

子宫肌瘤不用怕，科学护理有办法

□淮北市人民医院 蒋文雯

子宫肌瘤是指子宫平滑肌细胞组织增生所致的一种良性肿瘤，多发生于30-50岁女性，20岁以下发病较少，是女性生殖器官疾病中最常见和多发的疾病。很多患者无自觉症状，通过体检后才发现，部分女性终生都未发觉患有子宫肌瘤这种疾病，所以相关数据显示的子宫肌瘤发病率与真实发病率相比要低很多。综合来看，生育年龄的妇女患病率约达1/4。

得了子宫肌瘤，不必紧张害怕，只有0.1%的概率会癌变。平时只要保持良好的生活习惯，及时体检，加强护理，子宫肌瘤是可以得到很好的防治。下面就让我们了解一下子宫肌瘤的相关知识和护理方法吧。

■哪些人容易患上子宫肌瘤

子宫肌瘤是女性生殖器官的一种良性肿瘤，与遗传因素或性激素水平有关，也与肝脏细胞功能紊乱有关。常见于一些育龄阶段女性，如果体内性激素水平分泌过多，很可能会患上子宫肌瘤。对于多囊卵巢综合征的患者和肥胖的女性，以及月经初潮年龄过小的人群更容易患子宫肌瘤。

■子宫肌瘤的危害

虽然子宫肌瘤发生癌变的几率只有0.1%，但它带来的危害却不小，常见的有：

- 阴道出血、月经量过多、周期缩短、不规律、持续时间延长。其中经量增多、经期延长是常见症状，可造成贫血，引起头晕、四肢乏力、面色苍白等症状。
- 尿频、排尿困难、便秘等压迫症状。
- 黏膜下或较大肌壁间肌瘤，造成宫腔明显变形，甚至压迫输卵管入口，影响受精卵着床，导致不孕，甚至容易发生流产现象。
- 平时可能出现下腹坠胀或急性下腹痛。

■子宫肌瘤的类型及处理

浆膜下肌瘤：突出于子宫表面、

仅有浆膜面覆盖或仅有一带与子宫相连的子宫肌瘤，通常没有异常症状，定期复查即可。

肌壁间肌瘤：位于子宫肌层内的肌瘤，如果瘤体较小又没有不适症状，则不需要特殊治疗；如果月经量大，建议进行手术切除，以改善症状。

黏膜下肌瘤：肌瘤大部分或全部位于黏膜下，突出宫腔或位于宫腔内，可造成月经过多、阴道出血等症状，需要及时去医院进行宫腔镜检查。

■子宫肌瘤患者的护理

- 饮食调养：日常饮食应坚持选用高蛋白、低脂肪食物，多吃新鲜蔬果，以保证身体每日所需维他命及微量元素，注意避免吃过高糖分及高油脂的食物，少吃辛辣刺激食物。
- 个人卫生：患有子宫肌瘤的女性一定要注意个人卫生，勤洗外阴，选用透气性好的纯棉内裤。尽量穿一些宽松、透气性好的衣服。另外，平时如果白带过多，一定要注意冲洗外阴，保持外阴清洁干燥。
- 日常休息：患者应该养成一个良好生活习惯，防止过度疲劳，月经期须注意休息，注意保暖，不要受凉。做到每天早睡早起，睡眠充足，尽可能不熬夜，因为长时间熬夜容易导致身体内分泌功能失调，使免疫力下降，病情加重，甚至诱发一些其他疾病的出现。

- 注意避孕：患有子宫肌瘤的女性在手术后，子宫的恢复状况比较差，会引起出血症状或慢性炎症，因此需要做好避孕，手术后三个月内不要同房。
- 术后护理：子宫肌瘤术后要多翻身以促进肠道恢复排气，排气后的第一天选择吃一些清淡的流质食物，如米汤、面汤等；术后的2~3天以半流质食物为主，如米糊、面条等，一周后即可恢复普通的食物；要关注切口的恢复情况，及时换药，以免感染。如果手术后排便困难，需要肛门注入开塞露缓解症状，避免用力解大便；手术后半年内避免繁重的体力劳动，以及久坐不动或久站不动等不良情况。
- 定期复查：子宫肌瘤确诊后，患者应养成定期到医院复查的好习惯，如果肌瘤生长缓慢或无生长迹象，可半年复查一次，但若发现有明显的增大现象，则应考虑手术治疗的方案，以免严重出血或压迫腹腔脏器引起重症。

子宫肌瘤患者需要放松心情，避免精神过度紧张，家人要及时做好心理安慰，学习疾病的相关知识，消除恐惧的心理，保持良好的心态。虽然子宫肌瘤是一种良性肿瘤，但它对病人的健康构成了一定的威胁。一旦查出子宫肌瘤，患者应及时就医，根据病情选择合适的治疗方式，以减轻痛苦和提高生活质量。值得一提的是，子宫肌瘤患者应积极面对疾病，为早日恢复健康而做好准备。

新生儿常见生理现象及处理方法

□蚌埠市第一人民医院 万丽

家里添了新生命，幸福的新手爸妈在高兴的同时，不免会有些手忙脚乱，加上新生儿常常会出现一些匪夷所思的生理现象，更是愁坏了不少初为父母的年轻人。下面我们就为大家介绍10种新生儿常见的生理现象及其处理方法，正确认识新生儿生理特点，满足生理需要，维持正常的生理状态，防止疾病的发生，请各位新爸妈要牢记。

新生儿常见生理现象之一：生理性体重下降

原因：出生后2—4天由于摄入量少，不显性失水及胎粪的排出等原因可使体重下降6%—9%，但一般不超过10%，且不超过10天。

处理方法：妈妈勤哺乳，做到按需哺乳，7—10天内只要喂养得当，即可恢复。

新生儿常见生理现象之

二：生理性脱水热

原因：室温过高，衣服或包被过多时，通过皮肤蒸发和出汗散热，导致体内水分不足，血液浓缩而发热，称脱水热。

处理方法：调节室温（22—24℃）、相对湿度55-65%并及时增减衣被。

新生儿常见生理现象之

三：生理性黄疸

原因：新生儿出生后最初几天，体内过多红细胞被破坏，产生大量代谢产物胆红素。而新生儿肝功能尚不成熟未能及时将胆红素代谢出体外，引起血液中的未结合胆红素过高，导致皮肤黏膜黄染的现象。一般生后2~3天出现，4~5天达高峰期，足月儿一般在10—14天消退，早产儿一般在2-4周消退。一般表现：除面部皮肤和巩膜轻度黄染外，无其他异常临床症状。

处理方法：早期宝妈要勤哺乳，按需喂养，供应充足的奶量，减少肠肝循环，有助于减轻黄疸程度。医生每天监测新生儿的黄疸情况，若诊断病理性黄疸，则会进行进一步检查和治疗。

新生儿常见生理现象之

四：新生儿色素斑

原因：背、臀部的蓝绿色色素，俗称“青记”或“胎记”，是正常新生儿的一种先天性皮肤色素沉着。

处理方法：无需处理，一般在2-3岁后会逐渐消退。

新生儿常见生理现象之

五：新生儿红斑

原因：原因不明，可能因为肠道吸收某种致敏原而引起的过敏反应。常在生后2~3天出现。皮疹成大小不等、边缘不清的多形红斑，散布于头面部、躯干和四肢。婴儿一般情况好，无不适。

处理方法：1~2天内可消退，如红斑较多，可涂上炉甘石洗剂，就诊皮肤科门诊。

新生儿常见生理现象之

六：血管痣或斑状血管瘤

原因：可能与母亲体内的雌激素刺激有关，多发于前额中央、上眼皮、后颈部等头面颈部，其次为四肢及躯干。直径约1厘米左右，压之可褪色。80%在数月后消失。

处理方法：新生儿期无需处理。若不消退可在6个月或1岁时就诊皮肤科门诊，若进行性增大、变厚则随时就诊。

新生儿常见生理现象之

七：粟粒疹

原因：新生儿的鼻尖、鼻梁，颜面部可见米粒大小的黄白色皮疹，为皮脂腺堆积所致，亦可自然消退。

处理方法：脱皮后自然消失，不需处理。

新生儿常见生理现象之

八：乳腺肿大、假月经

原因：男女新生儿均可发生乳腺肿大，在出生后的3—5天可能出现乳腺肿大如蚕豆至鸽蛋大小，多在2~3周后自行消退，部分女婴在生后5—7天会出现类似月经样的流血，是由于母亲雌激素影响中断所致。

处理方法：乳腺肿大切忌挤压或挑破，如果强行挤压会造成乳头的损害，有乳房感染的危险，女婴假月经一般不需要处理，一周后可自然消失。

新生儿常见生理现象之

九：口腔内改变，“马牙”和“螳螂嘴”

原因：“马牙”或称“板牙”在指新生儿上中线或牙龈部位有散在的黄白色、米粒大小的隆起颗粒，是上皮细胞堆积或黏液腺分泌物积留所致，“螳螂嘴”是指口腔两侧各有一个隆起的脂肪垫，利于吮吮。

处理方法：不需治疗，于生后几周或数月可自行消退，不要挑破以免感染。

新生儿常见生理现象之

十：喉鸣

原因：小儿喉部呈漏斗形，喉腔、声门裂相对狭窄，呼吸道的软骨柔软，缺乏弹力组织，支撑作用较弱，呼吸较为费力，表现为呼吸声响，尤其在吸气、受激惹、哭闹或吃奶时加重，安静睡眠时缓解。多在3-4月时发展到高峰，6个月到1岁内消失。

处理方法：不需治疗。生后2周开始补充维生素D。

公益广告



放松心情 收获健康

中共蚌埠市委宣传部 蚌埠日报社 宣