



子宫肌瘤,真不需要治疗?

在朋友圈等社交网络中,流传着一份“十大不需要治疗的疾病”榜单,子宫肌瘤就位列其中。作为妇科的常见病和多发病,子宫肌瘤的发病率高达20%,并且逐渐呈现年轻化趋势。专家表示,虽然子宫肌瘤恶变概率非常低,但这并不意味着所有的子宫肌瘤都不需要治疗,应该综合多种因素评估才能确定。

本报记者 陈晓丽

40岁左右妇女, 七成有子宫肌瘤

“子宫肌瘤是女性生殖系统常见的良性肿瘤,具体发病机制目前并不清楚,只能说是多种病因综合起来的结果。”山东省千佛山医院妇科副主任医师闫莉表示,流行病学调查显示,子宫肌瘤与体内雌激素水平过高、遗传、环境等因素都有关系,“雌激素水平过高会促进子宫肌瘤生长,尤其是外源性雌激素,包括绝经期补充的雌激素、饮食摄入等。”

月经量增多是子宫肌瘤的典型症状之一,时间长了身体可能会出现贫血的情况。因此,很多病人喜欢吃阿胶补血,反而刺激了肌瘤的快速生长,造成恶性循环。“之前接诊过一位病人,连续十来年肌瘤直径一直只有两厘米左右。连续吃了一年阿胶后,肌瘤迅速增长到了六七厘米。”闫莉说道。

根据很多医学教科书记载,子宫肌瘤的发病率约为20%,并且手术后复发率较高。“从临床实际来看,发病率要远远超过这个数字,国外有调查显示,在40岁左右的女性群体中,发病率甚至高达70%。”闫莉表示。济南市妇幼保健院妇科一区主任徐延华也表示,子宫肌瘤最常见于40-50岁女性,随着现在生活水平提高和饮食结构的改变,子宫肌瘤的发病率有所上升,而且呈逐渐年轻化趋势,“每天门诊都能接诊好几个,多的时候甚至十多个。”徐延华接诊过的最年轻子宫肌瘤患者还

不足20岁。

徐延华表示,随着健康意识提高和体检的普及,肌瘤早期发现率非常高,“早些年动辄都是一二十厘米才来,还有很多女性因为子宫肌瘤巨大,肚子就像怀孕五个月了一样才来。现在这种情况已经很少见,大部分都是只有四五厘米时就来就诊。”

尽管发病率如此之高,徐延华表示,患有子宫肌瘤的女性不必恐慌,很多子宫肌瘤并不需要治疗,对于没有症状的肌瘤患者,尤其是近绝经期的女性,只需要3-6个月到医院复查即可,以观察肌瘤生长速度和特征。

如果需要治疗, 手术是最主要的手段

“除了月经改变,下腹坠胀、白带增多、不孕及反复流产、尿频等都可能是子宫肌瘤的表现。”徐延华表示,对于有以下情况之一的患者,可以通过经腹、经阴道或宫腔镜及腹腔镜下手术切除:肌瘤大于妊娠10周子宫;月经过多,继发贫血,药物治疗无效;有膀胱、直肠压迫症状;宫颈肌瘤;肌瘤生长迅速,可疑恶变等。

“很多人都担心子宫肌瘤会影响怀孕,其实并不是所有子宫肌瘤患者都会影响怀孕”,闫莉说道,“如果肌瘤长在宫腔内,宫腔环境会因此改变,受精卵种植难度增大,就会出现怀孕困难。也有些肌瘤长在输卵管附近,压迫了输卵管,不过这种情况很少见。”

“对于有生育要求的女性,子宫肌瘤的处理我们都会非常慎重,综合多种因素评估

手术的必要性。一方面因为手术切除肌瘤后子宫上会留有瘢痕,也就是平时所说的瘢痕子宫,再怀孕时会有子宫破裂的风险,属于高危产妇,需要非常严密的观察。”闫莉说道,另一方面,如果不切除肌瘤,怀孕期间肌瘤也容易出现红色变性,导致孕妇发烧、腹部剧烈疼痛,这时已经不适合再做手术,只能在专业医生指导下使用抗生素等药物控制症状。”闫莉表示。随着生育年龄推迟,现在这类患者群体越来越多。

药物治疗主要用于手术前的预处理和围绝经期女性的治疗。“如果肌瘤长得很大,手术中可能会大量出血,手术难度也会升高。”闫莉解释道,因此往往通过控制孕雌激素类药物提前进行处理,“效果可谓立竿见影,在短期内就能缩小肌瘤体积,不过只要停药,体内只要分泌雌激素,肌瘤就会马上再生长。”这也是不建议普通患者长期服用该药物治疗的原因之一。“绝经前期女性服药后,可以诱导进入绝经期。绝经后,随着女性体内雌激素水平的下降,肌瘤一般都会停止生长。”闫莉说道。

恶变率不足1%, 患者应少吃阿胶海参

伴随着医疗技术进步,现在已经出现了新兴治疗手段,例如高强度聚焦超声治疗,是将超声波经体外聚焦于体内对肿瘤进行热消融,使得肌瘤内部凝固性坏死,从而逐渐自然缩小并消失。“如果能排除恶性肌瘤,患者有治疗愿望,

但是又不想手术或身体不适合手术时,这是非常理想的治疗手段。”徐延华表示,相对于微创手术来说,超声治疗具有无创性、不必麻醉,复发后可反复治疗等优点,“不过目前这种治疗方式还没有普及。”

由于发病机制不明确,目前还没有很好的预防子宫肌瘤的办法。闫莉表示,应尽量少吃阿胶、海参等补品,“目前已经有证据表明,子宫肌瘤患者吃阿胶和海参,会明显刺激肌瘤生长速度。如果有补血等服用需要的女性,可以咨询专业中医。”此外,蜂王浆含有雌激素较多,也应当少吃,“豆浆等豆类制品属于植物雌激素,虽然影响不大,不过最好不要每天大量摄入。”

此外,要坚持定期体检,以便及早发现,有治疗需要的可以实现尽早干预。“尤其是在备孕阶段,建议做一次妇科B超检查。否则如果怀孕后再发现有体积较大的肌瘤,处理起来比较麻烦。”徐延华说道。

子宫肌瘤的恶变概率非常低,只有不足1%,通常发生在绝经以后。闫莉解释说:“正常情况下,绝经后的子宫肌瘤不再生长,并且逐渐萎缩。如果绝经后女性发现子宫肌瘤生长快速,同时伴有腹部疼痛、阴道流血的症状,就要警惕肌瘤是否发生了恶变。”

而对于年轻女性,由于在一段时间内细胞比较活跃,肌瘤可能也会快速生长,不一定是恶性病变,因此也不用过度担心,可以到医院检查确诊,由医生诊断是否需要手术切除。



聊聊催眠之二: 每个人都被催眠

自从笔者成为美国注册OMNI催眠治疗师以来,收获了许多好奇的目光,甚至有朋友把我的眼睛看成“X光”,觉得自己在我面前无所遁形,守不住秘密。更纳闷我一个脑科医生、中医博士,为什么要学催眠?

大家对催眠了解甚少,甚至觉得很神秘。大多数人对催眠的认识是从电影或电视、舞台节目里了解的。因此很多朋友洞大开地问:

“催眠是让人睡着吧?我失眠,给我催一下。”

“催眠似乎很恐怖,看电影里演的,人被催眠师控制了什么都说,那不是就没有什么隐私了?”

“催眠是用那个小球或钟表把人催睡着吗?”

“催眠能让我记起曾忘记的往事吗?像《催眠大师》里的那样吗?”

“我要被你催眠了,我的银行卡密码会不会说出来?”(呃这个……)

其实催眠没那个神秘,离我们也不远,每天都在我们身边、在我们身上发生,只是你不知不觉中被催了而已。

最常见的催眠——广告和推销。很多时候,人家明星在电视里说了那么一句话,因为爱慕、信任,你就配合人家了,买了一堆某某明星偶像代言的东西。这时,你就被成功催眠了。

教师、权威人士、父母的话语影响你了,你也被催眠了。积极的催眠起到积极的作用。消极的催眠会影响人的身心健康。

在坐地铁或公交车时,你曾经在到达目的地前发呆,甚至累到睡着,但目的地快到的时候,你就突然清醒,下了车。这时,你也被催眠了。

早晨,闹钟响了,你还是很想再睡一会儿,待会5分钟后起来。然后你真的睡着了,然后5分钟后就自然醒来。这时,你也被催眠了。

当然,催眠你的不是地铁或闹钟,而是来自你自己的心理暗示——你要去的目的地和生物钟,以及闹钟提醒了你对自己心理暗示:我5分钟后要醒来。

越来越多临床心理治疗师和精神科医生发现,在人的潜意识层面与其沟通,进行心理创伤修复的催眠疗法确实可以根治很多多年不治的身心问题。近年来,作为一门技术和疗法,催眠也因此被更多的心理咨询师、心理治疗师和精神科医生所使用。在美国,催眠师更成为一门独立科学和职业,甚至被ISO9001质量体系所认证。因此对催眠技术的了解、正视和重视是非常必要的。

对于心理学家、心理咨询师、社工、临床精神科医护人员来说,催眠是一种自助助人的心理疗法。不仅如此,每个人了解一些催眠的知识和技巧,用到日常生活当中,同样会有不同的收益。比如妈妈和孩子间的亲子阅读,比如睡觉前的晚安导语,都是很好的催眠技术应用。