

子宫肌瘤的预防方法

▲ 广元市利州区中医医院 张永芳

子宫肌瘤是育龄期女性常见的一种良性肿瘤。常有一些谈“瘤”色变的女性朋友，当查出患有子宫肌瘤后，会变得非常紧张，不停地问医生：“这种病是不是很严重？是不是一定得做手术？会不会发生恶变等。”对于子宫肌瘤，很多人可能不太了解，其实对于这种妇科疾病，预防是最好的治疗手段，为了让女性朋友知道如何预防子宫肌瘤，我们先来了解一下什么是子宫肌瘤。

子宫肌瘤的病因

子宫肌瘤是女性生殖器官常见的一种良性肿瘤，主要由子宫平滑肌细胞增生而成，子宫肌瘤多发生于30~50岁妇女。子宫肌瘤之所以严重，是因为子宫肌瘤初期几乎没有任何症状，大多数患者被诊断出子宫肌瘤时已经是中晚期了，子宫肌瘤已经发展的较为严重。如果刚开始就能被发现，那么子宫肌瘤会非常好

治疗。对于子宫肌瘤的发生原因，目前医学上还没有定论，通常认为与女性体内的雌激素水平升高或者紊乱有关。目前认为，高水平的雌激素的持续刺激是发生子宫肌瘤的主要原因。

从医学角度来说，子宫肌瘤有一定的遗传倾向，但也不是绝对的。子宫肌瘤发生时有一些症状，通过症状可以判断疾病的严重程度。阴道出血是常见症状，但是不能以阴道出血下定论，因为能引起阴道出血的因素不止子宫肌瘤一种。女性患子宫肌瘤后，还会出现盆腔包块、不育、白带增多、腹痛、压迫和循环系统症状。盆腔包块是下腹部出现较硬的实性包块，生育年龄的妇女，出现骨盆包块首先要考虑是否是怀孕所致。压迫症状是指子宫肌瘤可以压迫邻近的器官而产生症状，表现为尿频、尿急、腹泻或便秘等。循环系统症状是指长期月经过多，可造成继发性贫血，贫血严

重者可有贫血性心脏病。

子宫肌瘤的预防

1. 饮食预防

预防子宫肌瘤，首先蔬菜和水果必不可少的。有研究表明，多吃水果和蔬菜的女性患子宫肌瘤的几率相对确实低一些，西红柿、苹果等都可以有效预防子宫肌瘤。动物脂肪对女性子宫肌瘤有坏处，所以在生活中要减少动物脂肪的摄入。为了减少发病几率，尽量少用含有激素的产品，比如一些成分不明的美容品、保健品等。很多人都知道维生素D对骨骼有好处，其实维生素D还有预防子宫肌瘤的作用，通过晒太阳可以获取维生素D，也可以多吃富含维生素D的食物，比如动物内脏和瘦肉里面都有丰富的维生素D。还有脱脂牛奶、鱼肝油、奶酪。水果里面含有丰富的维生素D，如猕猴桃、草莓、香蕉、柠檬、橙子、胡萝卜等。

2. 生活预防

首先要保持身体体重良好，不要过重，肥胖会产生额外的雌激素，雌激素可能刺激子宫肌瘤生长，体重增加超过20斤，子宫肌瘤风险增加1倍。特别要注意房事的卫生，做好外阴清洁，防止感染，也可以减少患病的机会。在生活中要懂得调节自己的情绪，不要过多忧虑，保持愉快的心情。注意休息，避免劳累过度，增强自身的抵抗力，减少疾病侵入。做过子宫肌瘤手术的女性，要定时去医院复查，预防疾病复发。

总之，学会如何预防子宫肌瘤非常重要。在了解到相关医学常识后，在日常生活中，女性朋友要有效的做到预防，让自己远离疾病。即使被查出患了子宫肌瘤，也不必过于惊慌。心理上不要有过大压力，以免影响个人状态，对疾病不利。要积极的配合治疗，多听取医生的建议，管理好自己的情绪。

术后镇痛对患者的好处

▲ 金堂县第一人民医院 / 四川大学华西医院金堂医院 龚彬

人们都知道进行手术时一般都需要麻醉，其实手术后为了提升患者的感受，一些医生也会给患者镇痛，以此来提高患者舒适度。手术正常完成后，由于患者伤口会产生疼痛，所以麻醉医生会根据患者的手术情况进行麻醉镇痛。疼痛不仅可以导致患者感到痛苦，同时还会产生一定程度的生理性病变，这种手术疼痛可能会给患者的自主神经系统产生一定的影响，使患者的心率逐渐加快，导致呼吸急促，也会进一步影响患者的情绪状态，进而影响患者的消化系统以及正常体能的恢复。所以采用术后镇痛对患者具有较大的好处，简单来说有以下几点好处：

一是能够有效舒缓患者的各种痛苦和身体的不适，也能够有效的改善患者睡眠，使得患者在较为舒适的状态下，逐渐度过手术完成过后的阶段；二是能够减少由于疼痛造成的不能深呼吸以及咳嗽等身体的动作，帮助改善患者的呼吸状况，避免出现肺部感染的问题；三是可以有效地降低患者术后的疼痛的问题，帮助患者尽早下床活动，从而尽快的进行功能锻炼，患者由于长时间的卧床休息不可避免的会出现静脉血栓，术后镇痛可以很好的降低静脉血栓的风险；四是可以缓解患者由于术后疼痛导致的紧张情绪，从而改善患者的循环系统，促进患者身体的伤口尽快愈合，帮助尽快康复；五是抑制患者身体的交感神经活动，加快患者的肠胃蠕动，从而帮助患者尽快恢复术后的胃肠功能；而且还能很快的减少患者自身的并发症，尽快康复并且减少患者卧床的时间，降低产生的费用。由此可知，这种术后镇痛对患者的身体有很大的益处，能帮助患者尽快恢复还能减少疼痛，降低其经济压力。

那么这种术后镇痛是怎样进行的呢？首先患者进行术前或者整个手术过程中，需要由麻醉医生对手术的具体疼痛感进行评估，根据患者的具体手术情况选择合适的术后镇痛方式，同时使患者的家属了解具有的术后镇痛的优缺点，对可能产生的任何副作用都需要使患者家属清晰了解，在镇痛剂完成以后需要开放自控镇痛模式。在这种模式下，持续性的镇痛剂基本可以自主输入到患者的体内，同时还有部分患者会受到一定的疼痛，这种状况下，患者可以按压镇痛泵，从而增加药量，这种术后镇痛可以缓解极大一部分患者的术后疼痛。术后疼痛基本是在手术完成后的36小时内，所以术后镇痛基本都是由麻醉医生进行控制，可以在合适的时间内进行，对患者的身体不会造成很大程度的危害，基本不存在不良作用。

由于术后镇痛是浓度较低的局部麻醉药物给患者进行持续性的输入，镇痛药物可以相应的抑制对患者产生的副作用，可以进一步实现仅仅阻滞痛感，抑制痛觉神经而对运动神经不会产生较大的影响，进一步实现镇痛而不影响患者自身的活动。对于镇痛效果进行评价时不能仅仅依靠患者是否已经感觉不到疼痛，作为较好的术后镇痛效果，而应该是根据是否能够明显的减轻患者的疼痛，同时应该将术后疼痛控制在患者能够承受的一个范围内，尽快将疼痛对患者产生的各种副作用降低。

很多人认为的只要使用了“镇痛泵”患者就不会感到疼痛，这种思维观点本身就是错误的，按照人们所认为的术后镇痛等于无痛，将会和麻醉没有什么区别，因此术后镇痛和麻醉是完全不同的级别。

宫外孕患者的护理措施

▲ 眉山市人民医院 代玲

宫外孕是一种妊娠异常的情况，属于异位妊娠。也就是受精卵由于受到各种原因，导致其在进行迁移的过程之中出现问题，并没有达到患者的子宫，而是在其他的地方进行停留，从而形成的症状，即异位妊娠，也是我们常说的宫外孕。

出现宫外孕的原因

1、慢性输卵管炎 当患者出现输卵管黏膜炎，或者输卵管周围炎的情况下，都有可能使患者出现宫外孕的情况。如果患者出现了严重的输卵管黏膜炎，有可能会使患者的输卵管出现完全性堵塞，从而导致患者出现不孕的情况。即使患者的炎症为较轻的状态，也会使患者的黏膜皱襞出现黏连，而使患者的管腔变得狭窄，从而导致其出现蠕动不良，使患者的受精卵在输卵管正常运行的状态受到影响。患者如果为输卵管周围炎症，也会使患者的输卵管浆膜层或者浆肌层出现病变，当炎症出现渗出的情况，从而导致患者的输卵管周围出现黏连，使患者的输卵管呈现扭曲状态，管腔狭窄，而管壁的蠕动情况有所减弱，使患者受精卵的运行出现问题。

2、输卵管手术 在患者进行各类输卵管绝育后，如果出现了输卵管痿管或者再通的情况，都有可能会导致患者出现输卵管妊娠的情况。当患者进行输卵管绝育术之后，进行复通术或者输卵管成形术，都会因为患者的管腔出现狭窄，而使患者出现输卵管妊娠的情况。

3、宫内节育器放置 目前我国女性在进行避孕时，开始广泛地使用宫内节育器，这使患者出现宫外孕的概率不断提高，而这和患者放置宫内节育器之后而使患者出现输卵管炎有一定程度的关系。

4、输卵管发育不良或者出现功能异常 患者的输卵管出现不良反应的时候，经常会表现出输卵管过长，患者肌层发育比较差，黏膜缺乏纤毛。患者出现双输卵管、副伞或

者憩室的情况，都会成为患者出现输卵管妊娠的病发原因。

5、受精卵游走 当患者一侧的卵巢进行排卵的时候，一旦受精卵在经过宫腔或者腹腔，向患者对侧输卵管进行移行时，便被称之为受精卵游走。而当受精卵移行的时间较长，发育出现增大的时候，便有可能在对侧输卵管内进行发展，从而出现输卵管妊娠。

6、其他 患者的输卵管周围如果出现子宫肌瘤或者卵巢肌瘤的时候，有可能会对于患者的输卵管进行压迫，导致患者输卵管的通畅受到影响，导致受精卵的运行受到阻碍。除此之外，患者如果出现了子宫内膜异位症或者采取了助孕技术等，都有可能会使患者出现宫外孕。

宫外孕的护理措施

1、保持胃肠减压 患者在出现宫外孕之后，需要保持有效地胃肠减压，从而改善自身肠壁的血液循环状态。减少患者肠道对于细菌毒素的吸收，在护理时也起着十分重要的作用。所以患者在进行胃肠减压的期间，护理人员需要对于患者的胃肠减压管进行有效地固定，保障其可以有效地进行负压。

2、饮食护理 除了要保障患者的胃肠减压之外，对于宫外孕进行护理时，另一项起着十分重要的护理措施便是饮食以及活动的宣教工作。患者如果患有肠梗阻的情况，应该禁食以及禁饮，适当对患者进行补液。另外患者在出现宫外孕后，还应该禁止食用甜食以及牛奶，在进食的时候，应采取少量多餐的状态。在进行手术24小时之后，可以食用半流质食物，在3天之后逐步向正常食物进行过度。

3、口腔护理 宫外孕患者在进行手术之后，需要保持自身的空腔护理。护理人员需要根据患者的实际情况，选择合适的空腔护理溶液，进行口腔护理，使患者口腔之中细菌的滋生得到预防或者减少。