

母亲水桶腰原是肌瘤作祟

健康指导:解放军第八一医院妇产科

中年女性突然出现水桶腰是更年期的正常现象吗?专家提醒,腰围突然变粗对中老年妇女来说是一个危险信号,因为很可能卵巢囊肿或子宫肌瘤已经瞄上了她。

现场回放

家住龙江的张女士今年四十出头,半年前偶然发现自己腹部有一个包块,因身体没有明显不适感觉,一直未到医院检查。没过多久,张女士的腰越来越粗,渐渐地竟然演变成了“水桶腰”。刚开始,她还以为是中年发福,所以一直节食减肥,但效果甚微,下腹膨隆依旧。于是,丈夫开始担心难道张女士又怀孕了?到医生检查后,张女士一家大吃一惊,医生在她子宫发现不少大小不一的肌瘤,正是这些肌瘤让整个子宫犹如妊娠10周大小,撑大了腰腹形成“水桶腰”。对于诊断结果,张女士甚是不解,自己从未感觉有何异常,为什么会长瘤呢?

专家解析

症状与肌瘤生长部位有关

子宫肌瘤的确切病因目前尚不明确,不过有研究证明它是一种依赖于雌激素生长的肿瘤,在高

雌激素环境中(如妊娠)生长明显,绝经后会逐渐缩小。若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。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。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,所以定期体检非常重要。

治疗现状

微创技术进步,催生周末手术潮

子宫肌瘤是妇科常见病,目前治疗既可用中药调节人体雌激素水平以抑制瘤体增长速度,也可选择西医手术。如果患者肌瘤较大或持续增长,症状明显,经药物治疗无效,

一般需手术治疗。手术方式有多种,目前微创手术备受推崇。当下先进的微创治疗系统都是在计算机的精确控制下进行操作,不仅能全程监控,还能保证手术的精准性。同时,一些微创手术也无需在腹部“打洞”,而是直接利用阴道这样的人体自然腔道介入病变部位,所以手术创伤更小、术后恢复更快,一般无需住院。正因为有这些优势,所以不少外地患者趁周末来宁手术,一到工作日又在医生的指导下正常生活、工作。

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。

快报记者 李鑫芳

准爸爸也应重视孕前检查

健康指导:南京建国男科医院专家丁学刚

健康话题

春末夏初的5月被不少人看作是受孕的好时节,重视优生的夫妻们开始行动起来,有计划地进行怀孕,把温度变化、疾病流行等不利因素降到最低,以最大限度地发挥利于胎儿生长发育的有利因素,不让自己的宝宝从一开始就输在起跑线上。虽然不少夫妻都有优生意识,但他们的孕前准备工作做得并不到位,比如只重视妻子的孕前检查、营养保健,而忽视丈夫的健康状况。那准爸爸们孕前该做足哪些功课呢?

专家建议

孕前检查请准爸爸先行一步

不少人把孕前检查看作是女方的专利,认为男方只要在准备怀孕期间戒烟戒酒即可,没有必要检查,尤其是做过婚检的准爸爸更是不用担心。事实并非如此。专家建议,准备怀孕前男方应提前三个月做相关检查。检查主要包括三方面:生育能力的检测、传染病的检查、家族遗传疾病的排查。其中,生育能力的检测包括多个项目:首先,要看男方的性功能是否正常,比如是否存在勃起功能障碍等。其次,检查精子质量,以及参与精子产生、储存、获能、运输这些过程的组织器官是否正常,比如有无精索静脉曲张、前列腺炎、睾丸

炎、精囊炎等。第三,抽血检查抗精子抗体,抗精子抗体是造成免疫性不育的重要原因之一。传染病的检查一般是根据个人情况选查,比如有不洁性行为的,要排查是否有支原体、衣原体感染等。其实孕前检查不光是依靠仪器设备进行,医生还会详细询问体检者的职业、生活环境、本人及家人以往的健康状况等,然后综合评估这些因素并提出相应的建议,比如在询问病史时,发现男方曾经患有腮腺炎,或在询问职业时,发现他长期接触化工产品,或在高温、高浓度辐射环境下工作,医生会更有针对性地让他们做进一步检查。

生活细节要调整

除做孕前检查外,准爸爸还要重视生活细节的调整。饮食上,要合理补充富含优质蛋白质的食物,多吃鱼虾、瘦肉、鸡蛋、大豆及其制品等。保证微量元素的摄入,特别是锌和硒,它们是精子生成过程中必备的养分和原料。一般来说,锌普遍存在于牛奶等奶制品中,而黑豆、黑米等食物中含有大量的硒。此外,绿色蔬菜中的维生素C、E等也利于精子发育,所以切不可挑食偏食。生活上,作息要规律,不要熬夜,同时性生活也要规律。心理上,学会自我减压,保持平和的心态,压力过大、抑郁、焦虑都会影响男性内分泌从而影响受孕。

快报记者 李鑫芳



建邺区读者问:

我每天骑车上下班,最近南京大降温,我好像受凉了,下腹部和会阴部酸胀不适,昨天竟然还尿不出来。不知是怎么回事?

南京建国男科医院主任医师郑世广:

从您描述的症状,您可能是患了前列腺炎。近期南京天气变化剧烈,温差很大,前列腺炎病患激增。天气忽冷忽热使得交感神经兴奋性增强,导致前列腺腺体收缩,腺管和血管扩张,造成慢性充血、尿道内压增加,严重时可引起逆流,这些都不利于前列腺的健康。建议您尽快到专科医院就诊,确定病情,针对治疗。我院采用的“腔内靶向通导消融技术”结合中西医疗法治疗前列腺疾病,是目前最前沿的疗法,疗效受众多患者肯定。

溧水读者问:

我的龟头很敏感,一直有早泄的现象,现在几乎一下子就射了,搞得我在女朋友面前都抬不起头来。不知有没有好的治疗方法?

南京建国男科医院副主任医师宋永胜:

有早泄的情况建议您到专科医院治疗。临床上早泄分为心理性和器质性,需根据病因制定具体治疗方案。建议您放松心情,心理压力巨大也会加重早泄的。您有可能是神经敏感型的早泄,推荐采用我院全国首创的“阴茎神经敏感降低术”治疗,该项手术是目前治疗早泄最有效的疗法,曾多次受到院士赞誉。

昆山读者问:

我患有非淋菌性尿道炎,目前正在治疗中,请问,我现在能进行性生活吗?

南京建国男科医院副主任医师王成贵:

非淋菌性尿道炎主要是由衣原体、支原体引起的,是最常见的性传播疾病之一。泌尿感染疾病极易传染,应采取“夫妻同治”原则,以免交叉感染。依您目前情况来看,建议在治愈前避免性生活。

一次宫颈糜烂,困扰三年夫妻生活

【健康视点】

奥洛克 轻松解决糜烂难题



构,使宫颈表面“疤痕累累”而“凹凸不平”,既影响性生活质量,还会反复发作,使不少女性朋友备受反复治疗之苦。近年来,临床医学对多种物理疗法进行对比跟踪研究,最终结果显示,兼具诊断与治疗的奥洛克宫颈修复系统“最为有效,开创了微创、无痛、不留疤痕,同时,医生可根据宫颈疾病的个体情况决定施行环切或锥切,达到个体化治疗效果。对此,王洪玲医师表示,使用“奥洛克宫颈修复系统”微创技术治疗宫颈糜烂在门诊即可施行,术后无需住院,第二天即可在医生的指导下正常上班,两个月宫颈创面光滑如初并可恢复正常性生活,术后半年即可妊娠。(陆小西)

据悉,奥洛克微创技术代表着,国际医学对治疗宫颈糜烂的人性化发展趋势。它通过人体自然腔道介入病灶,由电极尖端产生高频电

陈女士是一家事业单位的职员,老公自己开了家公司当老板,家庭事业可谓一帆风顺,外人看来非常羡慕。可是,陈女士却有苦说不出,三年前医生的一纸诊断书,宣告自己患上了难缠的妇科炎症,二度宫颈糜烂,常常觉得外阴痒痒及灼热,阴道出血,尿道不适,苦不堪言。

更糟糕的是,由于疼痛和出血,陈女士本能地抗拒房事,开始老公还能体贴,轻声安慰。时间久了,陈女士发现老公的言行当中多了客气、生分和慢慢疏远感,少了宠爱和亲昵,陈女士看在眼里,急在心头,这样难熬的日子过了三年。三年来,中医、西医、土方偏方、祖传秘方……陈女士全都试过了,可病情还是反复发作……

她的宫颈糜烂原是“夫妻病”

这场旷日持久的治疗,让陈女士第一次知道,这世界上不光有“夫妻相”,还有“夫妻病”。2006年开始,陈女士就经常前往医院“报到”,虽然每次都能很快治愈,但不久就复发了。今年,她又出现腰酸、下腹坠痛、分泌物增多等症状,在好友的建议下到八一医

院妇产科就诊,检查显示她的宫颈糜烂竟已发展到重度。在了解了陈女士的病史后,医生提出让其丈夫也到正规医院接受检查,结果发现其丈夫包皮过长。也就是说,由于丈夫的包皮过长,包皮垢里的病原体通过性生活传给了妻子,所以宫颈糜烂反复发作。

医生建议其“夫妻同治”,不久陈女士就在该院接受了“奥洛克宫颈修复系统”微创手术,同时其丈夫实施了包皮环切手术。两个月后,她到八一医院妇产科进行复查,发现宫颈恢复良好。同时,不久后,一直怀不上孩子的陈女士怀孕了。

【专家分析】

别让宫颈糜烂给受孕减分

针对陈女士事件,江苏省女性健康关爱中心资深专家、八一医院妇产科王洪玲医师介绍,久治不愈的宫颈糜烂患者一般要考虑“夫妻同治”,这是国际上流行且有效率较高的治疗方法。因为很多宫颈糜烂是由淋球菌、沙眼衣原体等病原体感染引起,这些病原体可通过性生活传播。若一方患有宫颈糜烂,则其性伴侣应进行检查,确诊是否需要共同治疗,避免交叉感染。

据王医师介绍,宫颈糜烂

是最常见的妇科疾病之一,多见于分娩、流产或手术损伤宫颈后,病原体侵入而引起感染,由急性宫颈炎转变而来。患了宫颈糜烂应及时到正规医院就诊,否则会对患者身体造成进一步的损害,如可引发宫颈肥大、盆腔炎等妇科疾病,增加患宫颈癌的几率,甚至可导致不孕。其主要原因是,宫颈糜烂造成的黏稠脓性白带,不利于精子通过宫颈管,从而给受孕减分。据临床观察,除输卵管方面的原因外,宫颈糜烂引发的不孕

病例日渐增多,已成为不孕的又一大病因。上文的陈女士长期怀不上孩子,就和宫颈糜烂有关。

然而,由于宫颈糜烂比较常见,很多人不重视,往往问题到了眼前才意识到严重性。因此,王医师提醒女性,患上宫颈糜烂就像身体里埋有一颗不定时“炸弹”,只有早日把它清除,才能确保身体健康。对于仍有生育要求的女性而言,保持一个健康的宫颈尤为重要,千万别让宫颈糜烂阻挡受孕计划。

据八一医院妇产科王洪玲医师介绍,目前治疗宫颈糜烂的方法主要有药物和物理疗法。药物治疗多为中药或中药与抗生素的混合制剂,无创伤、方便,易被患者接受,但只适用于轻度宫颈糜烂患者。对于中度、重度宫颈糜烂,药物治疗只能缓解症状,是治标不治本,需要进行物理疗法。

然而,传统的物理治疗对宫颈周围的组织损伤较大,很难一次性治愈,尤其是会发生难以避免的组织拉伤和宫颈创口炭化现象,破坏宫颈结

科普小贴士

白领女性如何克服工作厌倦症

或许因为工作忙碌没有时间,或许因为婚姻已进入平淡期,有的职业女性不太注重自己的形象,长期忙于保养和修饰,致使整个人从上到下都显得疲倦而憔悴。再加上工作上的压力:难有创意的案头策划、停滞不前的销售额、做不完的财务报表等等,常常叫人消沉气馁。

而这种不良情绪势必又反过来加重工作的倦怠心理。

众所周知,女性的内分泌系统极易受不佳精神状态的影响,长期的压抑消沉对女性的健康非常不利。所以,职业女性一方面要定期美容护理,另一方面要注意自己的着装,以明快的色调作为着装首选。