关于卵巢癌的知识

□李黎明

卵巢癌是发生在卵巢的恶性肿瘤，各个年龄段的女性都会发生。卵巢癌发病初期一般不会有明显的症状，因此不容易被发现。高死亡率的卵巢癌，会严重威胁女性健康。对于卵巢癌，女性需要予以重视，了解具体的病因，采用适合的方式进行治疗。

卵巢癌的病因

导致卵巢癌的原因有很多，可能是妇科疾病引起的，也有可能是激素原因，或者是遗传因素导致的。另外，生活因素、环境因素以及生育因素等，也可能引起卵巢癌。如果家族里存在卵巢癌患者，后代出现卵巢癌的概率相对会比较大。有研究发现，雌激素和雄激素对于卵巢上皮细胞容易造成刺激作用，增加患癌风险。另外，终身未生育的女性，患卵巢癌的风险率相对于已生育的女性来说会比较大，子宫内膜异位症也是导致卵巢癌的原因之一。环境因素，还有生活因素，也可能引发卵巢癌，比如长期大量抽烟、酗酒，以及高脂饮食、过于肥胖等。

卵巢癌有哪些症状

大多数卵巢癌患者在早期没有明显症状，晚期易出现腹胀、下腹部不适以及食欲下降等症状。还有一些患者会出现贫血、消瘦等症状。有些患者会有阴道流血或者是绝经后再出血的情况出现。不同组织来源的卵巢癌患者，在症状方面会有一些差异。

与哪些疾病进行鉴别

如果患者发现自己盆腔出现包块的情况，不能确定是卵巢癌，要跟子宫内膜异位症、盆腔炎性包块盆腹腔结核等疾病相鉴别。另外，还要确定是否为卵巢良性肿瘤，卵巢良性肿瘤一般出现在单侧，且活动度也比较好，表面光滑，包膜完整，一般不会有明显腹盆腔积液的情况出现。

卵巢癌怎么治疗

对于卵巢癌，需要采用手术的方式来进行治疗，然后辅助化疗，还有一些患者需要使用靶向药物。

手术治疗包括全面分期手术、肿瘤细胞减灭术等。

全面分期手术适合卵巢癌早期患者，目的是切除肿瘤以及明确最终分期，适用于年轻且希望保留生育功能的患者。肿瘤细胞减灭术适合中晚期的卵巢癌患者，以及卵巢癌复发患者，术中尽可能切除所有病灶，提高化疗效果且改善预后。

卵巢癌患者除了手术，还需要通过化疗方式辅助治疗，在手术之前进行化疗是为了让肿瘤缩小，可以更好地进行手术。手术后化疗是为了杀灭残余的病灶，且控制卵巢癌复发，缓解患者的症状，延长患者的生命周期。靶向治疗可以用于患者完成手术以及化疗之后的维持治疗，患者可能出现贫血或者是血小板下降等不良反应。

卵巢癌患者要积极配合医生进行相应的治疗。因为卵巢癌容易复发，所以要注意坚持随访，出现任何异常都要及时就医。

注意保持良好心态，不要有太大的心理压力，注意饮食清淡，不要吃辛辣油炸食物，戒烟戒酒，在身体条件允许的情况下，可以适当进行有氧运动，比如快走、散步等。

（作者供职于山东国欣颐养集团枣庄医院）

你了解乳腺增生吗

□刘九洲

乳腺增生是临床上常见的乳腺疾病，这种疾病主要发生在青年女性中。那么，让我们聚焦女性健康，来了解一下乳腺增生的病因、症状、治疗方法及预防措施。

常见原因

引起乳腺增生的常见病因包括以下几种：

第一是性激素水平的变化。研究表明，激素水平的变化可能与乳腺增生的发生密切相关，特别是雌激素和孕激素的比例失衡时。

第二是饮食方面。许多研究表明，营养不良和不良饮食习惯也可能与乳腺增生的发生有关。脂肪、糖分和盐分过多的饮食是导致乳腺增生的高危因素。

第三是心理因素。研究表明，长期焦虑、压力大、抑郁都可能导致女性乳腺增生。

第四是环境因素，如农药、化学防腐剂等物质，也会增加患乳腺增生的风险。它们可与雌激素相互作用，进而干扰正常的乳腺细胞生长和分化。

临床表现

乳腺增生的临床症状主要还是体现在乳房上，常见的包括乳房疼痛不适、乳房内部有硬块、乳房肿胀，严重的触摸时可出现剧烈疼痛、乳房外形改变等。

诊断方法

临床上诊断乳腺增生的方法以乳腺超声、X光检查为主。必要时，还需要进行乳腺活检以明确诊断。

乳腺增生常见的治疗方法

药物治疗 药物治疗是乳腺增生的常规治疗方法，常用的药物包括中药及西药。中药有丹参、当归、川芎、枸杞、山楂等；西药有他莫昔芬等。使用药物治疗时，患者需要遵医嘱，注意药物用量、时间等。

保守治疗 保守治疗即通过改变生活习惯、节制饮食、适度运动等方法进行治疗。这种治疗方法更适合轻度和中度的乳腺增生患者。

手术治疗 对于乳腺增生患者病情较重、药物治疗或保守治疗无效的患者，手术治疗是一种有效的治疗方法。

预防乳腺增生的方法

生活中要想预防乳腺增生，建议人们做到以下几点。

第一是均衡饮食。均衡饮食可以帮助减少乳腺增生。建议多食用新鲜蔬菜、水果以及富含蛋白质的食物，减少摄入高热量、高脂肪、高糖、高盐的食物。

第二是适当运动。适当运动可以帮助调节体内激素水平，减少乳腺增生。推荐的运动快走、慢跑、游泳等。

第三是保持良好心态。保持愉悦的心态、减少压力可以帮助调节体内激素水平，减少乳腺增生。人们可以通过听音乐、练习瑜伽等方式来保持良好的心态，缓解身心压力。

第四是规律生活、充分休息，建议每天保持规律的作息时间，充分休息，避免过度疲劳。

第五是戒烟、限酒。烟草和酒精都对乳腺增生有负面影响。

第六是养成定期体检的好习惯。

（作者供职于河南科技大学第一附属医院）

正确认识宫颈癌

□刘海连

宫颈癌是妇科病中发生率较高的恶性肿瘤之一，一旦发生将会导致患者出现阴道出血、排液异常等症状，严重影响患者的生活质量，对其身心健康以及家庭经济也会造成一定的影响。因此，大家需要更加详细地了解此类疾病，积极采取预防措施。

什么是宫颈癌

宫颈癌主要是发生在子宫颈部位的恶性肿瘤，严重危害着我国女性的身心健康。宫颈癌具体发病原因尚未明确，一般认为与过早发生性行为、早婚早孕、长期口服避孕药等因素有关。宫颈癌治疗以手术为主，可根据患者的实际状况采取放疗、化疗等措施。早期宫颈癌治愈率高，预后相对较好，所以人们应该重视起来，尽可能做到早发现、早诊断、早治疗。

如何预防宫颈癌

避免过早性行为 过早发生性行为、性生活混乱等，会增加人乳头瘤病毒（HPV）感染的风险。因此，建议人们晚婚和优生优育，女性应尽量推迟首次发生性行为的年龄，杜绝与多人发生性关系，注意保持私处卫生，以预防宫颈癌。

合理饮食 在日常生活中，女性一定要注意保持健康、合理的饮食习惯，尽量不要通过节食等方式进行减重。因为节食会导致人体内所需营养物质缺乏，使机体免疫功能下降，可能会提高各种疾病的发生率，所以女性在日常生活中坚持健康合理饮食，保证每天营养物质的摄入量，多吃富含蛋白质、维生素的食物，以此提高机体免疫力。

定期检查 妇科检查是筛选和诊断宫颈癌的主要途径。因此，已经发生过性行为的女性及已婚妇女应定期到医院进行妇科检查。一般来说，应每年到医院进行1次～2次妇科检查，这样有助于尽早发现宫颈癌先兆，及时采取有效的治疗措施，抑制病情进展，提高治疗效果。

接种疫苗 宫颈癌主要是由于人乳头瘤病毒入侵机体，长期对患者身体造成刺激所致，可通过接种HPV疫苗，及时建立免疫屏障，有效预防此类疾病。

目前临床上常见的HPV疫苗主要有三种：

HPV二价疫苗 其主要是针对HPV16型、HPV18型两种病毒，这两种病毒引起宫颈癌发生的概率极高，因此，接种此疫苗后能够在很大程度上预防宫颈癌。

HPV四价疫苗 其主要是在二价疫苗的基础上，添加了HPV6型、HPV11型两种病毒亚型，能够在预防宫颈癌的同时，进一步降低疾病的发生率。

HPV九价疫苗 这种疫苗主要是在四价疫苗的基础上，再次添加了HPV31型、HPV3型、HPV45型、HPV52型和HPV58型五种病毒亚型，是目前临床上效果较好的宫颈癌疫苗。

宫颈癌可能会影响患者的生育功能，甚至危及生命安全。因此，广大女性朋友一定要提高警惕，树立安全意识，积极预防宫颈癌。

（作者供职于驻马店市泌阳县妇幼保健院）

阴道炎有哪些症状和治疗方法

□罗 丽

阴道炎是常见的妇科疾病，病菌入侵阴道并繁殖引起的炎症。病原体可为细菌、真菌、原虫等，也可由正常菌群失调或过敏引起。不良卫生习惯、睡眠不足、不良饮食、服用激素等，都会引起阴道炎。患者会出现阴唇红肿、分泌物异常、下体异味等，从而降低生活质量，甚至发生其他并发症。

阴道炎的症状表现

阴道炎主要可以分为老年性阴道炎、念珠菌性阴道炎、滴虫性阴道炎、细菌性阴道炎等。

老年性阴道炎 患者会出现白带呈黄水样，并且增多，严重的患者会出现脓性白带，并伴随臭味，部分患者会出现阴道少量出血现象。另外，还会出现下腹、阴道坠胀感等症状。

念珠菌性阴道炎 最常见的就是白带多呈豆渣状，会存在外阴、阴道灼热异痒，部分患者会波及尿道，出现尿急、尿频、尿痛等。

滴虫性阴道炎 白带增多并且有泡沫，颜色呈黄绿色或者灰黄色，状态为稀薄浆性液体。此外，患者还会出现外阴疼痛、灼热等症状，部分波及尿道的患者会出现尿急、尿痛、尿血等。

细菌性阴道炎 患者的白带会出现鱼腥臭味，颜色呈灰白色，并且阴道会有灼热感等。

阴道炎的治疗方法

患者可以根据自身的具体情况选择适合自己的治疗方法。

药物治疗 患者要在医生的指导下进行药物治疗，根据自身的情况，可以选择药物，例如针对细菌性阴道炎可以使用甲硝唑、克林霉素、替硝唑等抗厌氧菌药物，但是具体用量用法要在医生指导下使用。

改变阴道酸碱度 患者可以适当地对阴道采用碱性溶液冲洗，从而改变阴道的酸碱度，抑制细菌以及念珠菌生长。在进行清洗后，要及时擦拭干净保持干燥。

日常治疗 患者要保持外阴清洁干燥，不要进行搔抓。在治疗期间，不要进行性生活，在饮食方面也不要食用辛辣、刺激性食物。

中草药治疗 患者可以使用一些具有清热解毒、杀虫止痒功效的中药煎水熏洗外阴。这样可以减轻患者的症状，例如外阴灼热等。

阴道炎的预防

在日常生活中，要保持外阴干燥，并且及时更换内裤。此外患者了解阴道炎的相关知识，可以有效减少恐惧、紧张、抑郁等不良情绪，保持积极乐观的生活态度。

保持性生活卫生，在同房前后可以选择擦洗外阴。男女双方都应洁身自好，选择固定的性伴侣，可以有效预防阴道炎。需要注意的是，如果存在不洁性行为或者高危性行为，需要尽早去正规医院检查，以免延误病情。

适当运动，提高身体免疫力，可以有效预防阴道炎，但是不要过度运动，以免造成身体疲劳。定期进行相关体检，不仅可以及时了解自身的身体状况，还可以预防阴道炎以及其他疾病。

（作者供职于济宁市兖州区人民医院）

产后出血如何处理

□魏文丽

产后出血是指分娩后子宫内膜脱落导致阴道出血的现象。在正常情况下，产后出血应该在6周内自然结束，如果出血量过多或时间过长，则需要及时治疗。

常见原因

临床上，常见的产后出血原因包括以下几种。第一，胎盘未完全剥离。在分娩结束后，胎盘会从子宫壁上剥离，但如果胎盘未完全剥离，则会导致产后出血。第二，子宫收缩不良。产后子宫需要通过收缩来控制出血量，如果收缩不良，会导致子宫出血。第三，产后感染。在分娩过程中，生殖道易受细菌感染，如果感染波及子宫，则会导致出血。第四，子宫破裂。子宫破裂也是导致产后出血的原因之一。

常见处理方法

产后出血的常见处理方法有以下几点。第一是加强子宫收缩。发生产后出血后可以给予药物，增加子宫收缩。常用的药物包括催产素、前列腺素等，加强子宫收缩，来控制出血。第二是手术治疗。当药物无效时，医生可能会采用手术治疗。常见的手术包括刮宫、切除子宫等。第三是输血。产后出血严重的患者，可用输血来补充失血量，以维持身体功能；第四是一定要好好休息。孕妇产后要及时休息，避免过度疲劳，有利于子宫收缩，减少出血。

预防方法

首先，在产前，孕妇要定期进行产前检查，及时发现并治疗子宫异位妊娠、前置胎盘等常见的产前并发症，以减少产后出血的发生率。其次，选择合适的分娩方式。如产妇子宫壁已经破裂或者宫颈、阴道有损伤，医生评估后，可以选择剖宫产分娩。如果是自行分娩，分娩时，医生应该适当降低催产素的使用量，确保羊膜完整、胎儿下降速度合适、分娩过程顺利。在分娩过程中保证产妇充分休息和营养补充，以预防产后出血。最后，产妇及家属要学习正确的产后护理。

如产后1小时内，医生会教会产妇如何牢固对位，将子宫回缩并固定在骨盆里。同时还要进行按摩，加速子宫的收缩，使子宫能够更快回缩，减少出血量。另外，产妇还要休息调养。产妇在分娩后应及早休息，保证充足的水和营养摄入，并进行必要的药物治疗。

总的来说，产后出血如果处理不及时，可能会危及产妇的生命安全。产妇在分娩后，应注意避免感染和过度疲劳等不良影响，如有异常情况需要立即就医。

同时，预防产后出血是非常必要的，应加强孕前及孕期宣教和保健工作，对不宜妊娠者及时在早孕时终止孕娠。有凝血功能障碍和相关疾病者应积极治疗后再孕，尽可能到有条件的医院待产。在后期康复过程中，产妇应保持心情舒畅，增强战胜疾病的信心。

（作者供职于济宁市兖州区人民医院）

孕期如何运动

□刘艳艳

怀孕是许多女性人生中重要的课题，尤其是许多女性在结婚后，总会被长辈催生。对绝大多数家庭而言，女性怀孕自然是一件喜事，多数长辈会选择主动照顾孕妇。

一些长辈与孕妇受传统观念影响，认为怀孕期间应该多休息，应该在家好好养胎。传统长辈认为女性在孕期比较辛苦，为了保障母体与胎儿的营养摄入量，总会炖一些补品或者是高蛋白、高脂肪的食物给孕妈妈们。

为什么要多运动

女性在怀孕期间多休息是好事，但在日常营养摄入非常丰富的情况下，缺乏合适的运动很容易造成孕妇体重增加。在网络平台上也可以经常看见初次怀孕的准妈妈们吐槽自己孕期体重“飙升”，大多是因为缺乏锻炼、不控制饮食导致的，这一现象也要引起孕妇以及伴侣的重视，否则可能会出现不得不剖宫产的情况。我们都知道剖宫产对于女性的伤害很大，选择剖宫产的准妈妈们产后恢复时间会更长，也更容易留下子宫瘢痕等。

如今我们提倡孕妇接受自然分娩，惧怕疼痛的孕妇可以选择无痛分娩。

孕期保持合适的体重是顺利进行自然分娩的前提条件之一，这就需要孕妇进行合理锻炼。许多孕妇担心不合理的运动可能会出现流产或早产情况，因此在这里给孕妇们分享一些科学的运动方案。

有哪些合理的运动

散步 散步是女性怀孕期间比较常用的一种运动方式，也比较安全，可以显著提高孕妇们的耐力，也会刺激胎儿的运动。

散步的地点最好选择在空气流通、人少、地面干燥、环境好的地方进行，如小区的花园。孕妇每天散步的时间总和为1小时～2小时较好，可以分多次进行，不建议孕妇在饭后短时间内进行锻炼，可以在早上起床后与饭后半小时进行散步锻炼。

孕妇散步时行走要缓慢，可以播放自己喜爱、轻松舒缓的音乐，可以按歌曲的旋律散步，双臂自然在身侧摆动。孕妇在舒缓散步过程中，还可以多进行深呼吸，锻炼自然分娩时的呼吸方法。

如果孕妇孕期体重增长幅度过大，超过了15千克，则可以适度提高自己散步的速度，自我感觉舒适即可。

瑜伽 瑜伽适合孕妇在家中进行，非常方便。较为简单的孕期瑜伽运动可以让孕妇身体安全有效地舒展，也可以在自己的尾骨下垫个抱枕，通过深呼吸放松身心，通过坐姿腹式呼吸锻炼呼吸技巧与肺功能，保持10分钟左右。

另外，可以在家人的辅助下练习四肢撑地，背部与腰部放松下沉，模仿猫咪伸懒腰的动作，保持5分钟～10分钟。再双膝跪地，双手撑地，缓慢将自己的左腿放至前侧，深呼吸后身体缓慢前倾，保持5分钟～10分钟。

许多女性在孕期做瑜伽时身体会有酸痛感，这是正常的，开始做瑜伽时动作一定要非常缓慢，孕期一定要注意瑜伽动作的幅度以及运动中放松。

（作者供职于泰安市妇幼保健院）

子宫肌瘤的知识你了解多少

□丁 聪

子宫肌瘤是一种常见的妇科疾病，通常起源于子宫壁的平滑肌层组织。它是女性生殖系统中较常见的肿瘤之一，通常在生育年龄的女性中出现。

子宫肌瘤的分类

子宫肌瘤可以分为单发型、多发型和广泛型3种。其中，多发型是最常见的类型，通常在40岁左右开始出现，有时可以在更年期后消退。广泛型子宫肌瘤则是指肿瘤分布在大部分子宫上，这种情况比较严重，更容易导致宫颈癌和子宫内膜癌的发生。

病因及临床检查

子宫肌瘤的病因至今尚不清楚。但影响发生和发展的因素有很多，包括遗传、性激素水平、肥胖、饮食、年龄、流产次数等。同时，子宫肌瘤也与一些疾病如高血压病、糖尿病、乳腺癌、卵巢癌等有关。

女性在更年期前激素水平较高，可能是子宫肌瘤发生的原因之一。临床上要想确诊子宫肌瘤一般需要做盆腔检查、超声检查、宫腔镜及腹腔镜检查等。

子宫肌瘤的症状

临床上，子宫肌瘤的症状多种多样，常见的包括月经不调、痛经、盆腔疼痛、性生活疼痛、不孕不育、腹部肿块等。由于肿瘤大小和位置的不同，症状、表现也不尽相同。

一般来说，较小的子宫肌瘤不容易引起症状，但随着肿瘤的增大，症状也会不断加重。另外，子宫肌瘤通常不会转移扩散到其他部位，但如果未得到及时治疗，子宫肌瘤可能会引起一系列健康问题。子宫肌瘤可能会导致月经不调、过度出血、疼痛、不孕、流产、早产等生殖健康问题。在一些情况下，子宫肌瘤可能会压迫其他脏器，导致腹痛或排尿困难等不适症状。

常见治疗方法

在治疗方面，彻底治愈子宫肌瘤的方法目前尚未找到。临床上治疗通常采用手术、药物和介入治疗等措施。手术主要是指子宫切除或肿瘤切除术；药物治疗通常通过影响雌性激素水平来缩小瘤体的大小，防止症状进一步加重。

常见的药物包括戈舍瑞林、米非司酮、达那唑、甲睾酮、他莫昔芬等；介入治疗则是通过介入导管将药物或微波等能量直接送入肿瘤部位进行治疗。不同的治疗方法适用于不同的患者，具体治疗方案应根据患者的年龄、症状、肿瘤的位置、大小等因素来制定。

综上所述，子宫肌瘤是一种常见的女性生殖系统肿瘤，通常是良性，且不会转移。它们可能会导致一系列健康问题，可以通过药物治疗或手术治疗来管理和治疗。

因此，面对这种疾病，患者应该积极地采取措施进行治疗，同时注意保持健康的生活方式和心态。如果怀疑自己患有子宫肌瘤，请及时咨询医生，以获取最佳治疗方案，以免病情加重。

（作者供职于济宁市兖州区人民医院）