以临床报道的发病率明显低于实际发病率。故生育年龄的妇女应该定期进行体检，从而达到早发现、早诊断、早治疗。

子宫肌瘤患者临床表现常为月经过多及经期延长、尿频、大便困难、下腹坠胀、腰酸背痛等，白带增多，如血性或者脓性的白带。大的子宫肌瘤可在下腹部扪及包块，如为宫颈肌瘤，妇科检查时可发现宫颈口处肿物。

在对患者进行子宫肌瘤的治疗过程中，应该根据患者的年龄、具体症状、生育要求以及肿瘤的类型、大小和数目进行针对性治疗，主要治疗方法有观察、药物治疗、手术治疗和其他治疗。观察一般是指肌瘤

小、无症状者，可以3~6月随访一次，如果出现症状如肌瘤长大，月经增多等则需治疗。药物治疗主要适应于青年并且要求保留生育功能的患者、绝经前妇女的肿瘤并不大。并且症状较轻的患者，有手术禁忌证但是需要在治疗后才能进行手术的患者、患有内科和外科疾病无法进行手术以及不愿意手术的患者。

一般情况下，子宫肌瘤患者药物治疗中主要有曲普瑞林、米非司酮、达那唑、雄激素和孕激素等。

**曲普瑞林** 是一种激素抑制的药物，能够有效降低雌性激素的水平。

**米非司酮** 是一种孕激素拮抗剂，在治疗子宫肌瘤的过程中能够使肌瘤的体积缩小，但是一旦停止用药子宫肌瘤还会长大。

**达那唑** 具有蛋白同化和抗孕激素的作用，

能够有效促使子宫异位内膜退化和相关症状的改善，需要注意的是这种药物主要适用于手术前以及不宜进行手术的子宫肌瘤患者，这种药物一旦停药也会使子宫肌瘤再次长大，并且服用达那唑也可能造成患者肝功能损害，还会有体重增加等一些副作用。

**雄激素药物** 主要能够对抗雌激素，有效控制子宫肌瘤患者子宫出血的症状并延长月经周期，也能使没有绝经的妇女进入绝经期而停止出血的症状，而且雄激素药物能够有效控制子宫肌瘤的长大，使患者子宫肌瘤逐渐变小。

**孕激素** 这种药物也是对抗雌激素的一种，主要是根据子宫肌瘤患者实际的情况进行周期或者持续治疗的假孕疗法，逐渐使子宫肌瘤变软，但是孕激素也可能存在使子宫肌瘤增大或者不规则的

子宫出血等等症状，所以孕激素并不适合长期服用。

子宫肌瘤患者主要的手术方式有肌瘤切除术和子宫切除术，其中肌瘤切除术主要适合35岁以下并且希望保持生育功能的患者，在手术的过程中主要进行开腹或者腹腔镜下进行切除，黏膜下的子宫肌瘤部分可以通过宫腔镜进行切除。其次是子宫切除术，这种手术主要适用于子宫肌瘤过大并且数量多、症状明显，以及不要求保留生育功能或者存在肌瘤恶化的患者。

除了观察、药物治疗和手术治疗以外还有子宫动脉栓塞、高能聚焦超声、子宫内窥镜切除其他疗法等，这些手术都具有创伤小、出血少的特点，医生会根据患者情况进行选择。综上所述，子宫肌瘤患者在临床上有多项治疗方案，医生会根据患者身体情况和要求，个性化选择最适合的方案。总体来说治疗效果还是很好，这类患者不要有太多的心理压力。



## 哮喘治疗重在管理

▲ 金堂县中医医院 金堂县赵镇云绣卫生院

谢秩芬 段琼秀 孙晓苹

哮喘是世界上最常见的慢性疾病之一，患病率也呈上升趋势，很多人在不知不觉中就患上了哮喘，甚至有些一出生就得了哮喘。哮喘病发作的时候患者需要承受极大的痛苦，有的因哮喘严重发作时危及生命，甚至会导致猝死，著名歌星邓丽君就是一个典型的例子。值得庆幸的是，随着医学技术的发展，现在只要规范地治疗和管理，哮喘患者可以和正常人一样地生活。哮喘的治疗原则是“不要发作才治，而要令其不发作”。

### 哮喘

人们经常说的哮喘病就是支气管哮喘，哮喘是一种慢性的气道炎症性疾病。哮喘在高发人群中往往会因为这种气道炎症引起患者频繁出现喘息、呼吸困难、气促、胸闷以及咳嗽现象，这种现象通常在夜间及凌晨发作或加剧，甚至会在患者的喉部、胸口和肺部出现明显的哮鸣音。导致这种症状的原因大部分都是因为患者的气道受到尘螨、家养宠物、蟑螂、花粉、油漆、染料或鱼虾蛋奶刺激后导致气道狭窄，呼吸气流受阻，必须经过及时正确的治疗才能够好转。

### 哮喘治疗的常用药物

对于哮喘病的治疗药物而言，常见的药物可以分为两个种类。首先是控制类药物，也就是需要患者每天用来对哮喘病的发作进行预防，这种药物主要是通过其抗炎的作用来控制患者的病情，包括吸入型糖皮质激素、白三烯调节剂、长效β<sub>2</sub>受体激动剂、缓释茶碱、吸入长效胆碱能受体抑制剂、联合制剂等；其次是症状缓解药物，又称缓解类药物，这类药物通过迅速地解除支气管的痉挛来缓解急性发作的哮喘症状，其中包括吸入β<sub>2</sub>受体激动剂、吸入短效胆碱能受体抑制剂、短效茶碱。哮喘病患者的家里应当

时刻准备着这两种药物，并且哮喘病人要坚持按时间使用控制类药物。

### 哮喘的治疗

哮喘急性发作的治疗需要尽快缓解气道气流受阻，解除呼吸困难、胸闷、咳嗽症状，恢复肺功能。医生会根据患者哮喘急性发作不同程度制定适宜的缓解方案，同时要患者就进行及时的氧气补充和体液补充，室内保持良好的通风，甚至可以采取机械通气的方式来帮助患者度过难关。对所有急性发作的哮喘患者都要制定个体化的长期治疗方案，需要把健康教育、有效控制环境、避免诱发因素贯穿于整个哮喘治疗过程中。

雾化吸入是哮喘病患者使用最多的治疗方式，但是吸入装置的种类却有很多。哮喘患者应当掌握吸入装置的使用方法，避免使用不当导致药物不能充分进入肺部，不能有效控制哮喘的症状和发作。因此，哮喘患者完全掌握吸入装置十分重要。不同的药物选择不同的吸入装置，常见的吸入装置有干粉剂和气雾剂，为了避免患者混淆，建议不同时使用多种吸入装置。如果使用混悬液进行吸入，首先要充分的振摇混悬液，随后将药物倒进去，让患者用嘴用力深长吸气屏气数秒再呼气。

### 定期随访

哮喘急性发作者和经常发展夜醒的患者定期随访，患者可以主动到医院，也可以通过电话或微信等方式与医生保持联系，让医生了解哮喘控制水平、帮助分析加重的因素、评估患者是否同时存在其他病症、检查患者吸入技术掌握情况，有助于患者哮喘的有效控制，因此哮喘患者应当有良好的复诊意识，定时前往正规医院复查，保持与医生的互动。

## 健康生活方式有助于提升精子质量

▲ 雅安职业技术学院附属医院 陈明霞

### 微量元素与精液质量有关

锌直接参与精子的生成、成熟、激活和获能过程，与精子密度、精子活力和精子数量均密切相关。锌元素还能强化精子对卵子的穿透力，从而提高受精成功率。铜可抑制精子运动，利用铜可以避免。

铅对生殖系统具有较强的毒性，可导致睾丸功能减弱，损伤睾丸生精上皮，且随着铅含量增加，其生精功能损害越严重，同时铅还会降低成熟精子含量，造成生精细胞核变性，削弱男性生育功能。所以，男性戒烟、有规律的运动，改变不合理的坏习惯，适当补充锌硒元素，有利于提高精液质量。

### 精液检查注意三点

1、标本采集前要有充足的睡眠，常规饮食，戒烟、适量运动，未服用影响精子质量的药。采集精液标本前，要排尽尿液。禁欲2~7天，如初次精液分析异常，间隔时间应在7天以上在复查。

2、采集方法最好是手淫法收集，避免遗漏，影响结果。因为精液排出是有顺序的，即来自于前列腺液、附睾以及精囊。尽量不要不能使用避孕套收集。

3、送检：运送温度25℃~37℃，冬天注意保温。取后半小时内送检。

总之，要让精子健康生长，需要多方面注意。首先精子喜欢较低的温度，一般情况下，阴囊当中的温度会比人体的温度低大概2℃左右，睾丸在温度较低的时候，才能保持最佳工作状态。因此，建议穿宽松透气的内裤，不要穿过紧的牛仔裤，且少泡桑拿以及热水浴。其次精液质量和营养摄入也有着直接的关系，一旦缺乏锌等物质，精子的生产以及质量便会受到很大的影响，这样的精液，其受孕能力会逐渐变弱，甚至会导致男性不育。最后抽烟、喝酒、作息不规律等生活习惯也会导致精液质量下降，因此，一定要养成良好的生活习惯。

随着社会的发展，越来越多的夫妇患了不孕不育症。据统计，我国育龄人群中不孕不育率已达12.5%，其中男性因素导致不育约占50%。男性不育的发生与生殖道疾病、精液质量、性能力等有关，其中精子质量是重要的原因之一。

精液主要是由精子和精浆组成，其中有水分、果糖、锌、蛋白质以及氨基酸等物质，精浆当中的液体通常情况下来自于前列腺液、精囊液以及少量附睾液。精液质量一般通过精子浓度和精子活力来评估。精子是否健康，WHO推荐的评估方法是精液量>2ml，PH>7.2，精子数>20×10<sup>6</sup>个/ml，存活率50%以上以及精子活动力水平，同时达到这些指标认为正常。

### 不良生活习惯影响精子质量

**A、吸烟：**当吸烟数量超过10支/天时，可能由于氧化应激增加，而引起精子遗传改变，从而影响睾丸的功能。

**B、肥胖：**可导致男性精液质量下降，并引起勃起功能异常，导致不育，当体重指数(BMI)>28时，精子总数与活力降低显著。

**C、职业：**辐射损害、化学损害、高温作业等特殊人群。

**D、久坐：**久坐使睾丸局部温度增高，且长时间受到挤压，局部血液循环也受影响，睾丸得不到充足的氧气，代谢废物积聚，而引起精液质量下降，尤其是精子活力。

### 男性疾病损伤精子

慢性前列腺炎是以慢性盆腔疼痛，尿道刺激为典型症状。当前列腺发生炎症时，可通过影响精液组成成分、精子输送管道等因素来影响精子质量，从而对男性生育能力产生一定的负面影响。慢性前列腺炎患者，精子的活动力和穿透力会减弱，进而影响精子和卵子结合，而导致不育。