



卵巢囊肿一般好发于中老年女性,尽管青少年卵巢囊肿发病率低,但恶性比例却比成人高。医生提醒,卵巢囊肿危害大,约10%的卵巢囊肿可发生蒂扭转,一经确诊应尽快治疗,否则会有卵巢坏死的风险。

43%的良性卵巢囊肿常无症状,多于健康查体时意外发现;57%的卵巢良性囊肿可有不同程度腹痛、月经改变、绝经后异常子宫出血、腹胀等症状。



女孩总是腹胀,原来是它作怪

记者 王小蒙

卵巢囊肿

20—50岁女性最常见

17岁女孩欣欣(化名)已被腹胀折磨了好长时间,在家人陪同下来到山东省立三院妇科就诊。妇科主任邵琳接诊后,为欣欣进行了详细检查,发现其盆腔内有一个30cm大的肿物,考虑为卵巢囊肿,已压迫一侧输卵管出现肾积水,如不及时手术治疗,后果将十分严重。

入院后,邵琳主任团队为欣欣进行系列术前检查,提示卵巢肿物,不排除卵巢恶性肿瘤。邵琳与欣欣家长充分沟通后,制定了周密的手术方案。通过剖腹探查术,抽取囊液约7500ml,病理为交界性黏液性囊腺瘤,局灶可癌变,为其进行了手术切除。术后,欣欣恢复良好。

“卵巢囊肿是指卵巢上长有囊性肿物,从形态上看,卵巢上的囊肿与水泡类似,大小不一。”邵琳介绍,卵巢囊肿分为肿瘤性和非肿瘤性两类。

非肿瘤性卵巢囊肿,也称为功能性囊肿,即卵巢瘤样病变,是常见囊肿,其中滤泡囊肿、黄体囊肿最常见。发生在排卵周期的育龄妇女,可暂行观察或口服避孕药,通常会在3个月内自行消失。

肿瘤性卵巢囊肿又分为四类:上皮性肿瘤、生殖细胞肿瘤、性索间质肿瘤及转移性肿瘤。虽大多为良性,但有转化为恶性的可能,因此均建议早期诊断、早期手术切除。

据介绍,43%的良性卵巢囊肿常无症状,多于健康查体时意外发现;57%的卵巢良性囊肿可有不同程度腹痛、月经改变、绝经后异常子宫出血、腹胀等症状。

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。约90%的卵巢恶性肿瘤伴有持续性腹胀、食欲变化、消瘦、腹痛、腰背痛、尿急或尿频等症状。

“在卵巢囊肿患者中,有些特殊人群值得关注。”邵琳说,虽然卵巢囊肿以20—50岁女性最为多见,但也可发生于青少年或幼女。尤其是卵巢生殖细胞肿瘤,青春期前患者占60%—90%。虽然青少年卵巢囊肿发病率低,但恶性比例比成人高15%—31%,除成熟性畸胎瘤等少数组织类型外,大多数为恶性肿瘤,年龄越小,恶性率越高。

腹痛半年没当回事 老太太痛失卵巢

“卵巢囊肿蒂扭转是常见的妇科急腹症,约10%的卵巢囊肿可发生蒂扭转。好发于中等大、活动好、重心偏于一侧的长蒂肿瘤,如畸胎瘤,常在体位突然改变或妊娠期发生扭转,其典型症状是突发一侧下腹痛,常伴恶心、呕吐甚至休克。”邵琳提醒,一经确诊,应尽快治疗,否则会有卵巢坏死风险。

82岁的王女士被腹痛折磨了大半年,最近一周更是疼得厉害。难以忍受的她来到医院就诊,山东省妇幼保健院妇科肿瘤综合诊治中心主任王继东为她做了妇科检查,结合B超检测,初步诊断为右侧卵巢囊肿蒂扭转。

“术中探查证实,患者右侧卵巢囊肿蒂部扭转三周,考虑到患者年龄以及症状严重,便做了切除术,如果是一位年轻患者,便会尽可能保留附件,单纯进行卵巢囊肿剥除并对卵巢重新整形,以保证其功能完整。”王继东说,卵巢囊肿蒂扭转拖延久了,会导致卵巢组织坏死出血,失去保留卵巢的手术时机。像王女士就是这种情况,已经错过了最佳治疗时机。

除此之外,还有3%的卵巢囊肿会发生破裂,分为自发破裂和外伤性破裂。“小囊肿破裂时,患者仅感轻微腹痛;大囊肿破裂时,常剧烈腹痛、恶心呕吐,可导致腹腔内出血、腹膜炎及休克。”邵琳表示,卵巢囊肿感染较少见,多因肿瘤蒂扭转或破裂后引起,常有发热、腹痛、肿块、血象升高表现。应先抗感染治疗,然后手术切除肿瘤,若短期内感染不能控制,宜立刻手术。

邵琳介绍,卵巢囊肿不是一个独立疾病的名称,而是很多疾病的共同表现,大约有5%的恶性率,卵巢囊肿及其治疗可能会影响到生育能力,一定要引起高度重视。因此,卵巢囊肿无论是生理性还是病理性,患者都应寻求专业医师帮助,防止病情发展恶化。

并非所有卵巢囊肿 都需要手术治疗

据王继东介绍,卵巢囊肿可以进行以下检查:1.超声检查,是卵巢囊肿最常用的检查方式,可以初步判定囊肿为“良性”“恶性可能性”或“不确定性”。

2.核磁共振(MRI)。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。

3.肿瘤标志物检查。目前临床上最常用的卵巢肿瘤标志物为癌抗原125(CA125)、人类附睾蛋白4(HE4)、甲胎蛋白(AFP)、癌抗原19-9(CA19-9)、人绒毛膜促性腺激素(hCG)以及女性激素。

王继东表示,妊娠合并卵巢囊肿并不少见,发生卵巢扭转者也时常遇到,建议在计划怀孕前常规进行盆腔B超检查,排除卵巢囊肿的存在。

当然,并不是所有卵巢囊肿都需要手术治疗。王继东介绍,一般囊肿直径小于5cm,可进行观察。如果妊娠后发现卵巢囊肿,没有腹痛症状,囊肿直径小于10cm,可给予观察。如果有卵巢扭转证据,需要尽快手术治疗。有证据支持,孕期手术对胎儿不会产生不良影响。如果囊肿直径超过10cm,可在妊娠14周后择期手术。

对手术治疗来说,绝经前有症状的卵巢良性囊肿,推荐卵巢囊肿剥除术,手术原则是最低复发风险的囊肿完整切除和最多的健康卵巢组织保留。

绝经后患者建议进行单侧附件切除术及对侧输卵管切除术或双侧附件切除术。

结肠镜揪出便血“罪魁祸首”

记者 王小蒙

便血是不少人常有的经历,尤其是对“痔友”来说。济南市中心医院肛肠科主任、主任医师苏永红表示,便血的原因有很多,除了痔疮等良性疾病外,结直肠肿瘤要尤为重视,做一次结肠镜便能很好地明确诊断,长期便血要尽快去医院就诊。

42岁的耿先生陪同事来济南市中心医院东院区看病,想着自己3个月前因便血刚在当地医院做了痔疮切除手术,最近1周总觉得肛门潮湿,并且还时有便血,虽然用了一些治疗痔疮的药,却总也不见好,便趁这个机会来肛肠科咨询。

经过专科查体,在肛门镜下发现直肠有血迹,考虑目前的便血不是痔疮出血,为了明确便血原因,建议患者做结肠镜检查。这一查才发现,耿先生的肠道有多发息肉,尤其是乙状结肠上有一个3cm大息肉,于是在结肠镜下对其逐一切除。

术后病理诊断,其中两处管状腺瘤伴

高级别上皮内瘤变,局灶癌变。耿先生感慨,多亏来医院做了结肠镜检查,避免了息肉继续恶变的后果。

44岁的杨女士就没这么幸运了。8月前她突然开始间断便血,因为本身就有痔疮,刚开始没当回事。后来便血次数越来越多,便前去医院就诊。济南市中心医院肛肠科副主任医师葛畅为杨女士进行仔细检查后发现,她贫血比较严重,但痔病并不严重,建议进行肠镜检查。

镜下发现,在距肛门10—15cm的直肠和乙状结肠交界处,有一巨大菜花样肿物,病理诊断为腺癌,结合腹部增强CT检查,发现杨女士的肿瘤已经发生了肝转移,最终错失了手术机会。

“很多人误以为便血就是痔疮,其实不然,便血原因有很多,除了痔疮等良性疾病外,结直肠肿瘤要尤为重视。”苏永红说,尤其是中青年人,以为癌症是老年人的专属疾病,殊不知,我国大肠癌发病率在40岁以上人群中,已经跃居第二位。如

果有便血症状,一定要去正规医院就诊,通过专业人员检查,找到便血的真正原因。

通常,医生会利用结肠镜这一“利器”来帮忙找到“罪魁祸首”。“结肠镜检查具有直观、准确性高等优点,做一次几百元,目前已作为下消化道疾病的首选检查方法。”苏永红表示,结肠镜检查可以筛查肠道恶性肿瘤、肠道息肉病、炎症等,明确消化道出血、腹泻、腹痛等症的原因。随着结肠镜检查技术的提高,发现结直肠病变的概率越来越高,而且随着无痛技术发展,患者基本不会有痛苦。

医生提醒,若有以下情况,建议尽早去医院肛肠科就诊,必要的话进行电子结肠镜检查,进一步明确诊断:便血或暗红色脓血便;慢性腹泻和便秘交替;大便习惯或性状改变;不明原因腹痛、贫血或身体消瘦;结肠息肉或结肠肿瘤治疗后复查;肠癌高发地区,有家族史的高危人群、40岁以上普查人群。

生活课堂

巧吃橘子止咳

橘子性温,可以润肺生津,苦辛通降,对于宣降肺气止咳有很好的作用。烤橘子适合风寒咳嗽的化痰止咳,橘子烤后会增加温性、减弱辛味,更易于消化吸收。注意:要用文火烤制,烤的过程中要不断翻动使之均匀受热,烤到刚刚变黑就可以,一次吃一到两个,一天吃两次。

蒸橘子适用于干咳或阴虚的燥咳,把梨和蜂蜜一起放在橘子里蒸,梨本身滋阴润燥,橘子理气化湿,二者结合可以取长补短。

橙子加点生姜片来蒸,可以理气化痰,同时起到辛温散结、辛温化湿的作用。黄黏痰的咳嗽,可以用点柚子皮来煮水喝,但对稀白痰的咳嗽或着凉咳嗽不适用。

医生眼中的长寿运动

八段锦有延缓机体衰老的健身效果,国家中医药管理局推荐将八段锦作为新冠非药物预防、康复方案之一,建议每天练习两遍,早晚各一遍。

快走可以强心肺、增加下肢力量,经常快走的人,患中风可能性比常人低40%。对中老年人而言,快走是最合适的锻炼方式之一,也是慢性病运动治疗和康复的很好选择。具体方法:

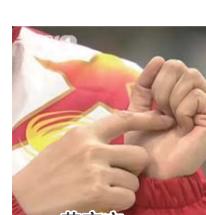
快走时,抬头挺胸,甩开手臂;步幅以身高的45%—50%为佳,比如身高170厘米的人,步幅为76.5—85厘米;为预防运动损伤,快走前先慢走5—10分钟,结束后进行简单的拉伸。

快走的速度和运动量因人而异,多数人推荐每天走6000步即可,30—40分钟,不建议动辄暴走两三万步,否则可能会造成运动损伤。

挥拍类运动可降低约27%的心血管病发病风险,如果能达到推荐的运动量,能降低约16%的死亡风险。

3个动作缓解眼疲劳

动作一:两手搓热,闭上眼睛,用手掌的劳宫穴贴在眼球上,促进气血的运行。



劳宫穴位置:握拳的时候,中指和无名指之间的位置就是劳宫穴,也是整个手掌中温度相对较高的穴位。



动作二:用指腹按揉睛明穴,按一下揉三圈,力度由轻到重。睛明穴位置:在目内眦稍上方一点,眼窝凹陷中。



动作三:大拇指按揉太阳穴,再用食指关节同步进行轮刮眼眶。

感冒喝点生姜白红糖水

生姜、葱白、红糖搭配,可以起到很高的药用价值,对受到风寒后引起的感冒有很好的作用,能快速缓解头晕、头痛、鼻塞以及打喷嚏等症。

将食材放进砂锅内,添加适量清水,大火烧开之后煮5分钟即可。

从中医食疗角度来讲,红糖、姜、葱白煮水性味辛、温,对于感冒风寒、阴寒腹痛、四肢手脚冰凉、情绪倦怠的人,有很好的发表通阳、缓解症状功效。它还可以降逆止呕,对于晕车、晕船、晕机所导致的呕吐,放疗、化疗所导致的恶心,有很好的降逆止呕功效。

(小健)



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:陈华 组版:刘淼