

# 女子孕期腹痛难忍,竟是它作怪

## 卵巢囊肿早期多无症状,女性要注意定期体检

记者 秦聪聪 济南报道

### 43%的良性卵巢囊肿常无症状

因为多数情况没有明显不适,对很多女性来说,卵巢囊肿只是躺在体检报告上的一个诊断。然而,对孕10周的小张来说,却经历了惊心动魄的一幕。

一天,小张如厕后突然感觉右下腹剧烈疼痛,同时伴有恶心、干呕。家属第一时间拨打了120急救电话。医生检查发现其右侧卵巢存在肿物,根据病情判断,是卵巢囊肿蒂扭转。通过手术,医生为其切除了坏死的卵巢腺瘤,并给予保胎治疗。

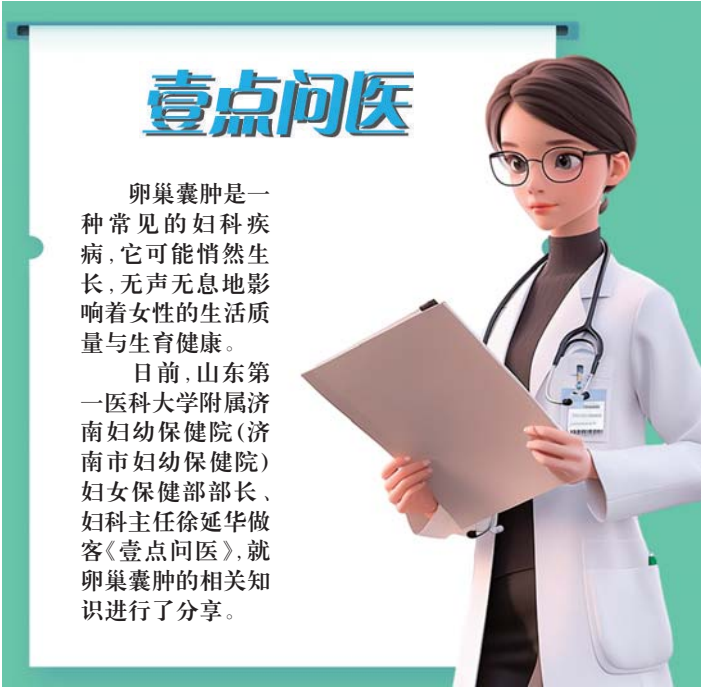
徐延华介绍,卵巢囊肿是卵巢内部或表面形成的囊性结构,内含液体或半固体物质,为妇科常见疾病,可发生于任何年龄段,以育龄期最为多见。

“43%的良性卵巢囊肿常无症状,多于健康查体时意外发现。”徐延华介绍,当体位突然改变,剧烈运动或增大子宫及周围脏器对其挤压等情况下,肿物可能会出现“蒂扭转”,这也是妇科临床中最常见的一种急腹症。

妊娠期合并卵巢肿瘤蒂扭转,情况会变得复杂,可能遭遇流产、早产及肿瘤恶性时治疗方式决策困难。

那么,卵巢囊肿是怎么发生的呢?徐延华介绍,可能与遗传、内分泌、生活方式、环境因素及炎症因素等有关。

需要注意的是,卵巢囊肿合并急性下腹痛时,应考虑囊肿破裂、囊内出血、囊肿蒂扭转的可能。部分患者可有不同程度的腹痛、月经改变,绝经后异常子宫出血、腹胀等症状,但是如果出现持续性腹胀、食欲变化、消瘦、腹痛、腰背痛、尿急或尿频等症状,要警惕卵巢恶性肿瘤可能。



卵巢囊肿是一种常见的妇科疾病,它可能悄然生长,无声无息地影响着女性的生活质量与生育健康。

日前,山东第一医科大学附属济南妇幼保健院(济南市妇幼保健院)妇女保健部部长、妇科主任徐延华做客《壹点问医》,就卵巢囊肿的相关知识进行了分享。

### 卵巢囊肿多是良性 生理性囊肿观察即可

超声检查是卵巢囊肿最常用的检查方式,可初步判定囊肿为“良性”“恶性可能性”或“不确定性”。据此,可协助医生选择进一步的检查及手术干预。当超声特征不典型或囊肿持续增大时,MRI不仅能提高诊断的特异性,还可鉴别特殊类型卵巢囊肿,如畸胎瘤、子宫内膜异位囊肿和卵巢纤维瘤等。此外,还可以结合卵巢肿瘤标志物的指标,包括癌抗原125(CA125)、人类附睾蛋白4(HE4)、甲胎蛋白(AFP)、癌抗原19-9(CA19-9)等。

临床中,常见的卵巢囊肿主要包含功能性囊肿、卵巢肿瘤、卵巢子宫内膜异位囊肿几种类型。其中功能性囊肿又以滤泡囊肿和黄体囊肿多见,多为单侧、壁薄、直径<6cm,一般观察或口服避孕药2—3个月,可

自行消失。若观察随访过程中卵巢囊肿持续存在,需考虑病理性卵巢囊肿。

卵巢肿瘤中,有一种特殊的生殖细胞肿瘤为畸胎瘤。成熟畸胎瘤又称为皮样囊肿,为良性肿瘤。可发生于任何年龄,以20—40岁居多。多为单侧,双侧占10%—17%。中等大小,呈圆形或卵圆形,壁光滑、质韧。多为单房,腔内充满油脂和毛发。恶变率为2%—4%,多见于绝经后妇女。

卵巢巧克力囊肿属于卵巢子宫内膜异位囊肿,因囊肿周期性出血,囊内压力增大,囊壁易反复破裂,破裂后囊内容物刺激腹膜,发生局部炎症反应和组织纤维化,导致卵巢与邻近器官紧密粘连,造成囊肿固定、不活动。

卵巢囊肿的处理需结合患者年龄、家族史、有无生育要求及相关辅助检查综合判定。生理性囊肿无需治疗,可以随诊。病理性囊肿则要根据病理类型不同,选择不同治疗方式。

### 七成卵巢癌确诊即晚期 警惕卵巢囊肿恶变可能

“卵巢癌呈现三个特点:70%的患者发现的时候是晚期,70%的患者在3年内复发,70%患者生存期不足5年。”徐延华提醒,虽然多数卵巢囊肿为良性,但不排除部分卵巢囊肿是恶性。

子宫内膜异位症,在形态学上呈良性表现,但在临床行为学上具有类似恶性肿瘤的特点,如种植、侵袭及远处转移。国内外文献报道,子宫内膜异位症恶变的发生率在1%左右,主要与卵巢型内异症相关。内异症恶变的组织类型,多为透明细胞癌和子宫内膜样癌,临床上有以下情况应警惕内异症恶变:绝经后内异症患者;卵巢囊肿直径>10cm;影像学检查有恶性征象;血清CA125水平>200U/ml。

此外,卵巢成熟性囊性畸胎瘤恶变率为2%—4%,多见于绝经后女性,恶变相关因素包括年龄、肿瘤大小、肿瘤持续存在时间和生长速度,年龄≥45岁、肿瘤直径>9.9cm,肿瘤存在时间长或短期内快速生长时,应警惕恶变可能。

“卵巢肿瘤一经发现,不论大小,应进行手术治疗。”徐延华表示,恶性肿瘤可通过手术进行病理分期,解除并发症。术中应剖检肿瘤,必要时送快速病理明确诊断。对于药物治疗后症状不缓解、局部病变加剧或生育功能未恢复及较大的卵巢子宫内膜异位囊肿,可选择腹腔镜手术治疗。目前认为腹腔镜确诊、手术+药物为内异症的“金标准”治疗。对有生育要求及青少年患者,治疗方式的选择须基于卵巢功能的保护。

徐延华提醒,对女性来说,要注意定期进行妇科检查和超声检查,及早发现和处理囊肿。同时,留意月经异常,如周期不规律或痛经严重,及时就医。

# 甲状腺疾病为何“重女轻男”



焦守广 通讯员 刘晓宇 济南报道

甲状腺是人体重要的内分泌腺体,位于颈部,形似蝴蝶,在女性健康旅程中,甲状腺扮演着至关重要的角色。它虽不起眼,却被称为“生命腺”,掌管着身体的代谢、能量调节以及情绪平衡等诸多重要功能。然而,甲状腺疾病在女性群体中的发病率远高于男性,这使得它成为我们不得不重视的健康隐患。

### 女性患病风险是男性的2-3倍

山东省中医院乳腺甲状腺外科主治医师张洋介绍,女性患甲状腺疾病的风险是男性的2-3倍,某些疾病如桥本甲状腺炎,女性患病率更是男性的7-10倍。这主要与以下因素有关:

雌激素的影响:雌激素会影响甲状腺激素的合成和代谢,增加甲状腺疾病的发生风险。

内分泌紊乱:女性在妊娠期、更年期等特殊时期,内分泌系统容易紊乱,增加患病风险。

心理因素:长期的压力、焦虑和抑郁等不良情绪,会影响甲状腺功能。

甲状腺疾病主要包括甲状腺功能亢进(甲亢)、甲状腺功能减退(甲减)、甲状腺结节和甲状腺癌。

这些疾病若未及时发现和治疗,可能导致以下危害:甲亢患者可能出现心慌、消瘦、情绪

急躁等症状;甲减患者则表现为乏力、怕冷、少言懒语等。长期未治疗的甲状腺疾病,可能增加甲状腺癌的发生风险。育龄女性患甲状腺疾病若未得到有效治疗,会增加流产、早产、胎盘早剥等不良妊娠并发症的发生风险,还可能影响胎儿智力发育。

### 如何做到早诊早治

高危人群:育龄女性、40岁以上女性、有甲状腺疾病家族史或自身免疫性疾病史的人群。

关注症状:如果出现心慌、乏力、体重变化、情绪波动、颈部肿块等症状,应及时就医。

触诊+血液检查:TSH(促甲状腺激素),筛查甲亢/甲减的敏感指标。

FT3、FT4(游离甲状腺激

素):评估甲状腺功能状态。

甲状腺抗体(如TPOAb、TgAb):诊断自身免疫性甲状腺炎。

超声检查:高分辨率超声可发现2mm以上结节,评估形态、血流及钙化情况。

TI-RADS分级:判断结节良恶性风险(一般情况下,4类以上需进一步检查)。

细针穿刺活检(FNA):对可疑恶性结节进行病理确诊,准确率达90%以上。

一旦确诊甲状腺疾病,应在相关科室进行规范化治疗。例如,甲亢或甲减患者可通过药物治疗恢复甲状腺功能,甲状腺结节及甲状腺癌患者,则需根据病情选择手术等治疗方式。

保持良好的生活习惯,如合理饮食、适量运动、避免过度劳累和压力,有助于预防甲状腺疾病。

### 生活课堂

#### 站桩:调气血固阳气

站桩是一种古老而有效的养生方法,可以帮助人体调气血、补元气、固阳气。站桩看似一动不动,但其在锻炼过程中,可以帮助调节人体经络之气,让其有效运行全身,达到调节脏腑的效果。

练习方法:1.调整呼吸,周身放松,下颚回收,百会向上,虚灵顶劲;2.屈膝松髋,左脚提起,侧方开步,脚尖先落,过渡至全脚,重心在身体中间,两脚开立与肩同宽;3.两手微微打开,从侧方向前旋转合抱,屈膝松髋合抱于腹前。

注意:1.不要在过饱或空腹时练习。2.屈膝松髋时微蹲即可,膝盖不要超过脚尖。3.站桩要因人而异,循序渐进,不可操之过急,每次保持的时间要根据个人情况而定。刚开始练习可以先从1分钟做起,练习一段时间后,可逐步增加时间,保持在3~5分钟。适应强度、负荷后,可根据自身情况需要,增加总练习时长,但以5~30分钟范围为宜,不要过度劳累。

#### 常喝五黑汤养血润燥

北京中医药大学东方医院主任医师韩振蕴介绍,五黑汤营养丰富、滋阴补肾、养血润燥,有助于改善因肾虚引起的耳聩、身体乏力等不适症状,对改善失眠、滋养头发、延缓衰老也有一定益处。

食材:黑豆20克、黑米适量、黑芝麻10克、黑桑葚5克、黑枸杞5克。做法:黑豆、黑米提前浸泡4~6小时;将其他食材清洗干净,一起放入锅中,大火煮开后,小火炖煮40分钟。孕妇、婴幼儿以及感冒发烧、脾胃虚寒、痰湿较重的人不宜饮用。

#### 脾胃虚弱可多吃醪糟

北京中医药大学东直门医院脾胃病科主任杜宏波介绍,醪糟,即酒酿,古代又称“醴”,一般是以蒸熟的糯米加入酒曲发酵而成。通过发酵可将难消化的糯米转化为更佳口感且更易消化状态,从而具有较高营养价值和食疗功效,因此也更适合脾胃虚弱人群食用。

至于醪糟鸡蛋汤,酒精过敏人群不宜食用,萎缩性胃炎患者可根据个人情况适量食用。

#### 痛风也可以吃豆芽

尽管黄豆和绿豆属于嘌呤含量较高的食物,但它们生成豆芽以后嘌呤就不高了,痛风或高尿酸血症患者是可以吃的。

另外,目前研究也表示豆类及其制品与高尿酸症和痛风发作无明显相关性,可以适量吃。

小贴士:豆芽生长有一个节点,不管粗细,长度3~5厘米时营养相对最佳,一般来说超过5厘米,营养价值就逐渐下降了。

#### 黄芪当归饮补气血

中国中医科学院医学实验中心研究员汪南玥介绍,气血不足的人,可能会出现面色苍白或萎黄、气短、乏力、手足发凉、站起来头晕等症状。这类人群想要补气血、提亮肤色,可以试一试黄芪当归饮。黄芪补气、当归养血,二者结合可以帮助改善气血。注意:阴虚火旺人群、孕妇、血压偏高人群以及正处于感冒期间的人群慎用。 据CCTV生活圈