本版责编：张玉辉 湘竹
美编：蔡云龙
电话：010-58302828-6674
E-mail:ysbzhangyuhui@163.com
医师报 2021年9月9日

科学认识子宫肌瘤

▲ 金堂县第三人民医院 卿桦

子宫肌瘤是一种较为常见的良性肿瘤，存在于女性生殖器官中。临床表明，女性子宫肌瘤的发生概率和女性自身体内中的孕激素、雌激素有着一定的联系。但是，较多的女性患者仍然对子宫肌瘤的症状、危害以及饮食禁忌不清楚，下面就带大家一起去了解。

子宫肌瘤的症状

压迫症状 无论子宫肌瘤的生长位置向前还是向后，都会对患者的膀胱、尿道与直肠进行压迫，使患者经常会出现尿频现象，并且排尿较为困难，也会出现尿潴留、便秘的问题。当子宫肌瘤逐渐朝着两侧进行生长时，从而会导致阔韧带肌瘤的形成，不仅会对尿输管造成压迫，还会使患者引起输尿管积水等。

疼痛 通常子宫肌瘤患者不会出现腹痛症状，但是患者下腹会经常出现坠胀并出现腰酸背痛等其他症状，但是，一旦患者的浆膜下肌瘤蒂扭转时，腹部会出现剧烈疼痛感，并且会伴有发热。

月经改变 患者出现子宫肌瘤最常见的症状之一是月经发生改变，主要表现于患者的月经量会逐渐增多，月经经期也会逐渐增长。子宫肌瘤如果较大，那么会出现压迫问题。患者子宫肌瘤早期阶段中通常不会出现任何症状，所以很难被发现。建议女性性成熟期后应当定期进行妇科检查，以便早日发现变化，尽早治疗。

子宫肌瘤的危害

通常情况下，多数子宫肌瘤都是良性，但是女性朋友们也要重视此问题，应当及时进行治疗，避免出现更多危害。

不孕或流产 子宫肌瘤组织所出现的位置不一致，如果在子宫角部，会对输卵管的入口造成压迫，使精子不能够上行到输卵管，导致不能够与卵子进行结合，影响受孕，也会对子宫造成变形。即便受精卵能够着床，也会出现流产的可能性。

引发妇科炎症 子宫肌瘤会使女性患者出现感染或是盆腔充血，一旦出现感染，可能会在部分患者的肌瘤组织中产生脓肿问题。并且，感染后的肌瘤病菌会对其他相邻器官进行侵犯，导致患者会因此而引起较多妇科疾病。

继发性贫血 但患者出现子宫肌瘤病症后，在月经期间，患者会出血过多。长期下去，患者会因此引起继发性贫血，主要体现在患者心慌气短、面色苍白、浑身无力等症状。

子宫肌瘤的饮食禁忌

少吃寒凉性的食物。对于肠胃功能不全的患者更要忌食生冷、寒凉性的食物，在饮食上最常见的寒凉性食物主要包括：冷饮、生拌凉菜、海鲜、梨、柿子、西瓜、柚、橙子等，同时这些食物也是人们最喜爱吃的一些食物，所以要在饮食上一定要对这些食物进行控制，避免因寒凝血瘀的出现而加重患者痛经的现象，加重患者的病情。

少吃酸性的食物。酸性食物具有固涩收敛的效果，服用酸性的食物会使患者的血液出现涩滞，不利于患者经血的排出和流通，因此，对于痛经患者更要在经期的时候避免对以上食物进行食用。酸性的食物主要包括：米醋、酸辣菜、泡菜，酸性的水果主要包括：石榴、草莓、杨桃、樱桃、芒果、柠檬等。

少吃辛辣刺激性强的食物。有一部分痛经的患者，在月经期间本身月经量就不多，再吃一些辛辣、温热、刺激性强的食物，会加重患者的痛经，使患者出现盆腔充血、炎症等不良现象，甚至还会使患者的子宫肌肉出现过度收缩的现象，加重患者的痛经，降低了患者的生活质量。所以像是一些刺激性强的调料品，例如：辣椒、蒜、姜、葱、韭菜等都不适宜进行食用，痛经患者一定要引起高度的重视，少吃甚至不吃。

少吃一些含较高热性、凝血性，含激素成分较多的食品，最常见的食品包括 红枣、阿胶、蜂王浆等。

在治疗期间不可吃发物，例如 羊肉、虾、蟹、鱼等，在饮食上一定要清淡、坚持少吃多餐的原则，使患者养成一个良好的饮食习惯。

肝炎早期的常见症状

▲ 内江市第二人民医院 曾忠远

肝炎是当前发病率较高的一种疾病，会对患者的身体健康造成一定影响。肝炎是指由多种因素造成的肝脏炎症的统称，大多是由细菌、病毒、酒精、自身免疫、药物以及寄生虫等因素造成的，其中病毒造成的肝炎是最为常见的，主要包括甲型肝炎、乙型肝炎、丙型肝炎、丁型肝炎、戊型肝炎等多种类型，其中甲肝与戊肝的传染性非常强，可以直接通过消化道进行传染，而乙肝、丙肝与丁肝也具有一定的传染性，可以通过血液传播，其他非病毒性肝炎不具备传染性，不必过于担忧。我国病毒性肝炎的发病率非常高，以乙肝为主，丙肝也较多。按照致病因素，可将肝炎划分为病毒性肝炎、自身免疫性肝炎、药物性肝炎以及酒精性肝炎等类型；按照病程长短可分为急性肝炎与慢性肝炎两种类型，其中慢性肝炎的病程大多超过半年；按照临床表现可将肝炎划分为急性肝炎、慢性肝炎、重型肝炎（肝衰竭）、淤胆型肝炎以及肝炎肝硬化。

当各种致病因素侵入人体之后会造成肝细胞损伤，肝脏就会出现炎症反应。病毒性肝炎是由肝炎病毒侵袭人体、引起病毒血症造成的；酒精性肝炎是在摄入酒精之后，乙醇及其中间物会导致血流动力学改变继而造成肝炎；脂肪性肝炎主要是由超重以及肥胖等因素造成的；自身免疫性肝炎是由免疫紊乱造成的；药物性肝炎是由药物及其代谢物的肝毒性造成的。

大多数肝炎患者在患病早期都没有明显症状，其中部分患者会出现一些症状，例如恶心呕吐、腹胀、食欲下降等非特异性的消化系统症状。

甲型肝炎的早期症状 一般情况下，甲型肝炎都是急性起病，不会转为慢性，具有自限性。大部分人感染时一般都没有症状，只有一小部分患者出现了黄疸。同时，患者也会出现乏力、恶心、纳差以及厌油等症状。同时，部分甲肝患者在早期也会出现食欲下降、小便颜色加深、发烧等症状，如果病情严重的话眼睛以及皮肤也会发黄。

乙型肝炎的早期症状 与甲型肝炎相同，大多数乙型肝炎患者在早期也不具备明显的症状，但也有一部分患者出现了一些症状。乙型肝炎主要包括急性肝炎与慢性肝炎两种类型，其中急性肝炎又包括急性黄疸型肝炎与急性无黄疸型肝炎两种类型，潜伏期较长。在患病初期，急性肝炎患者会出现发热、食欲下降、恶心、乏力、厌油、肝区疼痛、腹部不适、尿色加深等症状。急性黄疸型肝炎患者也会出现皮肤黄染、巩膜黄染等症状。慢性肝炎患者的症状不太典型，病情较轻的患者没有症状，病情处于中等程度的会出现乏力、腹胀、食欲下降、全身不适、肝区不适等症状。也有部分患者会出现腹腔积液、肝性脑病、下肢水肿以及出血倾向。

丙型肝炎的早期症状 丙型肝炎可通过输血及血制品传播、经破坏的皮肤和黏膜传播、性传播以及母婴传播，潜伏期多为两周至六个月，主要包括急性丙型肝炎与慢性丙型肝炎，临床症状相对较轻，甚至有很多患者没有症状。其中部分急性丙型肝炎患者会出现食欲下降、腹胀、恶心、右季肋部疼痛等症状，也有一小部分患者会出现低热、肝肿大、脾肿大以及黄疸等症状。而慢性肝炎患者基本没有症状，一小部分会出现抑郁及慢性疲劳等症状。

丁型肝炎的早期症状 丁型肝炎可分为HDV与HBV同时感染以及HDV与HBV重叠感染这两种情况，其中HDV与HBV同时感染的患者属于急性丁型肝炎，症状与急性乙型肝炎类似，即患者会出现发热、食欲下降、乏力、肝区疼痛等症状。而HDV与HBV重叠感染既可表现为急性肝炎，也可表现为慢性肝炎或重型肝炎，不同类型的患者会出现不同的症状。

戊型肝炎的早期症状 戊型肝炎患者在患病初期出现的症状与其他几种肝炎的症状相似，即乏力、恶心、呕吐、腹胀、食欲下降等。

心肌梗死的急救方法

▲ 自贡市第一人民医院 傅道亮

心肌梗死是一种比较严重的心脏疾病，也是中老年群体心脏猝死的重要原因，该疾病的发病速度非常快，如果不及时进行治疗，很容易发生突发性的死亡。在日常生活中，对于过度劳累、暴饮暴食、便秘、情绪容易激动、经常抽烟喝酒的人来说，发生心肌梗塞的概率比较大。

心肌梗死主要指的是冠状动脉发生急性的堵塞，心脏肌肉由于失去血供而坏死，从而使心脏功能受到严重的损伤，甚至可能危及生命。急性心肌梗死的发病率呈现出上升的趋势，在四十五岁以下的群体中，心肌梗死发病率呈现上升趋势，在45岁以上的群体中，该疾病呈现出下降趋势。

心肌梗死的常见症状

早期症状 心肌梗死在早期的时候会出现心前区疼痛，这也是最早出现的一种症状，经常在早上发生，并且在休息或者运动的时候也有可能会发生。还有部分患者没有任何疼痛感，在发病早期出现胸闷、气短、咳嗽等一些症状，或者是全身出汗、意识逐渐模糊、脸色苍白等。

典型症状 心肌梗死最为典型的症状是心前区有疼痛感或者闷感，位置在胸骨的后面，往左下方可以蔓延到肚子上方、左边肋骨，往上面可以蔓延到左边肩膀、背部、头部、口腔等，还有一部分患者可能出现在左上肢。疼痛主要是心前区出现压迫感，还有部分患者没有明显的感觉，只有胸部之外的部位出现不适感。疼痛的时间持续较长，一般超过半个小时，在休息之后也不会很快减轻症状。

伴随症状 在发生急性心肌梗死之后，患者的心律、血压等都会发生较大的变化，初期的时候，供氧不足，患者可能会有心跳加快、血压升高等症状；在后期的时候，由于心肌供氧没有得到有效改善，心肌开始无效工作，耗氧量逐渐增加，心脏的功能开始下降，伴随有呼吸困难、头晕等症状；还有部分可能直接休克。

心肌梗死的急救方法

当患者发生心肌梗死的时候，首先要保证患者平躺在地上或者床上，不能随意搬动，避免降低患者的心肌耗氧量。

如果家属发病的时候，应第一时间向急救中心打电话，并告知医院患者的身体状况如何，以便救治人员准备相应的救治设备。

缓解患者的疼痛，让患者服用一片至五片的硝酸甘油，每一片的服用时间间隔三分钟至五分钟，如果条件允许的话，可以进行静脉点滴，在500毫升的液体中加入5至10毫升的硝酸甘油。服用十五片至三十片的速效救心丸；使用麻醉性止痛药，注射五毫升的玛咖，或者注射五十毫升的杜冷丁。

有条件的前提下，给患者进行高浓度吸氧，时间应保持在半个小时以上。

观察患者的具体情况，如果患者面部抽搐、口吐白沫，意识不清醒，且呼吸微弱，很可能是急性心肌梗死的并发，这个时候应对患者进行心肺复苏。先按压心脏，沿着胸骨中线慢慢向下划手，直到和乳头保持平行，左手放在胸骨的中段位置，左右手进行重叠，然后用力按压，频率保持在一分钟一百次左右，按压的深度控制在五厘米左右。

自救措施：如果一个人的心脏跳动异常，感觉即将要昏过去的时候，这之间大概只有十秒钟的时间，之后便会失去知觉。这个时候如果旁边没有人可以帮忙进行急救，患者一定要利用好这黄金时间进行自救。首先要保持镇定，不停地用力咳嗽，每次咳嗽之前先深深吸一口气，然后用力、深深地开始咳，就像是把胸腔处的痰咳出来一样，每两秒钟做一次深吸和深咳，一直做到救护车到来前，或者是感觉身体恢复正常后，才能够休息。

心肌梗死对人们的健康危害非常大，并且发病的时间也非常快，所以，一定要了解心肌梗死的症状和急救知识，学会应对心肌梗死的复发。同时，在日常生活中做好预防措施，保持良好的生活作息和生活习惯。