

子宫肌瘤的“隐形杀手”

——早期发现与处理

□李玲 安徽中科庚玖医院妇产科

子宫肌瘤，这一女性健康的隐形杀手，以其隐秘的特性和潜在的严重性，常常让许多女性忽视其存在，下面为大家介绍什么是子宫肌瘤、子宫肌瘤的危害、早期发现的重要性以及早期发现与处理的方法。

一、什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤，也称为子宫平滑肌瘤或子宫纤维瘤，主要由平滑肌细胞和部分纤维结缔组织产生。子宫肌瘤是女性生殖系统内最常见的良性肿瘤之一，通常生长在子宫的平滑肌组织中。

二、子宫肌瘤的危害

(一) **月经异常**: 子宫肌瘤可能导致月经周期的紊乱，如月经量增多、经期延长等，这可能会使女性在日常生活中感到不适，并可能导致贫血等问题。

(二) **疼痛与不适**: 肌瘤生长到一定程度时，可能会引起腹部疼痛或不适，特别是当肌瘤压迫到膀胱、直肠等周围的组织或器官时，相应的压迫症状可能会被引起。

(三) **不孕或流产**: 妇女的生育能力可能会因为子宫肌瘤而降低，因为受精卵的着床可能会被肌瘤干扰，造成不孕，对已经妊娠的女性，肌瘤可能会干扰胎儿的生长，提高流产的可能性。

(四) **恶变风险**: 虽然子宫肌瘤大多是良性的，但仍然存在恶变的风险，尤其是当肌瘤生长迅速、形态不规则、血流丰富时，更应引起警惕。

三、早期发现的重要性

早期发现子宫肌瘤对于女性的健康和生活质量具有极其重要的意义。以下是早期发现子宫肌瘤的七个关键方面

(一) **健康预警**: 早期发现子宫肌瘤可以为女性提供健康预警。在肌瘤尚未发展到严重程度之前，通过定期的妇科检查，女性可以及时了解自己的健康状况，对于任何可能出现的异常情况都能做到心中有数，从而采取相应的预防措施。

(二) **及时治疗**: 早期发现子宫肌瘤意味着可以更早地开始治疗。在肌瘤尚未造成严重影响之前，通过药物、手术等手段进行治疗，可以在控制肌瘤的生长方面起到积极作用，有助于减轻患者的症状，避免病情恶化。

(三) **保留生育能力**: 对于尚未生育的女性来说，早期发现子宫肌瘤尤为重要。因为随着肌瘤的增大，它可能会对子宫的结构和功能造成影响，进而影响女性的生育能力。如果能在肌瘤较小的时候就发现并治疗，就能更大程度地保留女性的生育能力。

(四) **降低手术风险**: 当子宫肌瘤发展到一定程度时，可能需要通过手术进行治疗，然而，手术本身具有一定的风险性，如果能在肌瘤较小的时候就发现并治疗，可以在一定程度上避免病情恶化导致的治疗费用增加，减

(五) **减小经济负担**: 子宫肌瘤的治疗费用可能会因病情的严重程度而有所不同。如果能在肌瘤较小的时候就发现并治疗，可以在一定程度上避免病情恶化导致的治疗费用增加，减

轻患者的经济负担。

(六) **心理安抚**: 子宫肌瘤可能会给女性带来一定的心理压力和焦虑。早期发现子宫肌瘤并进行治疗，有助于让女性及时了解自己的病情，减轻心理压力，获得心理安抚。

轻患者的经济负担。

(六) **心理安抚**: 子宫肌瘤可能会给女性带来一定的心理压力和焦虑。早期发现子宫肌瘤并进行治疗，有助于让女性及时了解自己的病情，减轻心理压力，获得心理安抚。

四、早期发现与处理的方法

(一)症状识别

- 月经异常**: 月经周期缩短、经期延长、经量增多等。
- 腹部不适**: 下腹部或盆腔区域隐痛、坠胀感等。
- 压迫症状**: 若肌瘤位于子宫前壁，可能压迫膀胱引起尿频；若位于后壁，可能压迫直肠引起便秘。
- 不孕或流产**: 肌瘤可能影响受精卵着床或导致早期流产。

(二)诊断方法

- 妇科检查**: 医生通过触诊检查子宫大小、形态及有无肿块。
- 超声检查**: 通过腹部或阴道超声检查，观察肌瘤的位置、大小及数量。
- MRI检查**: 对于超声难以诊断的病例，可采用MRI检查进行辅助诊断。
- 宫腔镜检查**: 对于疑似黏膜下肌瘤的患者，可进行宫腔镜检查以明确诊断。

(三)早期处理

- 观察随访**: 对于肌瘤较小、生长缓慢且无症状的患者，可定期进行妇科检查及超声检查，观察肌瘤变化情况。
- 药物治疗**: 对于症状较轻的患者，可在医生指导下使用激素类药物进行治疗，有助于缓解症状并控制肌

颈椎病反复发作?教你如何科学护颈方法

□张立娟 安徽医科大学第一附属医院北区;安徽省公共卫生临床中心康复、口腔颌面外科

在“低头族”与“键盘侠”横行的现代生活中，颈椎病已经成为困扰许多人的健康问题，此疾病不仅会导致颈部的明显疼痛、僵硬感，更为棘手的是此疾病还具备反复发作的特点，会给患者的身心带来极大的困扰，据相关研究数据显示，目前20岁-40岁人群颈椎病的患病率高达59.1%，并且我国约80%以上的青少年群体颈椎均处于亚健康状态，严重不健康者约占17.5%，但大家也别怕，今天就来给你支招，让你可以开启科学护颈保卫战，从而让脖子重回自由身。

一、颈椎病反复发作的原因

1. **不良生活习惯未纠正**: 在正常的情况下，颈椎有着正常的生理曲度，但是当我们低头时颈椎的曲度就会发生变化，若长时间保持低头姿势就会导致颈部肌肉被过度牵拉，以加速其退变，从而诱发颈椎病的反复性发作。同时对于一些体力劳动者，他们可能会不小心扭伤颈部，这些外伤也会加重颈椎的损伤，从而导致颈椎病反复发作。

2. **生理因素**: 伴随着年龄的不断增长，颈椎会出现自然的退行性改变，颈椎间盘会逐渐失去水分，弹性下降，并且这种生理性的退行性改变属于一个不可逆的过程，一旦颈椎出现病变就会像一个破旧的机器，更加容易出现故障，致使颈椎病反复性发作。同时部分群体可能会由于先天性的因素或者后天性的不良姿势，致使颈椎的曲度发生改变，颈椎的稳定性会下降，在这种情况下，颈椎就更容易受到外界因素的影响，例如在轻微外伤或者不良姿势下诱发颈椎病的发作，并且很难恢复到正常的状态下。

二、科学护颈须知

1. **纠正姿势**: 首先要避免长时间的低头，人体在低头时其颈椎所承受的压力会显著增加，有数据统计在低头约15°时其颈椎的承受压力约占12公

斤左右，在60°时则可以达到27公斤左右，因此在使用手机、电脑时要将其屏幕调整至和身体平齐的状态，并且每30分钟起身进行一次颈部活动。其次要保证正确坐姿，在坐立时保证腰背部挺直，双足平放，并使用有支撑的椅背，且在久坐之后注意起身活动，防止长时间地保持同一姿势。此外调整睡

眠姿势，选择合适的枕头，高度建议以8厘米-15厘米为宜，在侧卧时保证与肩同宽，这样可以托住颈椎的自然前凸，以保证让脖子不悬空。

2. **颈部锻炼**: 首先要增强肌肉力量，颈椎力量不足是导致颈椎病复发以及疼痛的重要原因，因此可以通过进行眼球训练、缩脖子训练以及靠墙站立训练等方式以提升肌肉力量。同时通过吊单杠、颈椎操运动等也能提升颈部肌肉力量。此外也可以进行简易颈椎操，就是用下巴写“米”字，或者进行肩部的环绕动作，每次坚持5分钟左右。另外还要注意运动后放松，运动之后禁忌立即低头和瘫坐，可以通过靠墙站立以适当放松。

3. **日常护理**: 首先要注意保暖，避免颈部处于阴冷、潮湿的环境当中，尤其在夏季要避免颈椎对着空调直吹，压力会显著增加，有数据统计在低头约15°时其颈椎的承受压力约占12公

斤左右，在60°时则可以达到27公斤左右，因此在使用手机、电脑时要将其屏幕调整至和身体平齐的状态，并且每30分钟起身进行一次颈部活动。其次要保证正确坐姿，在坐立时保证腰背部挺直，双足平放，并使用有支撑的椅背，且在久坐之后注意起身活动，防止长时间地保持同一姿势。此外调整睡

眠姿势，选择合适的枕头，高度建议以8厘米-15厘米为宜，在侧卧时保证与肩同宽，这样可以托住颈椎的自然前凸，以保证让脖子不悬空。

胆囊功能异常

胆囊的工作就是储存和浓缩胆汁，然后在需要的时候排出去，但是若胆囊收缩功能障碍，胆囊肌肉无法有效进行胆汁排空，水分被吸收，就会导致胆汁浓缩，石头自然也就诞生了，尤其多见于糖尿病神经病变或者长期性进行静脉曲张的群体当中。同时慢性炎症进行胆汁成分改变，细菌或者寄生虫感染也可能会成为结石形成的一大核心。

遗传和疾病因素

胆结石也有家族传统，如果家里有人得过胆结石，那家庭成员中患此疾病的概率就会远高于其他人，这就好比是家族当中有个坏习惯被传下来，逐渐影响个体的胆固醇代谢、胆汁成分等，从而增加结石的形成机会，所以一旦家族当中有胆结石病史就需要提高警惕。同时一些基础疾病，例如糖尿病以及肝硬化等也可能通过影响胆汁酸的循环或者肠道功能，从而

液，包含胆固醇、磷脂以及胆汁酸等成分，机体在正常状态下，这些成分之间会保持一定的平衡，使胆固醇可以有效溶解在胆汁当中。但是若胆汁当中的胆固醇含量大于胆汁酸和磷脂溶解胆固醇能力时，胆固醇就会出现过饱和的情况，从而析出形成胆固醇结晶，尤其在一些肥胖人群中，因其肝脏合成胆固醇的能力增强，会导致胆汁中的胆固醇含量增加，从而进一步增加胆固醇结晶形成风险。同时胆色素结石的形成与胆道感染等密切相关，当胆道感染时，其细菌所产生的β-葡萄糖醛酸酶会水解结合型胆红素，与钙结合后逐渐形成胆红素钙，从而进一步聚集成胆色素结石。

胆汁淤积

胆汁的正常流动对于预防结石的形成具备十分重要的作用，若胆汁在胆囊或者胆管内淤积，其胆汁的成分就会发生浓缩，例如在胆管出现感染等疾病时，其胆道的通畅性就会受到破坏，导致胆汁无法顺利排出，胆汁中的胆色素就会沉淀，从而使结石形成。

生活习惯与饮食因素

饮食当中的脂肪以及胆固醇含量过高会大幅度增加胆结石的发生风险，例如若经常吃油炸食品以及动物内脏，其胆结石的发病率就会相对增加。并且长期不吃早餐会导致胆汁在胆囊内的滞留时间延长，其胆汁当中

二、引发胆结石的原因有哪些

胆汁成分改变

胆汁作为肝脏分泌的一种消化

乳腺超声检查：

如何从影像中分辨乳腺癌

的良性与恶性迹象

□王婷 岳西县中医院彩超室

乳腺超声检查作为一种非侵入性的临床诊断技术，在当前医学影像学中扮演着十分重要的角色，这就好比是通过给我们的乳腺拍一张写真，只不过这张写真当中可以告诉们很多重要的信息，就拿乳腺癌来说，医生可以通过对乳腺组织的内部结构、血流以及形态等情况进行观察，从而为医生判断良恶性提供重要参考依据，下面就为大家介绍如何通过乳腺超声检查，借助影像以判断乳腺瘤的良恶性迹象。

一、乳腺超声的工作原理

乳腺超声属于一种无痛、无创性的影像学检查方法，当前被临床广泛性应用于乳腺疾病的诊断与筛查当中，其工作原理是利用超声波物理特性，借助超声探头发射以及接收超声波，通过超声波在人体组织当中的传播、反射以及衰减特性，汇总成图像，图像形成过程中会首先对信号进行处理，通过进行放大、滤波等以去除噪声和干扰信号，对有用回声信号进行保留，之后按照组织的深度以及位置排列，从而形成二维图像，清晰显示乳腺组织的腺体、导管、脂肪组织以及肿块等结构，以协助医生对病情进行精准判断。

二、乳腺超声检查如何通过影像对乳腺癌的良恶性迹象进行分辨

肿块形态与边界

首先从边界来说，良性肿块其边界清晰且光滑，和周围组织分界清楚，此种特征反映出肿块生长方式的局限性，未见明显性的侵袭性，例如纤维腺瘤就是乳腺当中常见的一种良性肿瘤，在超声检查中通常会呈现出完整的圆形或者椭圆形肿块，这种清晰的边界也说明肿块内部的细胞生长较为有序。而恶性肿块其边界往往不规则，容易呈现锯齿状、毛刺状或蟹足样等，此种不规则性就反映肿瘤细胞存在侵袭性，容易向周围正常组织浸润生长，对正常的组织结构造成破坏。其次从形态而言，良性肿块的形态也呈现规则性，包含圆形、椭圆形等，表明肿块的生长比较对称，内部结构也比较均匀，不会存在不规则的突起；恶性肿瘤的形态往往不规则，可能伴随有多个分叶，相比良性肿块，恶性肿瘤的形态更加复杂，缺乏对称性。

肿块的内部回声

良性肿块的内部回声通常比较均匀，可能会表现为低回声、等回声或者高回声，例如对于纤维腺瘤则多为均匀的低回声。而恶性肿瘤的内部回声多以不

均匀的低回声为主，还可能会伴随有微小钙化，而微小钙化又是乳腺癌的一大重要特征，会表现为细小的强回声点，通常直径在0.5毫米以下。不均匀的回声也反映出肿瘤内部结构的复杂性，例如出血、坏死以及纤维化等。

均匀的low回声为主，还可能会伴随有微小钙化，而微小钙化又是乳腺癌的一大重要特征，会表现为细小的强回声点，通常直径在0.5毫米以下。不均匀的回声也反映出肿瘤内部结构的复杂性，例如出血、坏死以及纤维化等。

肿块的纵横比

良性肿块其纵横比通常会小于1，也就是肿块会呈现出宽大于高于的形态，这种形态会与乳腺腺体的自然排列方向形成一致，反映肿块生长方式的局限性。而恶性肿块的纵横比通常会大于1，也就是高大于宽的形态，此种形态也提示肿瘤可能沿着乳腺导管或者纤维组织生长，具备较强的侵袭性，并且这种形态还可能会引起周围组织结构的扭曲，甚至出现皮肤增厚、乳头内陷等改变，所以在实际的乳腺超声检查当中，其肿块的纵横比也是一个重要的参考指标。

后方回声

后方回声是超声波在穿过肿块之后，达到肿块后方组织时所产生的回声信号，对于良性肿块来说，其后方回声多表现为增强，尤其在囊性肿块当中比较明显，这种增强的回声会在超声图像上呈现出明亮区域，和周围其他组织形成鲜明的对比，这是因为囊性结构内部液体对超声的反射比较少，可以使超声能量能够更好地穿透并反射回来。而恶性肿块可能会表现为减弱或者出现声影，这是源于恶性肿瘤组织的密度比较高，其内部结构也呈现复杂性，在超声波穿过恶性肿块之后，能量会大量损失，从而导致达到后方组织的超声能量也就会显著减少。

血流信号

良性肿块其血流信号相对比较少，说明肿瘤内部血管生成较少，血流阻力较大，也提示肿块内部的血管生成处于一种相对稳定的状态中，不会有明显的异常增生。而恶性肿块其血流信号就相对比较丰富，说明肿瘤血管生成活跃，肿瘤细胞会生长迅速，需要大量的氧气以及营养，因此会逐渐诱导大量的新血管生成，从而满足其快速增殖的需求。

总的来说，看乳腺超声影像并不难，关键是要抓住那些核心的小线索，这就像是好孩子和坏孩子，虽然有时候看起来不一样，但只要仔细观察，总能发现不一样的地方。最后希望大家都能拥有健康的身体，乳腺超声检查只能是你们健康生活中的一个小助手，只有保持良好的生活习惯，才能更好地应对各种健康问题。

糖尿病“隐形截肢者”：

足部神经病变的早期自检三步法

□李业琼 合肥京东方医院内分泌科

在糖尿病的世界里，有一个可怕的“隐形截肢者”，它无声无息地从脚开始潜伏，轻则引发疼痛麻木，重则造成感染、溃烂，甚至发展成必须截肢的严重后果。这，就是糖尿病足部神经病变。每年全球有上百万糖尿病患者因为足部神经病变导致感染而不得不接受截肢手术。

这篇文章，带你了解什么是“足部神经病变”、它为何可怕，并教你“糖尿病神经病变早期自检三步法”，帮助你和你的家人早早识别危险信号。

一、什么是糖尿病足部神经病变？

糖尿病足部神经病变，顾名思义，就是糖尿病影响到控制足部的神经系统。长期血糖升高会破坏神经组织，尤其是控制感觉和运动功能的外周神经。一旦这些神经损伤，脚部的感觉就会变得迟钝甚至丧失。

这听上去好像没什么大不了，实际上却是危险的开始。因为逐渐你会发现，脚受伤了你感觉不到；伤口感染了你没察觉；等到疼痛、红肿、发热，往往已经是严重感染，甚至骨髓炎。在糖尿病病人中，“脚烂了才知道”的现象非常普遍。等看到溃烂、化脓，治疗就已经变得困难重重，甚至只能选择截肢保命。所以，发现得早，是关键中的关键。

二、足部神经病变早期自检三步法

下面总结了一套简便、可行、在家就能操作的三步法，建议所有糖尿病患者定期自查，尤其是病程超过5年、有血糖控制不佳、既往有足部问题者，每周至少检查2次-3次。

第一步：外观检查

不要低估眼睛这个工具。许多糖尿病足部坏疽，其实最初只是一个不起眼的小伤口、一个磨出的水泡，若能早发现、早处理，结局完全不同。您可以在洗脚或沐浴后，脱掉脚汗，脱掉袜子，光照明亮，从脚趾、脚底、脚背、脚后跟、脚侧面依次仔细查看。对于脚趾这类比较难查看的部位，可以使用小镜子或手机摄像头检查，也可以请家人帮忙。

观察皮肤状况: 查看皮肤有无干燥、皲裂、水泡、血疱、脱皮、红肿、溃疡、坏疽等情况。特别注意脚缝间、足底、足跟等部位。这些地方容易因摩擦和潮湿而出现问题。

查看脚趾甲状态: 检查脚趾甲是否过长、过厚、变形、变色，有无甲沟炎、灰指甲等病变。正常的脚趾甲应是光滑、透明、颜色均匀的。

留意足部畸形: 观察足部有无拇外翻、

