

不同类型子宫出血的治疗方法

▲ 四川省阿坝藏族羌族自治州人民医院 曾琴

子宫出血是指宫内血液经阴道排出，在临床上，子宫出血分为正常子宫出血与异常子宫出血。正常子宫出血指的是女性身体周期性的生理反应，即为月经。而异常子宫出血是一种常见的妇科疾病，其临床症状以月经频率、出血量和持续时间异常等为主，不但会影响患者的正常工作和生活，还会加重患者的精神压力。在临床诊疗中，一般会根据子宫出血类型制定不同的治疗方案，最大程度的缓解子宫出血给女性带来的影响。

子宫内膜息肉

子宫内膜息肉常分为单发性或多发性，临床上大部分子宫内膜息肉所致的异常子宫出血，其症状表现为月经过多、不规则出血以及不孕等，而少数患者会出现腺体不典型增生、息肉体积较大等。通过阴道超声检查能够发现内膜息肉。对于直径小于一厘米的息肉，若患者无症状可在一年内显著改善，恶性程度较低，可进行随诊观察，并予以孕激素或口服避孕药进行治疗；若息肉体积较

大且有症状，建议采用宫腔镜进行摘除和刮宫，但不可盲目刮宫；对于术后复发、完成生育以及不愿生育等患者，建议采用子宫内膜切除术；对于有较高恶变风险的患者，建议采用子宫切除术。

子宫腺肌病

子宫腺肌病也被称作子宫腺肌瘤，分为弥漫型和局限型两种，临床多以经量过多、经期延长、痛经以及不孕为主要表现。对于子宫腺肌病所致的异常子宫出血，需根据患者的年龄、症状以及是否有生育要求等情况来确定治疗方案，通常分为药物治疗和手术治疗这两种。对于症状较轻或不接受手术的患者，建议采用短效口服避孕药、促性腺激素释放激素激动剂（GnRH-a）来进行治疗；若患者停药后症状复发，可再次进行药物的使用；对于短期无生育要求、子宫体积小于孕八周的患者，建议放置左炔诺孕酮宫内缓释系统（LNG-IUS）；对于子宫体积大于孕八周的患者，建议采用GnRH-a联

合LNG-IUS进行治疗；对于年龄较轻、有生育要求的患者，建议采用GnRH-a进行三至六个月的治疗后，根据具体病情考虑辅助生殖技术治疗；对于无生育要求、年龄偏大、症状较重以及药物治疗无效的患者，建议采用子宫全切除术进行治疗，卵巢的保存与否与卵巢的病变及患者的意愿有关；对于有生育要求的患者，建议切除局部病灶以及采用GnRH-a，再利用辅助生殖技术进行治疗。

子宫肌瘤

子宫肌瘤按生长部位可分为黏膜下肌瘤和其他肌瘤，对子宫的形态有一定的影响，并且前者会引发异常子宫出血。子宫肌瘤通常无症状表现，但在查体中发现其表现为经期延长、经量过多等。根据患者的年龄、症状程度、有无生育要求以及肌瘤具体情况来决定治疗方案。黏膜下肌瘤所致的异常子宫出血患者，建议应用宫腔镜或联合腹腔镜肌瘤剔除术进行治疗；对于经量过多、完成生育的患者，建议采用口服短效避孕药、LNG-

IUS进行缓解；对于有生育要求的患者，建议采用GnRH-a、米非司酮进行治疗，等到症状好转、肌瘤缩小进行辅助生殖技术的治疗；对于子宫肌瘤严重影响到宫腔形态的患者，建议进行宫腔镜、腹腔镜等治疗。

子宫内膜恶变和不典型增生

子宫内膜恶变和不典型增生较为少见，但也是引起异常子宫出血的重要因素，常发生于多囊卵巢综合征、肥胖等患者中，主要表现为症状为不规则子宫出血、不孕以及与月经稀发等。其治疗方法根据患者的年龄、有无生育要求以及内膜病变程度来进行选择。对于年龄偏大、无生育要求的患者，可采用子宫切除术进行治疗；对于年纪较轻、有生育要求的患者，建议使用全周期连续、高效的合成孕激素来进行子宫内膜萎缩的治疗，若患者的病情没有得到好转，应加大药物剂量，并于三至六个月后进行复查；对于子宫内膜不典型增生消失的患者，应停止使用孕激素，并进行辅助生殖技术进行治疗。

如何做好孕前、孕期、产后保健

▲ 河南省商丘市睢阳区妇幼保健院 黄新培

每个家庭都希望宝宝的出生和生长是健康、平安的，所以做好孕前、孕期、产后保健就是很重要的。准备怀孕的夫妻应了解相关的妊娠期保健知识，首先就是孕前保健，保证在最佳的身体、心理和环境状态下有计划、有准备地受孕，避免出现对健康和妊娠不利的因素。

备孕前需做好规划

孕前体检 女性如果患有性传播疾病、精神病发作期以及其它重要脏器严重疾病，建议先治疗疾病，等病情痊愈或者症状缓解后再计划怀孕，可以避免疾病或者服用的药物造成对胎儿的伤害，如果男性或女性患有严重的遗传疾病，则应咨询医生、评估遗传风险后再备孕。

良好的饮食习惯 女性在孕前要重视饮食营养，不偏食不挑食。每天保证足够的优质蛋白质摄入量，还要补充维生素、矿物质、微量元素和脂肪，医生通常会建议备孕的女性在怀孕前三个月每天服用0.4mg叶酸。

戒烟戒酒 烟草和过量酒精对人体有着各种危害，尤其对于备孕的男女，百害而无一利。酒精会通过胎盘被胎儿吸收，导致胎儿出现酒精综合症，引起染色体畸变，胎儿可能会有畸形或智力低下等严重后果。

备孕时间 女性最佳受孕年龄应在25~28岁，晚孕中卵子的活性降低，无法保证和精子正常结合，降低受孕的概率。女性可在7~9月间备孕，第二年4~6月份生产，春末夏初，温度更适宜产后恢复。

应重视孕期体检

妊娠早期保健 受孕后第一、二个月是致畸高峰期，这段时间孕妇很容易受到外界影响导致胎儿畸形。孕妇在早孕后，应及时去正规医院建立孕期保健卡，开始按医生安排进行产前检查。

孕早期的产检包括询问孕妇病史、常

规体检和必要的化验项目。医生会根据月经天数推算预产期。孕妇每次产检时应检测胎儿的宫内情况，超声可以检测到妊娠囊和胎心反射，超声多普勒可在第七周检测到胎心音。

妊娠中期保健 妊娠进入第五个月后需要每月进行产前检查，主要包括：测量血压、体重及体质指数、宫底高度和腹围、骨盆数值，检查胎位并监听胎心。超声检查胎儿头颈的双顶径可以反映胎儿的生长情况。

妊娠晚期的保健 妊娠进入第28周以后，应每两周进行一次产检，最后一个月每周检查一次，可以及时发现异常情况入院治疗。检查重点应是孕妇的身体状况：有无眼花头痛、下肢浮肿、阴道出血、胎动异常、胎儿大小是否与孕周要求相符，胎位是否正常等。详细、科学的检查会甄别出孕妇有没有异常情况，减少或推迟妊娠晚期并发症的发生。医生主要根据超声检查和胎心监护，判定胎儿发育情况和胎盘位置、成熟度和功能发育程度，胎儿是否健康。

产后护理不容忽视

产后出血 据统计，产后出血是导致产妇发生意外的第一病因。很多孕妇和家属在生产后将全部注意力放在了新生儿身上，忽视了产妇的情况。

但产妇在生产后的24h仍需关注，尤其是产后出血和子痫。据统计，6%的产妇，会在生产后的24h内发生出血，高危因素有羊水过多、巨大儿、前置胎盘、产程过长等。产妇如果有凝血机制方面的疾病，会因为胎盘滞留无法止血。产妇分娩后两小时是出血高发期，应在产房内观察。回到病房后陪护人员也要注意产妇身体状况，子宫收缩乏力也会引起产后出血。

充分休息 分娩是一个极度耗费体力的过程，产妇生育后应尽快进入休息状态，保证体力的恢复。医院一般是母婴同室，陪护人员要照顾好新生儿和产妇的身体，尽量让产妇多休息，加快产后身体恢复。

结婚生子是大多数女性都要经历的事情。女性在怀孕后，就满怀期待和宝宝见面的那一天，但也面临一个重大的问题，就是该选择哪种方式分娩。分娩方式一般分为自然产和剖腹产。很多女性为了宝宝着想而选择自然产，从医学角度来说顺产确实对宝宝的健康十分有利，采用顺产方式也对产妇产后的身体恢复十分的有利。虽说产妇在自然生产过程中需要承受巨大的痛苦，但在产后产妇的伤口愈合快，身体恢复也快。但有一部分产妇因为个人或是其他一些原因，不能够进行自然产，而需要通过剖腹产使宝宝出生，在剖腹产过程中医生会使用到麻药，来减轻生产过程中带给产妇身体上的疼痛，但产后产妇需要较长时间来使身体恢复。

自然产就是女性到了预产期前后，宝宝瓜熟蒂落的时候到了，产妇的身体为迎接宝宝的到来做了充足的身体准备，产妇自然而然的将宝宝从身体中分娩出来，这是一种最为原始和传统的分娩方式。采用自然的分娩方式，能避免女性的身体在生产过程中出现不必要的伤口及缺陷，并且在生产完成后，产妇的脑垂体会刺激身体进行泌乳素的分泌，所以女性在生产完后乳房中会分泌乳汁，供宝宝来吸吮，并且自然产后女性的伤口恢复的也比较快，对身体造成的伤害也比较小。

在自然产的过程中，宝宝的头部会受到产道的挤压，这对宝宝的头颅骨骼发育是有帮助的，通过挤压还能排出宝宝呼吸道中多余的液体。唯一不利的是产妇需要在自然产中承受难以想象的疼痛感。

选择剖腹产生产的产妇，在生产过程中能够有效避免疼痛的感觉，整个生产过程时长也远远短与自然产。剖腹产的这种生产方式特别适合那些胎位不正、盆骨较小、高龄产妇以及因一些其他因素的影响出现难产的产妇，能够有效避免产妇出现任何意外情况，既可以保护产妇的生命，

也可以使腹中的宝宝能够顺利的产出。

剖腹产也是一项外科手术，所以在手术中需要用到麻醉药物，因此在手术过程中存在一定的风险，容易出现一些意外的情况。并且患者在进行剖腹产生产完成后，腹部的刀口容易发生感染的情况。

产后并发症

自然产并发症 自然产的产妇身体不会出现大的伤口，但在生产过程中产妇会出现子宫收缩不佳的情况而导致出血量加大，必要情况下还会采用顺转剖进行处理。

在自然产中产妇还会因为胎儿较大或是孕妇体力不足，极易出现难产的情况，还需要借助真空吸引助产，这样会造成新生儿出生后头部肿大，产后产妇可能会出现阴道松弛和感染的情况。

剖腹产并发症 进行剖腹产的方式生产，可以有效的解决胎位不正、胎儿宫内窘迫、以及产程中出现不利于顺产等一些情况的问题。但是剖腹产会导致产妇的子宫壁可能出现手术瘢痕且不易修复，部分产妇还有可能出现宫腔粘连、子宫内膜异位症、肠粘连、肠梗阻等并发症。

产后恢复速度

自然产 自然产的女性身体恢复快，一般生产完当天或次日就可以下地活动。

剖腹产 剖腹产女性需要经过1~2d之后才能在他人帮助下床活动，且刀口的恢复以及子宫的恢复时间比较长。

无论是采用自然产还是剖腹产的女性在产后都要保持充足的休息，避免劳累，切记在生产后不吃生冷不易消化的食物，同时注意保暖，避免身体受寒受凉，保持情绪的稳定平和，并注意身体营养的补充，多喝温热的开水，促进新陈代谢，使身体得到良好的恢复。