

这些症状要重视 可能是子宫肌瘤

▲ 德阳市旌阳区妇幼保健计划生育服务中心 朱正英

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤，发病群体通常集中在 30~50 岁的中年女性。其特点是发病率虽高，但是很多人在早期都没有明显症状，不少人仅在体检时偶然发现。子宫肌瘤的症状与肌瘤部位、大小、有无变性等因素密切相关，如粘膜下肌瘤可能较早出现不适，浆膜下肌瘤往往较大时才有症状。

虽然子宫肌瘤恶变的很小，大部分较小的、没有症状的肌瘤也不需要手术治疗，但是仍然需要女性朋友警惕，早期发现，及时就诊，便于医生给出恰当的医学建议。

这些症状要注意！

月经增多、经期延长 由于子宫肌瘤会影响子宫平滑肌的收缩，造成宫腔增大、子宫内膜面积增加、充血、静脉回流受阻，导致月经在量以及时间上都会增加。月经改变在粘膜下肌瘤和较大的、多发的肌瘤患者容易出现，长期出血可能导致贫血、继发感染、

乏力、免疫力下降等，需要及时治疗。所以，当女性朋友出现月经量较以往明显增多、有血块、伴乏力，或者月经持续时间超过 7 天以上甚至淋漓不尽时，就需要引起重视和警惕，建议及时到妇科做检查，排除有无子宫病变。

白带分泌增多 正常生理性白带是阴道粘膜渗出液、宫内膜腺体和宫颈腺体分泌物的混合物，呈白色稀糊状或蛋清样，量少，无异味，是体内的正常代谢物质。而长在子宫肌壁间和粘膜下的肌瘤会导致宫腔面积增大，内膜腺体分泌增多，部分粘膜下肌瘤瘤体甚至感染、坏死，就会产生脓样或血腥臭味的白带自阴道流出。如果发现白带有异味、色泽性状有改变，请及时去看医生。

不孕和反复流产 有的子宫肌瘤会对子宫腔的形态产生影响，进而影响受精卵的着床，从而造成不孕或者妊娠流产；还有的子宫肌瘤长在子宫角，对输卵管造成直接压迫，导致精子无法进入输卵管，也可以引发不孕

症状；部分肌壁间或者浆膜下肌瘤在孕期会出现瘤体变性，影响宝宝的正常生长发育。因此在备孕期间如果发现迟迟无法怀孕，就要去医院检查是否受到子宫肌瘤影响。

压迫症状 子宫肌瘤随着时间的推移会慢慢增大，逐渐对子宫、膀胱以及腰腹部器官产生压迫，会出现尿频和腰酸背痛等症状，所以当出现这些症状的时候就要做一下检查，看自己是否患有子宫肌瘤。

另外子宫肌瘤也会对盆腔神经造成压迫，出现腰部或者腹部疼痛。尤其在子宫肌瘤发生扭转、变性时，所产生的腹痛就较为剧烈。而当子宫肌瘤已生长于子宫后壁时，又会对直肠进行压迫，进而导致便秘、肛门坠胀、里急后重感。若生长在子宫两侧阔韧带，则会压迫输尿管，形成尿管梗阻、肾盂积水以及下肢浮肿等症状。

下腹部肿块 腹部不仅是各种器官聚集的地方，也是女性重要器官——子宫的所在地，当子宫肌瘤较大的时候，在下腹部是可

以摸到明显的肿块的。所以在平常就可以经常性地摸一下自己的腹部，然后及时发现是否存在肿块。而在早晨排尿前，由于膀胱较为充盈，此时腹部肿块最易摸到，另外患者如果体型较为瘦削，相较于丰腴的患者来说，也更容易摸到肿块。

子宫肌瘤发现后的注意事项 没有症状的、瘤体较小的子宫肌瘤一般不需治疗，特别是快要绝经的女性。因为绝经后肌瘤可能萎缩，但需要定期随访观察，出现症状的及时上医院就诊。

在随访观察期间，要确保饮食的健康合理，避免摄入一些含有雌激素类物质的保健品。其次要加强运动锻炼，切忌不要长时间久坐不动，要正常作息，避免熬夜，以维持正常的新生代谢。少抽烟少喝酒，尽量戒掉，也要注意避免一些生冷刺激性食物。此外还需要保持心情舒畅，因为经常生气也会使得子宫受到影响，而心情舒畅可以保证身体激素分泌正常，不会导致子宫肌瘤的持续恶化。

乳腺增生的治疗措施

▲ 达州市第三人民医院（达川区人民医院）李兴云

乳腺增生主要指女性乳腺上皮以及纤维组织有增生现象出现，乳腺组织导管、乳小叶结构发生退行性病变，并有进行性结缔组织生长。该病非炎症性疾病，又不是肿瘤疾病，患者有乳房肿块以及乳房胀痛等多种不适症状。该病患者以 25~45 岁女性为主，属于最常见育龄期女性疾病，该病发病率在所有女性乳腺疾病中排第一位。有研究指出，我国育龄期女性发生乳腺增生的几率达到 15.0% ~22.4%，医院专科门诊中有 50% ~70% 检出乳腺增生，疾病发病率日益升高。准确把握乳腺增生的症状表现与疾病治疗知识，早期入院治疗疾病，是非常有必要的。

乳腺增生的常见症状

乳房疼痛 乳腺增生发生后，患者多伴有乳房疼痛症状，以刺痛或胀痛为主，可其中一侧发病，也可两侧均伴有症状。但是，从实际症状发生情况可发现，一侧发病且疼痛严重患者比较常见。部分患者症状强烈，疼痛症状强烈到不可触碰乳房，甚至存在正常行走无触碰都疼痛的现象，严重影响患者的正常生活以及正常工作。

乳房肿块 这一症状不仅可单侧发病，而且可以双侧发病。部分患者的乳房中可存在一个或是多个肿块，肿块主要在患者的乳房外上象限存在，但部分患者的乳房肿块在其他象限存在。肿块形成后，可是结节状、片块状以及条索状等等，其中片块状是最常见的乳房肿块形态。

乳头溢液 仅有少部分患者会出现这一症状，溢液以自发性溢液为主，液体以草黄色或是棕色为主。在这一症状出现后，患者必须第一时间前往医院就诊，早期确诊疾病，迅速消除症状，避免夏天乳房溢液，严重影响女性正常生活。

月经失调 乳腺增生症患者多伴有月经失调现象，以近期紊乱、月经量减少、月经期提前或是月经颜色淡，或是患者潮期迁延、淋漓不尽等为主要表现，部分患者同时存在痛经现象，加重患者的生理不适，严重影响

患者的正常生活。

情绪失调 多数患者均存在心烦气躁以及情志不畅现象，过度劳累、过分紧张或是生气后，症状显著加重。若患者心情舒畅、情绪稳定、心态平衡，症状明显减轻。

乳腺增生的治疗方法

乳腺增生症并不是一种严重的疾病，确诊后，临床多结合患者的实际情况，可给予药物保守治疗。临床用于疾病保守治疗的药物比较多，不同药物的应用价值也不一样。

维生素类药物 其中 B 族维生素、维生素 A 以及维生素 E 是治疗该病的有效药物。该类药物可在乳腺增生症治疗中应用，与临床发现乳腺增生患者血液中的维生素 A 含量低下相关。再者，药理学表明，维生素 A 可促使无活性孕酮雌激素、过氧雄烯酮激素转变成有活性孕酮或是雄烯酮，这两种位置可有效抑制乳腺对雌二醇发生反应，可纠正人体的高雄激素综合征，促使乳腺结节消失，缓解患者的疼痛症状。

非性激素类药物 复方碘溶液、碘化钾溶液可有效减轻患者的疼痛症状，可改善乳腺增生症症状。有研究指出，患者每天三次口服浓度为 5% 的碘化钾溶液，一次服用 5ml，可有效缓解患者的疼痛症状，达到软坚散结的功效。也有研究指出，乳腺增生症和甲状腺素失调存在一定相关性，建议乳腺增生患者采用甲状腺素治疗。

性激素药物 性激素药物可在乳腺增生治疗中发挥重要效果。其中睾酮、黄体酮、三苯氧胺等药物是应用频率最高的性激素。采用睾酮治疗，每周注射 50~100mg 丙酸睾酮丸素，治疗有效率可达到 90%。黄体酮每天 5~10mg，药物口服，在月经末期的 5~10 天使用，药物治疗效果显著。三苯氧胺属于合成类抗雌激素药物，可和雌二醇竞争性雌激素受体，用药 7~10 天后便会有明显的疼痛症状，用药 1~2 月后止痛作用达到顶峰。但多数患者完成治疗，停止用药后，乳房胀痛症状还会复发。

直肠癌的术后护理措施

▲ 南充市高坪区人民医院 任琪

随着生活方式的改变，以及各种压力的增大，直肠癌患者出现增多趋势。直肠是大肠重要的一部分，直肠的长度大约在 15 厘米左右，直肠就如同一个导弹的发射装置，可以随时地接受来自大脑的指令，将大便从肛门挤出体外。直肠也是人体中最脏的一个部位，这里面的大便更加浓缩，相应的致癌物浓度也是最高的。因此，直肠癌变的机会是比较大的。直肠癌指的就是起源于和粪便直接接触的内壁，粘膜上皮细胞的恶性肿瘤。需要注意的是，随着直肠癌的发展，会穿透肠壁，直接进入到了直肠周围的组织，危及到其他的器官。

早期直肠癌的症状

便血 对于患上直肠癌的患者来说，便血是其中十分典型的症状，但是这一症状往往会被患者所忽视，患者会认为便血和痔疮有关系，这样就导致病情越拖越重。患者的便血多为暗红色，有部分患者甚至出现脓血便，这是由于癌肿增殖后血运所引起的障碍，组织出现坏死糜烂的情况，最后就形成了溃疡。

大便习惯改变 由于肿块产生分泌物，就会刺激到肠道，患者会出现便意频繁的情况，并且排出的大便一般都是粘液脓血状物，在最初阶段，这种假性腹泻的情况往往会在清晨发生，之后次数逐渐增加，有的患者甚至不能在晚间入睡。

肠道狭窄及梗阻 癌肿会绕着肠壁周围浸润，使得肠腔变得十分狭窄，尤其是在直肠乙结肠交界处，容易就出现肠道梗阻的情况。此外，患者还会出现便秘、排便困难的情况，由于粪便的进一步堆积，有时候梗阻会出现在左下腹部或者是有时在左下腹部。

肛门疼痛及肛门失禁 患者在患上了直肠癌之后，直肠的下段如浸润肛管部可引起局部疼痛，还引起肛门失禁，脓血便常常会不由自主流出，进一步的污染内裤。

直肠癌的诱发因素

饮食因素 直肠癌的发生往往和高蛋

白、高脂肪饮食有着十分密切的联系。在西方直肠癌的发生率比较高，对于南非地区食用富含纤维素食物的人群来说，直肠癌的发病率比较低，这些居民如果饮食结构出现变化，发病率也会随之上升。

腺瘤癌变 如果患者曾经患上过腺瘤癌变，或者家族中存在遗传性的腺瘤癌变，往往就会诱发直肠癌。

遗传因素 观察一些直肠癌患者，可发现，一般存在着癌肿家族史，这是因为，患病病人的体内由遗传得到一种易感性，再加上一些其他因素的刺激，使得组织细胞的生长过于迅速，进一步的发展成为癌症。

炎症性肠病 有一部分患者在平时患有慢性溃疡性的结肠炎，这样就导致肠粘膜出现破坏，其中的肉芽组织在形成的过程中有一定概率出现癌变。

直肠癌手术后的护理措施

充分休息 患者在做了直肠癌手术之后，如果想要快速地恢复身体健康，就需要保证十分充足的时间休息，不能过于劳累。这是因为患者在手术后，身体往往比较虚弱的，免疫能力也不强，如果不进行休息就会造成身体恢复速度变慢。

乐观心态 患者在进行手术之后，还需要保持一个乐观的心态，这是因为积极的心态和身体恢复有着密切关系，患者需要用乐观的心态来面对一切，这样才能恢复得更好。

饮食护理 患者在手术之后，不能马上就摄入食物，等到可以饮食的时候，患者需要选择尽量清淡、容易消化的食物，这样可以减轻胃肠道的负担，患者的局部伤口才能愈合得更快。

总之，在生活中出现大便出血的患者要高度警惕，不要轻率地诊断为“痢疾”“内痔”等，必须进一步检查以排除癌肿的可能性。对直肠癌的早期诊断，必须重视直肠指检、直肠镜或乙状结肠镜等检查方法的应用，通过镜检可获得病理诊断。一旦直肠出现了异常情况，需要及时就医，进行针对性的治疗，避免产生更加严重的后果。