

子宫肌瘤的科学治疗方法

▲ 成都宝石花医院 李珣

子宫肌瘤属于女性生殖器官中比较常见的一种良性肿瘤，但如果子宫肌瘤发生病变，就会严重影响到女性的健康。据调查显示，女性子宫肌瘤的发病率高达 30% 左右，因此当女性患有子宫肌瘤后应该及时进行治疗，防止子宫肌瘤的病变对人体产生危害。

子宫肌瘤的危害

导致女性不孕和流产 如果女性子宫肌瘤较大时，会使子宫的宫腔变形，也可能使子宫角部的子宫肌瘤组织被压迫至输卵管的入口，从而影响受精卵的着床，导致女性不孕，即使能怀孕，导致流产的风险也较高。

有子宫出血的现象 对于女性患者而言，子宫黏膜下肌瘤会使子宫腔内膜面积增大，肌壁间子宫肌瘤者影响子宫收缩会出现子宫出血的情况，通常表现为经量增多以及经期延长等情况。

导致女性贫血 由于子宫出血的情况，使女性经量增多以及经期延长，从而导致女

性出现继发性贫血的情况，如果女性贫血严重，还会出现面色苍白、全身乏力等症状，对女性患者的身体健康有着严重的威胁。

引起疼痛 对于子宫肌瘤而言，一般不会引起患者的疼痛，但是有部分患者在患有子宫肌瘤后会出现压迫邻近器官和组织，导致下腹坠胀以及腰酸背痛等症状。还有当子宫肌瘤红色变性、浆膜下子宫肌瘤发生蒂扭转的时候，就会引起患者急性腹痛等症状。

子宫肌瘤的治疗方法

手术疗法 对于子宫肌瘤的治疗，通常使用手术方法，手术可以快速切除体内的肿瘤，但是切除子宫后可能会影响女性的生育能力，因此对于手术切除子宫肌瘤需要根据患者的实际情况决定。

如果女性患者年纪较轻，未有生育时，可以先采取药物的方法治疗，以后进行手术切除；对于已经有孩子的女性而言，可以直接切除子宫肌瘤，所以治疗子宫肌瘤需要根

据患者的年龄、生育要求、子宫肌瘤大小来确定手术治疗方案，其手术治疗的方法如下：

☆使用全子宫切除或部分子宫切除术 治疗子宫肌瘤的传统方法，通过这种斩草除根的方式，将子宫肌瘤与子宫一同切除，可以防止子宫肌瘤再次出现。

☆肌瘤剔除术 将子宫上的肿瘤剥下来从而保留患者的子宫，这种方法适合保留生育功能的女性。另外子宫腔的粘膜下肌瘤已经脱于宫颈口，则可以从阴道将子宫肌瘤剔除。但是这种方法有可能会致病情复发。

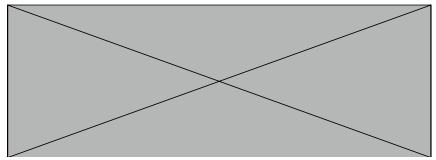
☆刮宫术治疗子宫肌瘤 当女性患者的子宫肌瘤有月经不规则时候，通过医生的诊断可以采取刮宫术的方式，可以有效的排出子宫内膜的病变的同时又可以控制子宫肌瘤出血的情况。

☆性激素的治疗方法 通过对体积较大的子宫肌瘤使用促性腺激素的方式，可以有效的降低雌激素的分泌，使肌瘤缩小并且闭经，从而达到改善患者贫血的目的。

☆血管造影技术 可以将股动脉插入特殊的导管，在血管造影的指引下，选择性的将导管放入双侧子宫动脉中，然后使用特殊的药物堵住血管，从而可以阻断子宫肌瘤的血液供应，逐渐的使子宫肌瘤坏死。

药物治疗法 对于子宫肌瘤的治疗，除过手术方法外，还可以使用药物治疗的方法，通过西药的控制，从而达到消除子宫肌瘤的病症，如果女性患者没有生育要求时，可以使用子宫萎缩的药物，使患者的子宫肌瘤逐渐消失，从而达到了消除病症的目的。

对于子宫肌瘤的女性患者，除过药物治疗和手术治疗外，在日常的生活中还需要每天坚持锻炼身体，因为良好的体魄可以增强人体的抵抗力，远离疾病困扰。



人们对近视的常见误区

▲ 四川护理职业学院附属医院 / 四川省第三人民医院 葛卫周

我国近视人群总数非常大，很多人不知道近视是怎样形成的，甚至还觉得近视随着年龄的增长还能够恢复。近视是指眼睛不能看清远处，只能看清楚近处的症状。正常的眼睛看东西时，光线会在视网膜上汇聚，图像清晰地出现在视网膜上。而近视眼看东西时，光线在视网膜之前形成焦点，图像落在视网膜之前，形成模糊的像。近视主要分为两类，包括屈光近视和轴性近视两种，我们常说的就是屈光近视。

近视的常见误区

近视主要是因为眼轴长度过长引起的生理性屈光状态改变，这就跟个子长高之后是没有办法缩回去一样，人们一旦近视，基本上就没有治愈的可能了，只能通过手术进行矫正。在日常生活中，人们对近视还存在以下几个误区。

近视的人不会老花眼 这完全是不正确的。每个人不管有没有近视，都有可能老花眼，这是正常的生理现象，是自然不变的规律。人在四十岁之后，晶状体就会慢慢变硬，而且弹性会明显下降，晶状体的调节能力就会变弱，人就不能看清楚近处的东西了。老花眼和近视眼是完全不一样的病，高度近视的人需要佩戴两副眼镜。

低度近视的人可以不戴眼镜 有些近视度数低的人担心经常戴眼镜会导致近视度数增大，这其实是不科学的说法。近视度数的加深和戴眼镜没有关系，不好的用眼习惯才是导致近视加深的罪魁祸首。戴上度数合适的眼镜可以帮助人们看清东西，同时还能减缓近视加深的速度。

经常戴眼镜会导致眼睛变形 眼睛变形与戴眼镜没有一点关系，人们一旦近视，眼轴就会变长，近视度数越高眼轴越长，眼球才会比较突出。近视眼镜主要用凹透镜来制作，通过凹透镜看眼睛，视觉效果显得小一点。这才是戴上眼镜眼睛变小，

摘下眼镜眼睛变大的主要原因。因此，经常戴眼镜并不会引起眼睛变形。

不戴眼镜会让度数降低 有的人在长时间佩戴眼镜之后，突然把眼镜摘下来会觉得裸眼视力变好了，这其实是和大脑的中枢神经有关的。因为大脑的中枢神经已经适应了处理模糊的图像，中枢神经处理图像的能力明显的提高了。人如果突然摘掉眼镜，确实可以短暂地提升裸眼视力，但是近视度数不会发生改变。因此，高度近视的人需要长时间的戴眼镜来减轻眼睛的疲劳感。

生活中预防近视的方法

培养良好的用眼习惯 近视的人群大都是从孩童时期开始近视的，所以在小的时候培养良好的用眼习惯对以后的发展至关重要。要坐着看书，眼睛和书本的距离保持一尺。还要注意看书、写字的时间，不能过长。看书学习的时候不要在大暗或者太亮的光线下，光线太亮或者太暗都会对眼睛造成损伤。孩子看电视的时候，视线一般要和电视持平，眼睛和屏幕的距离要适中，不能凑在电视机跟前看电视。看电视的时间持续 1h 之后要休息一会，防止眼睛过度疲劳。

注意饮食 可以让孩子多吃一些富含维生素的食物和各种蔬菜，比如蛋黄、动物肝脏等。胡萝卜含有丰富的维生素 B，对眼睛非常有好处。吃动物肝脏能治疗夜盲症。近视人群身体大都比较缺铬和锌，所以预防近视也可以多吃一点锌和铬含量丰富的食物。例如杏仁、黄豆、海带、紫菜、黄鱼、羊肉、牛肉等。补锌的话还可以通过服用蛋白锌，比如锌硒宝片。

多运动 可以让孩子从小多运动，特别像羽毛球和乒乓球这种需要眼睛快速盯着球的轨迹的运动，这样的运动可以锻炼眼睛，还能够完善 5~9 岁小孩眼睛的发育。

不同类型鼻炎常见症状

▲ 什邡市第四人民医院 李燕

鼻炎是一种临床上比较常见的耳鼻喉疾病，给患者的日常生活带来了不便。鼻炎又可细分为多种类型，比如急性鼻炎、慢性鼻炎、过敏性鼻炎、季节性鼻炎等等。不同类型的鼻炎有不同的症状，本文就不同鼻炎的症状进行简单的说明。

急性鼻炎

前驱期 这个时期长则持续 1~2h。在这个时期，患者会感到鼻内有灼热感或者感觉有异物存在于鼻腔中，并且往往还伴有瘙痒感。另外，这种异物感还会出现在一少部分患者的眼结膜处。此外，急性鼻炎患者还存在普遍畏寒的症状，并且感觉全身都有不适感。

卡他期 这个时期一般会持续 2~7d。在此期间，患者通常会有鼻塞等症状出现，同时打喷嚏的频率会明显上升，嗅觉会有一定程度的减退，并流清水样鼻涕。开口说话时，会有比较明显的闭塞性鼻音，并且一部分患者还会出现鼻出血等症状。在此期间之前没有出现的症状有可能集中爆发，比如头痛、发热以及食欲减退等。

恢复期 患者逐渐很少流清水样鼻涕，并开始流黏液性鼻涕，如果患者在这个过程中出现细菌感染，就会变为脓性鼻涕，该症状痊愈一般需要 7~10d。

慢性鼻炎

慢性单纯性鼻炎 该类型鼻炎的特点主要是鼻腔内分泌物增多且鼻黏膜肿胀。会导致交替性鼻塞或者间歇性鼻塞，并且鼻塞症状的严重程度并不稳定，有时症状较轻，有时症状比较严重。通常情况下，症状比较严重的时段集中在冷天、夜间，特别是平卧和侧卧时。鼻塞症状会明显加重。与此同时，患者往往还会伴有头痛、嗅觉减退等症状，流涕多为黏液性。

慢性肥厚性鼻炎 慢性单纯性鼻炎恶化发展是引起该类型鼻炎的主要原因，其主要症状为持续性鼻塞，并且使用血管收缩剂对患者

进行治疗，也无法明显改善患者的通气状况。鼻腔中往往存在不易擤出的黏稠性鼻涕，嗅觉减退症状比较明显，与此同时患者往往还会伴有一系列并发症，如头痛、耳鸣以及听力减退等。

萎缩性鼻炎 当前尚无法查明引发该类型鼻炎的主要原因，其临床症状主要表现为：患者的鼻黏膜严重萎缩，导致其嗅觉基本上完全消失，同时鼻腔容易发生出血、结痂等现象，有一部分比较严重的患者甚至会出现鼻梁坍塌等状况。

药物性鼻炎

该类型鼻炎的主要临床症状为鼻塞，特点是夜间比白天重，静坐比活动重。随着减充血剂滴鼻次数增加，鼻腔通畅时间越来越短，鼻塞症状越来越重。患者常自行增加滴药次数，从而发生恶性循环，称之为多用减效现象。一般认为连续滴药超过 10d 后症状明显出现。

随着相关用药次数，双侧持续性鼻塞，嗅觉减退，鼻腔分泌物增加，并由清涕转为脓涕。常伴有头痛、头晕等症状。

季节性鼻炎

该类型鼻炎的主要特点就是季节性发病，通常在每年花粉的播散季节，季节性鼻炎患者会出现集中发病的情况。其主要临床症状为：发病过程中会出现结膜充血症状，同时身体其他部位也会出现过敏反应，比如眼睛发痒等。如果患者的病情比较严重，甚至会出现水肿症状。值得注意的是，在临床上很容易因为该症状将季节性鼻炎误诊为结膜炎。

过敏反射性鼻炎

该类型鼻炎的主要临床症状为打喷嚏，并且症状发展迅速，但是也会在短时间内消失，患者还会出现鼻塞等症状，但是通常情况下不会持续很长时间，并且症状往往也较轻。不过，临床上治疗这类鼻炎时无论是抗胆碱类药物，还是抗组胺类药物都不能起到良好