

子宫内异位症的治疗及预防

□时桂芳

子宫内异位症也被称为内异症，是一种常见的妇科疾病，是导致女性出现月经疼痛、不孕等问题的常见原因，多见于生育年龄女性。根据发病部位的不同，子宫内异位症可分为卵巢型子宫内异位症、腹膜型子宫内异位症、深部浸润型子宫内异位症等，其中最常见的是卵巢型子宫内异位症。本文将从子宫内异位症的概念、症状、成因、诊断方法、治疗方法、预防与日常管理等方面入手，带您深入了解子宫内异位症，帮助您更好地认识和管理这一疾病。

子宫内异位症的概念

简单来说，子宫内异位症就是子宫内异位(内含腺体和间质)生长在子宫腔外部，如卵巢、盆腔腹膜等的一种常见的妇科疾病。这些异位的子宫内异位会随着月经周期的变化而变化，从而引发一系列症状。

子宫内异位症的症状

子宫内异位症的症状往往

因人而异的，常见症状主要包括以下几个方面：

痛经：这是子宫内异位症最常见的症状，通常在月经来前或来时最为明显，且疼痛程度可能随着病情发展而加重。

月经不规律：月经不规律是子宫内异位症的常见症状之一。患者可能会出现月经周期缩短或延长、月经量增多或减少，以及月经持续时间异常等情况。

性交疼痛：性交疼痛是子宫内异位症的一个潜在症状，尤其是在病重累及子宫直肠窝或子宫颈时。疼痛可能会表现为深部性交痛，严重影响性生活质量。

不孕：子宫内异位症可能影响卵子的排出和受精，从而增加不孕发生的风险。据统计，约40%的子宫内异位症患者伴有不孕。

子宫内异位症的成因

目前，科学家对子宫内异位症的发病原因尚未给出确切结

论，但已经识别出一些与该病发生密切相关的风险因素。其中，遗传因素被认为是在子宫内异位症的发生中起着重要作用。如果直系亲属中有患子宫内异位症的女性，那么个体患该病的风险会显著增加。免疫失调也被认为是子宫内异位症的一个潜在诱因。免疫失调可能导致机体无法有效清除子宫内异位细胞，使其易于在体内扩散并形成异位病灶。此外，环境因素也不容忽视。某些生活环境中的污染物、化学物质等，可能会对子宫内异位产生不良影响，从而诱发子宫内异位症。

子宫内异位症的诊断方法

子宫内异位症是一种常见的妇科疾病。妇科检查和辅助检查手段有助于子宫内异位症的诊断。妇科检查是初步评估患者病情的重要途径，包括外阴、阴道、子宫颈、子宫体及双侧附件的触诊。超声检查也是子宫内异位

症的诊断方法。经阴道超声检查能够清晰地显示子宫和卵巢的结构，可以帮助医生发现并评估异位病灶，还可以测量病灶的大小和累及范围等。

子宫内异位症的治疗方法

子宫内异位症的治疗主要包括药物治疗和手术治疗。药物治疗是子宫内异位症的首选治疗方法，主要通过抑制卵巢功能来减轻症状。常用的药物包括口服避孕药、孕激素等，可以帮助患者缓解痛经、月经不规律等症状。然而，药物治疗并非适用于所有患者。对于药物治疗无效或者病情严重的患者，手术治疗是很有必要的。可以根据患者的病情选择保守性手术或根治性手术。保守性手术主要是切除病灶，保留正常的卵巢组织；根治性手术则是切除所有的卵巢组织。患者需要根据医生的建议和自身的病情来决定最合适的治疗方案。

子宫内异位症的预防与日常管理

虽然子宫内异位症的确切预防方法尚未完全明了，但是保持健康的生活习惯有助于维持内分泌系统的平衡、稳定，预防子宫内异位症。其次，在饮食方面，应该遵循营养均衡的原则，限制饱和脂肪、反式脂肪以及高糖食物的摄入量。同时，适当的体育锻炼也有助于调节体内激素水平、减轻压力、提高身体的免疫力，从而预防多种妇科疾病的发生。

总而言之，保持健康的生活方式、定期进行妇科检查是预防和管理子宫内异位症的重要手段。希望通过这篇文章，能够帮助大家更好地了解子宫内异位症。

(作者供职于山东省泰安市新泰市汶南镇中心卫生院)

痛经怎么办 医生来支招

□王玉霞

痛经是指月经期间或月经前出现的腹部疼痛和不适，是常见的妇科疾病症状。虽然痛经不是一种严重的健康问题，但是对于许多女性来说，每月的疼痛和不适会严重影响其日常生活。本文将为您讲解痛经的原因及如何缓解痛经。

痛经的原因

痛经主要是由于子宫内脱落导致。子宫内脱落是一种生长在子宫壁上的组织，它为着床的受精卵提供了理想的环境。在子宫内脱落的过程中，子宫会释放一种叫前列腺素的物质，这是一种能够引起子宫收缩的激素。如果子宫收缩过于强烈，就会导致痛经。

痛经的类型

痛经可分为原发性痛经和继发性痛经。原发性痛经是指没有明显病因的痛经，在青春期多见，以小腹疼痛为主要症状，通常由前列腺素分泌异常引起。继发性痛经是指由疾病或其他健康问题如子宫内异位症、子宫肌瘤等引起的痛经。如果患了继发性痛经，需要及时到医院就诊。

痛经的症状

痛经的症状包括腹部疼痛、腰痛、头痛、乏力、恶心、呕吐、腹泻等。这些症状可能会在月经开始前一两天出现，持续到月经结束。

痛经的缓解方法

- 热敷：喝红糖姜水、用热水泡脚。将热水袋放在腹部可以缓解痛经症状。热敷可以增加盆腔区域的血液循环，促进经血排出，子宫肌肉放松，从而缓解痛经。
- 适度运动如散步、游泳、瑜伽等可以帮助缓解痛经。这些运动可以促进血液循环，增加氧气供应，帮助缓解疼痛。
- 一些富含维生素B₆和镁的食物可以帮助缓解痛经，如燕麦、香蕉、坚果、深绿色蔬菜等。此外，少喝咖啡、少饮酒也有助于减轻痛经症状。
- 一些中药如益母草颗粒、养血当归糖浆等可以帮助缓解痛经。
- 按摩穴位和针灸。痛经时，可以通过按摩血海穴、子宫穴、太冲穴、三阴交穴来缓解疼痛。具体的操作方法是：用拇指指腹分别揉捻穴位，每个穴位按摩5分钟。针灸是一种传统的中医疗法，可以对天枢穴、气海穴、关元穴、大肠俞穴、肾俞穴、腰阳关穴等穴位进行针刺，以缓解痛经。
- 心理疗法如认知行为疗法、放松疗法等，可以帮助缓解痛经。这些疗法可以帮助患者减轻焦虑情绪，缓解压力，更好地应对痛经。
- 药物治疗。当痛经较严重时，需要明确是否有器质性病变，如子宫腺肌症、子宫内异位症等。只有有针对性地应用药物，才能有效缓解痛经症状。常用的药物有止痛药(如布洛芬缓释胶囊、双氯芬酸钠缓释片等)、短效口服避孕药等。

总之，建议女性在月经期间少吃冰冷、辛辣的食物，多吃一些含B族维生素的食物，适度运动。如果疼痛较严重，要去医院查明痛经的原因。对继发性痛经要对症治疗；对原发性痛经可以使用上述缓解痛经的药物，以减轻症状和提高生活质量。

(作者供职于河南省郑州市妇幼保健院)

树立正确的产后康复观念

□倪立燕

如何看懂产科超声检查报告

保持冷静：拿到产科超声检查报告后，孕妇要保持冷静，不要过度焦虑。关注关键指标：重点关注胎儿的双顶径、股骨长、胎心搏动、胎盘位置及成熟度、羊水指数等关键指标。

了解超声异常提示：了解常见的超声异常提示及其意义，如胚胎停育、NT检查结果异常、宫腔积液、前置胎盘等。

咨询医生：如果有任何疑问，可以向主治医师咨询。医生会根据具体情况为孕妇提供专业的解读和建议。

(作者供职于河南科技大学第二附属医院超声科)

自然避孕法的注意事项

□王慧

在现代避孕方式中，自然避孕法便是一种。下面，我们一起来看看自然避孕法的相关知识吧。

月经是指伴随卵巢周期性变化而出现的子宫内膜周期性脱落及出血。规律的月经是生殖功能成熟的重要标志。正常月经具有周期性及自限性。出血的第1天为月经周期的开始，两次月经第1天的间隔时间为一个月经周期，一般为21天~35天，平均28天。月经周期包括月经期、增生期和分泌期。

增生期：又称卵泡期，一般指月经周期的第5天~第14天。在此期间，卵巢内一些次级生长卵泡开始生长，向成熟卵泡发育，并分泌雌激素。至月经期第14天，卵巢内通常有一个卵泡会发育成熟并排卵。

分泌期：指月经周期的第15天~第28天，此时黄体形成，因此分泌期也被称为黄体期。在黄体分泌的孕激素和雌激素的作用下，子宫内膜继续增生变厚，并分泌大量黏液。若未妊娠，黄体萎缩，子宫内膜脱落，转入月经期。

月经期：指月经周期的第1天~第7天。在这个阶段，子

宫内脱落，排出体外，形成月经。

自然避孕法又被成为“自然家庭规划法”，是指通过观察月经周期中各种自然生理特征和反应，准确地识别女性的危险期、安全期和排卵期，以达到安全避孕或有计划怀孕的目的。

自然避孕法的实施方法

安全期避孕法：利用卵子排出后存活时间短(一般1天~3天)和精子存活时间有限(约3天)的特点，避免在女性排卵期进行性行为。安全期避孕法适用于月经周期规律的妇女。如果月经周期规律，女性的排卵日期一般在下次月经来潮前的14天左右。排卵前5天和排卵后5天为易受孕期，其他时期为不易受孕期。

哺乳期避孕法：哺乳时，婴儿吮吸乳头可刺激垂体前叶分泌催乳素，垂体后叶分泌催产素，抑制促性腺激素的释放，从而抑制排卵。

体外射精法：指在性行为过程中，男性在射精前将阴茎抽出阴道，将精液射在女性体外，避免精子与卵子结合。这需要男性有较好的控制能力。

前置胎盘的诊断及治疗

□郑世连

许多准妈妈对前置胎盘这一医学术语可能并不陌生，但对其含义、原因、类型、临床表现、诊断方法、治疗方法及预防措施等可能缺乏了解。本文将带您全面了解前置胎盘的相关知识，让您能够从容应对这一妊娠期可能出现的并发症。

前置胎盘的概述

前置胎盘是指妊娠28周后，胎盘附着于子宫下段，甚至胎盘下缘达到或覆盖子宫颈内口，其位置低于胎先露部的情况。前置胎盘是妊娠晚期出血的主要原因之一，也是妊娠期的严重并发症。前置胎盘多见于经产妇，尤其是多产妇。

前置胎盘的原因及类型

前置胎盘的原因目前尚不完全清楚，但可能与多次妊娠、多次人工流产、多次进行刮宫术及剖宫产术等因素有关。这些因素可能导致子宫内异位，使胎盘在形成过程中面积扩大，甚至伸展到子宫下段。

根据胎盘与子宫颈内口的关系，前置胎盘可分为3种类型：完全性前置胎盘(或中央性前置胎盘)，子宫颈内口全部被胎盘组织覆盖；部分性前置胎盘，子宫颈内口部分被胎盘组织覆盖；边缘性前置胎盘，胎盘组织附着于子宫下段，到达子宫颈内口边缘，不越过子宫颈内口。

前置胎盘的临床表现

前置胎盘的临床表现多种多样，主要包括阴道出血、腹痛、胎动异常、胎位异常及胎心监测结果异常等。其中，阴道出血是前置胎盘最常见的临床表现，通常发生在妊娠晚期。腹痛可能是阵发性或持续性的，可能与阴道出血同时出现。胎动异常、胎位异常及胎心监测结果异常可能是由于胎盘位置对胎儿运动的限制导致的。

前置胎盘的诊断方法

前置胎盘的诊断主要依据病史、临床表现及超声检查等。医生会询问患者的妊娠史、流产史等病史，然后结合患者的临床表现及超声检查结果进行诊断。超声检查是诊断前置胎盘的重要方法，能够清晰地显示胎盘与子宫颈内口的关系。

前置胎盘的治疗方法

前置胎盘的治疗方法包括一般治疗、药物治疗及手术治疗等。一般治疗适用于单纯的前置胎盘且无阴道出血的患者，主要是通过定期做B超了解胎盘与子宫颈内口的关系。药物治疗主要针对有早产风险的患者，给予宫缩抑制剂、促进胎肺成熟药物及抗生素等进行治疗。手术治疗适用于特殊情况下需要终止妊娠的患者，包括剖宫产及阴道分娩两种方式。

前置胎盘的预防措施

前置胎盘的预防措施主要包括避免搬重物、视情况暂停性行为、有出血应立即就诊、避免过度劳累、注意胎动、挑选合适的产检医院及避免过度运动等。此外，孕妇应该保持良好的生活习惯和乐观的心态，积极预防前置胎盘的发生。

(作者供职于山东省日照市莒县妇幼保健院计划生育服务中心)

如何度过换牙期

□赵昂泰

换牙期是孩子成长的重要阶段，不仅关乎孩子的口腔健康，还可能影响他们日后的身心发展。本文将为您提供一个全面的儿童换牙期指南，带您了解换牙的奥秘，帮助孩子顺利度过这一重要时期。

我们先来探索换牙的奥秘。通常，孩子在6岁左右开始乳牙脱落，逐渐长出恒牙，这个过程会持续到12岁左右。在这个过程中，孩子的口腔内会发生一系列复杂的生理变化。乳牙的根部逐渐被吸收，为恒牙腾出空间，而恒牙生长出来，最终推动乳牙脱落。

然而，并非所有的乳牙都会自然脱落。有时，它们需要一些“外力”的帮助。例如，如果乳牙迟迟不脱落，可能会阻碍恒牙的正常萌出，这时就需要医生的介入。医生会根据孩子牙齿的具体情况，决定是等待乳牙自然脱落还是拔掉乳牙等。

那么，作为家长，应该如何帮助孩子顺利度过换牙期呢？以下是一些实用的建议：

- 观察与记录：密切观察孩子的牙齿变化，记录每颗乳牙脱落和恒牙萌出的时间。这不仅可以帮助您掌握孩子的换牙进度，还能给牙医提供重要的信息。

- 营养均衡：保证孩子摄入足够的钙、磷、维生素D等营养物质，有助于牙齿的健康发育。鱼类、奶制品、绿叶蔬菜等都是优质的钙质来源。

- 口腔卫生：教育孩子养成良好的口腔卫生习惯，如正确刷牙、正确使用牙线等。这不仅能预防蛀牙，还

能为恒牙的健康打下良好基础。

- 定期检查：定期带孩子去正规场所看牙医，进行专业的口腔检查和清洁。牙医能够及时发现并处理各种口腔问题，确保孩子牙齿健康。

- 正确应对“双排牙”：如果孩子恒牙已经萌出，而乳牙尚未脱落，形成了“双排牙”，那么家长应及时带孩子看牙医，以免影响牙齿排列。

- 促进乳牙自然脱落：在换牙期，家长可鼓励孩子多吃一些硬质食物，如苹果、胡萝卜等，这样可以锻炼牙齿和牙龈，促进乳牙的自然脱落。

- 勿有不良习惯：防止孩子养成用舌头顶牙、吮手指等不良习惯，这些习惯可能会影响牙齿的正常排列。

- 关注咬合问题：如果家长发现孩子有咬合不正的迹象，如“地包天”、龅牙等，应尽早咨询正畸专家，以便牙齿得到及时矫正。

- 心理准备：在换牙期，孩子可能会感到不适或紧张，家长应该给予足够的关心和安慰，让他们理解这是一个自然的过程，减轻他们的心理压力。

总之，换牙期是孩子成长中的一个重要阶段，家长应该积极面对，科学指导。通过上述讲解，希望能帮助家长和孩子一起轻松、愉快地度过这个特殊时期。记住，每一次牙齿的更替，都是孩子成长的印记，让我们一同见证他们茁壮成长的每一个瞬间。希望每个孩子都能拥有灿烂的笑容。

(作者供职于河南省商丘市民权县人民医院)

1天~第7天。在这个阶段，子

后康复是一个渐进的过程，