



乐活女王之健康篇

关键词:子宫肌瘤

## 子宫肌瘤的治疗要因人而异

健康指导:解放军第八一医院妇科

**健康资讯:**由江苏省女性健康关爱中心、解放军第八一医院、都市圈网等单位推出的“玫瑰女性”健康月活动将持续到本月26日。此次活动包含三大主题项目,即江苏省妇产科微创学术交流会、定制健康行动和妇科门诊微创手术大援助。其中微创学术交流会已于2月底顺利召开,原军区总医院妇产科主任宋磊教授和解放军第八一医院妇产科主任史佃云通过现场直播共同演示了妇科阴式手术。

### ■现场回放

#### 月经异常查出子宫肌瘤

半年前,27岁的黄女士发现自己的月经期开始变得不规律,最长达40天。由于工作繁忙,黄女士一直未就医,她也一直以为月经不规律是工作压力大所致,只要调整一下生活节奏就会恢复正常。让黄女士意想不到的是,虽然她已经减少了熬夜的次数,但月经仍未恢复正常,相反月经量越来越大,甚至出现了严重贫血。紧张的黄女士赶紧到八一医院检查,后被确诊为子宫肌瘤,其中最大的肌瘤已经有5.5×4.8cm。

### ■专家分析

#### 肌瘤生长受性激素影响

子宫肌瘤是子宫平滑肌组织异常增生所形成的良性肿瘤结节,一般常见于30~50岁的育龄女性。肌瘤的大小差异很大,小

的直径可在1厘米以下,大的比拳头还大。子宫肌瘤的明确发病原因目前尚不明确,不过有研究证明它是一种依赖于雌激素生长的肿瘤,在雌激素环境中(如妊娠)生长明显,绝经后会逐渐缩小。如果过于肥胖则患病风险会增大,这是因为肥胖易导致内分泌不平衡,雌激素偏高。因此预防保健中很重要的一条就是要培养良好的饮食习惯,少食高脂类食品,避免滥用保健品、激素类药物。如果要进行食补,则要注意选择热性、凝血性和含激素高的食品,最好在医生的指导下进行。

#### 症状与生长部位有关

子宫肌瘤的症状跟肌瘤生长的部位、大小、增长速度都有关系,其中部位最关键。如黏膜下肌瘤可较早发生不规则阴道出血,浆膜下肌瘤则可长得很大尚无临床症状,而肌壁间肌瘤如瘤体较大时可有月经过多,往往伴有血块,月经持续时间延长,间隔时间缩短。不少患者的常见症状是月经的异常,其次当肌瘤增大时,还可出现压迫症状,如尿频、尿急、排尿困难,甚至会出现急性腹痛。需要注意的是,也有很多人没有临床症状。所以早发现早治疗非常重要。子宫肌瘤除了可导致患者出现上述症状外,还可引起不孕。所以,不少患者在子宫肌瘤被切除后

又可受孕。

#### 治疗方式因人而异

目前治疗子宫肌瘤,可选择西医手术,也可用中医药来调节人体雌激素水平,增强新陈代谢能力以抑制瘤体增长速度甚至使其缩小。

手术去肌瘤的方式有多种。成都华西医科大学知名妇科专家张崇淑教授曾在妇科微创手术交流会上强调,微创不单是一种治疗方法,一种手术名称,更是女性应该享受的治疗权利。也就是在这种大环境下,以奥洛克超导多弹头系统为代表的新兴治疗系统逐渐走俏。事实上,这种技术并不是传统意义上的手术,其治疗原理是:自动调节的弹头针经人体自然腔道介入病变部位,然后由计算机工作站准确监控弹头针端周围组织的温度,让病变组织在热凝过程中脱水、凝固、坏死,从而使子宫恢复原有正常功能。它是在计算机精确控制下操作,正常组织不会受损,而且治疗时间短,一般无需住院。

### ■专家建议

#### 自我解压定期体检

在子宫肌瘤的预防保健中,女性除了要养成良好的饮食习惯外,还要保持良好的心理状态,学会自我调节压力。同时,要注意保暖避寒,以促进气血顺畅;加强锻炼,增强体质。 **李鑫芳 整理**

关键词:减肥塑身、牙齿美容

## 美齿修身,不妨尝试

美丽指导:江苏施尔美整形医院

**美丽资讯:**今年三八节有点特殊,牙齿美容成为热门话题。江苏施尔美整形医院的相关负责人介绍,近期该院出现了一个牙齿美容的小高峰——口腔正畸、烤瓷牙、激光美白牙、超声洗牙等美容技术深受爱美女士欢迎,其中以烤瓷牙中的“贵族”——德国镭射电脑全瓷牙(ZrO2)为最大热门。原因何在?业内人士表示,德国镭射电脑全瓷牙的流行反映出南京市民消费观念的转变,除了口腔健康的需求外,人们开始追求生活的质感。

### ■求美路线

#### 减肥不是减体重

减肥主要针对的是脂肪,而体重则包含了脂肪、肌肉、水分、皮肤等多种成分,所以一些快速减肥成功者体重下降,是减去了水分,而非真正燃烧了脂肪,极易反弹。现实中有不少局部肥胖的受害者,他们体重不超标,但肚子上的“游泳圈”却总是影响形象。因此,体重减轻并不代表减肥成功。那如何才能做到减肥的同时又塑身?双层紧肤溶脂术可以做到。脂肪堆积分为深层和浅层,吸出多余的深层脂肪可以实现减肥瘦身、苗条身材的效果,而吸出多余的浅层脂肪可以达到紧致皮肤、雕塑形体的作用,而这也正是双层紧肤溶脂新技术的特点所在。

专家提醒说,由于个体存在差异,适合别人的减肥方式不一定就适合你,所以减肥首先要明确肥胖产生的原因。如果是由疾病引发的,就不能只是单纯地采取各种减肥措施而不去积极治疗这些疾病。

#### 牙齿要美容习惯很重要

四环素牙、氟斑牙、畸形牙、变色牙以及各种牙齿缺损者都考虑通过德国镭射电脑全瓷牙进行矫正修复。因为这种技术结合了超越铸瓷技术和计算机CAD/CAM技术,所做出的牙具有很好的仿真外观和生物相容性,不会发生牙龈不良反应,所以它在国外已经吸引了大批拥趸。镭射电脑全瓷牙所带来的完美效果不仅仅来源于高质量的瓷粉,在更大程度上它还受益于新兴的加工工艺和对细节的雕琢。除了像四环素牙这种因药物引起的牙齿色素沉着外,很大一部分人牙齿颜色难看都是因为生活习惯不好,比如常喝碳酸饮料、咖啡、吸烟等。碳酸饮料会腐蚀牙齿,损害其表面的保护层牙釉质,从而在牙齿表面易形成褐黑色的色素沉着。吸烟也是出现黑黄牙的重要诱因,长期抽烟会在牙齿上形成烟斑,而烟斑又可加速细菌斑的形成从而破坏牙周组织健康。所以保持好的口腔卫生对牙齿美容同样重要。 **李鑫芳 整理**

## 肾科

### 博导在线

特约解答:南京博大男科医院  
读者热线:025-52865286  
博导在线咨询: [http://blog.163.com/njboda\\_wangqiang/](http://blog.163.com/njboda_wangqiang/)

#### 慢性肾衰可少量吃豆制品

**江宁读者:**  
我是慢性肾衰患者,医生说不吃豆制品,是不是一点都不能吃?  
**南京博大男科医院邹燕琴教授:**  
你应吃高效价的优质蛋白,但蛋白总摄入量要限制,豆制品类食物属植物蛋白,含非必需氨基酸的量高,医生是严格禁止慢性肾衰患者食用豆制品。但研究发现大豆蛋白减少肾损害,延缓慢性肾功能恶化明显优于动物蛋白,并能降低血胆固醇水平,降低心血管疾病的发生率。因此豆制品不是一点不能吃,但要少量。

#### 糖尿病肾衰要控制蛋白和糖份

**江阴读者:**  
我是糖尿病肾衰患者,医生又要我控制蛋白,又要控制糖份,我无从入手,身体越来越瘦了。  
**南京博大男科医院王钢博士生导师:**  
可通过持续 高热量、低蛋白饮食”阻止肾损害的加重。饮食要点:以糖类:脂肪:蛋白质=6:3:1的比例,肾病进一步发展时,蛋白质还要减少。蛋白质:早期限制蛋白尿,可阻止肾功能的减退。蛋白4—6g/kg.d;糖类:用多糖类的“淀粉”补充;脂肪:发展期用脂肪来补充限制的蛋白质量,每日最大摄入量65g。控制蛋白不是不吃肉、鸡蛋、牛奶,因为蛋白质是人体必不可少的。糖的摄取也要受到限制,摄取过多会作为脂肪储存于体内。

#### 痛风性肾病该如何饮食?

**大厂读者:**  
我是痛风引起的肾衰患者,饮食一不注意就发痛风,痛风一发血肌酐又升高,该如何饮食?  
**南京博大男科医院王钢博士生导师:**  
痛风性肾病的饮食关键是“低营养、多饮水”。低营养指限制嘌呤、低脂肪、低糖、低蛋白质,但热量要充足,若肥胖可减少热量摄入。急性期要完全禁食海鲜、动物内脏等嘌呤含量高的食物,平时要少吃或不吃;蛋白质0.6—1g/kg.d;多吃新鲜蔬菜水果;尽量多饮水。我院有邹老治痛风经验方,对你的情况应很有效。



安全·自然·自信

**江苏施尔美 整形医院**

# 写给女人的情书

闷了整整一周的雨季,水珠从指尖滑落,漫成天边美丽的虹,在这样一个美妙的春天,美丽,轻装前行...

## 吸脂减肥 革命性突破 · 双层紧肤溶脂

- **瘦身&紧肤, 双效合一**  
脂肪堆积分为深层和浅层,吸出多余的深层脂肪可以达到减肥瘦身、苗条身材的效果,吸出多余的浅层脂肪可以达到紧致皮肤、雕塑形体的作用。
- **量身定制, 专属疗程**  
采用瑞士尖端全电分层技术,完全依据个人形体及健康条件,精确定位腹、臀、腿及上臂、脸部、颈部等传统吸脂困难部位,精确控制脂肪吸量。
- **前沿技术, 安全微创**  
360°环向定位均匀乳化溶解目标脂肪,经过国际权威临床安全检验,负压吸脂无痕微创,恢复期比其他技术缩短30%。
- **美学溶脂, 持久彻底**  
医学瘦身配合美学理念,使局部和整体得到统一,彻底消除局部脂肪堆积,轻松告别反复减肥噩梦,塑造柔美形体曲线。

惠

38节优惠

- ★ 施尔美整形专业集团联合知名假体供应商, 38节经典隆胸假体倾情优惠: 罗兰假体**3800元/对**; 麦格毛面假体**18000元/对**
- ★ 吸脂手术**8.5折**优惠
- OPT祛斑美白、医学抗衰老紧肤祛皱疗程特别优惠
- 韩国镭射电脑全瓷牙、烤瓷牙、牙齿矫正**8.8折**优惠
- 经典烤瓷牙惊喜价**400元/颗**,每天限3名
- 普通手术费**8.8折**优惠,教师学生**8.5折**优惠
- 激光脱毛特别优惠(腋毛、腿毛,优惠价包脱)
- BEYOND冰凝光牙齿美白惊喜价**2288元**

活动时间:即日-3.15详见院内公告

经典项目 面形修改 五官整形 面部除皱 隆乳美胸 吸脂减肥 光子嫩肤 疤痕整形 激光绝毛 祛斑祛痣 口腔美容 痤疮治疗 微晶磨疤 妇科整形等百余种

地址:南京市龙蟠中路215号 QQ:1091616828 美丽热线:025-84488400 8008289950 WWW.JSSEM.COM