宝宝的“宫殿”也是妈妈的“命根”

知晓子宫病症 科学养护子宫 维护女性整体健康

健康视点 主持人 赵津
天津市新闻名专栏

病例

三位中年女性的“子宫保卫战”

当35岁的齐女士又一次在办公桌前疼得蜷缩成一团,吞下止痛药时,她知道每月的“劫难”已经升级了。曾经只是轻微不适的痛经,在过去一年“变本加厉”,止痛药的剂量越吃越大,缓解时间却越来越短。更让她恐慌的是经量暴增和经期延长。单位体检报告已经显示她中度贫血、子宫体积是常人的两倍。她来到医院被确诊为子宫腺肌症。医生为她制定了保守治疗方案,先是药物调理,后是打针抑制卵巢功能、放置曼月乐环。一年来,她严格遵医嘱,却没能阻挡病情发展。增大的子宫已经压迫膀胱,出现了尿频、尿急的症状。几个月来,一直打算生育二胎的齐女士多次拒绝了医生“切除子宫”的建议。经过多方求治,子宫微波消融的新技术让她看到了保留子宫的希望。

无独有偶,41岁的李女士已经是两个孩子的妈妈,被子宫腺肌症导致的贫血、痛经折磨多年,和齐女士一样,药物、曼月乐环治疗后疼痛症状无明显改善,还时常出血,切除子宫似乎是唯一的选择。但李女士不能接受四十出头就失去女性标志性的器官,也担心过早切除子宫影响老年后生活质量。她和齐女士都住进了市第一中心医院肿瘤科的妇科肿瘤病房,将在同一天接受子宫微波消融术,微创治疗子宫腺肌症的同时保留子宫。

和齐女士、李女士同一天接受手术的还有39岁的张女士,她患有多发子宫肌瘤,其中最大的肌瘤直径达8厘米,月经异常增多,贫血严重。几乎所有医生都建议她切除子宫。为了保住子宫,她看过很多医生,当得知子宫微波消融术可以在清除病灶的同时保留子宫,她感觉自己终于抓住了“保宫”稻草。

3月5日上午,三位女士依次进入超声介入室,市第一中心医院肿瘤科吴彦洪主任医师团队为她们进行了超声引导下的子宫微波消融术,微创治疗良性妇科疾病的同时成功保留子宫和生育功能,她们漫长的“保宫”之战终于看到了曙光。

吴彦洪在为患者做手术。 照片由受访单位提供

市第一中心医院肿瘤科吴彦洪主任医师说,在很多人眼中,子宫一旦完成了生育任务,就“可有可无”了。但医学研究认为子宫的作用远不止孕育生命,它不仅是宝宝的“宫殿”,更是妈妈的“命根”,是女性生理、心理整体健康的重要组成。

子宫全切:会有多种远期影响

大量研究证实,子宫切除术尤其是子宫全切术可能带来一系列远期影响:

盆底功能障碍风险增加。子宫是女性盆腔的核心支撑。它通过多条韧带与周围的膀胱、直肠、小肠紧密相连,共同维持着盆腔器官的正常位置。子宫切除后,盆腔支撑结构改变,膀胱脱垂等疾病的发生率明显升高。患者可能在咳嗽、大笑时漏尿,或者总感觉“下面有东西掉出来”。

卵巢功能可能受到影响。子宫是女性维持内分泌平衡的重要器官,与卵巢之间存在着微妙的内分泌联系。切除子宫会切断子宫动脉上行支对卵巢的部分血供,可能导致卵巢功能提前衰退。有研究显示,子宫切除术后卵巢功能衰竭的平均年龄比自然绝经提前了3年至4年。

心理层面的影响不容忽视。对很多女性来说,子宫是女性身体完整性的一部分。失去它,就像心里空了一块,这种感受是自我认同的本能反应。

“在某些危及生命的情况下,切除子宫是必要且正确的选择。但对于齐女士、李女士、张女士这样的良性疾病患者来说,在保证疗效的前提下,尽可能保留子宫,对女性的心理尊严、生理平衡乃至老年后的整体健康,都有重要意义。在医学技术飞速发展的今天,切除子宫不再是子宫腺肌症、子宫肌瘤等妇科疾病的最终选择。”吴彦洪说。

腺肌症与肌瘤:两个“子宫杀手”

子宫腺肌症与子宫肌瘤是最常见的妇科良性疾病,也是中青年女性子宫最主要的“杀手”。齐女士和李女士所患子宫腺肌症属于子宫内膜异位症的一种。吴彦洪说,正常情况下,子宫内膜应待在子宫腔里,每个月随月经脱落、排出。但在子宫腺肌症患者体内,一部分子宫内膜穿透了内膜下肌肉层,像树根一样侵入子宫肌层深处。这些“长错地方”的内膜组织,虽然位置错了,但功能没变,它们依然听从激素的指挥,每个月增生、脱落、出血。但在肌层这个封闭空间里,脱落的组织和血液无处可去,只能积聚在肌层内,引发剧烈的炎症反应和疼痛。这就导致子宫腺肌症患者都会有进行性加重的痛经、月经量增多、经期延长、贫血、子宫均匀增大等症状。随着每个月经周期,病灶处的积血越来越多,各种症状都会日益严重。

子宫肌瘤是女性最常见的良性疾病,临床上,大约90%的子宫切除与子宫肌瘤相关。子宫肌瘤多是子宫肌层的平滑肌细胞异常增生形成的良性肿瘤,可以长在子宫的任何位置,很多病人都是多发子宫肌瘤。小的肌瘤可能没有症状,随着肌瘤增大抑或受肌瘤位置影响,可能出现月经量增多、经期延长的情况,有些病人在平躺时可以摸到下腹部有硬块,有的还会有尿频、尿急的压迫症状,严重的可能影响生育。

目前子宫腺肌症的治疗以服用激素类药物、注射缩宫针剂、放置曼月乐环等综合治疗为主,但相当一部分患者仍需切除子宫。“子宫腺肌症不致命,但极度折磨人,有些病人经期长达10天以上,经量大到不能正常工作生活,甚至不能出门。该病治疗周期长,病人要定期到医院检查复诊调整治疗方案。如果30岁患病,其治疗可能要延续至绝经期,其间病情也很容易反复。”吴彦洪说,“对于子宫肌瘤,绝大多数患者症状轻微,只需定期复查。只有肌瘤导致的贫血等症状严重影响患者身体健康,且保守治疗无效时才需要手术,一些子宫肌瘤绝经后可以自然萎缩。但张女士8厘米的子宫肌瘤,无论是长在哪个位置,都已足够对生活造成严重影响。”

保留子宫:综合治疗带来希望

“只要不是恶性肿瘤,子宫腺肌症、子宫肌瘤等良性疾病首选保守治疗。只有这些方案失败,在患者有强烈根治意愿时,再考虑子宫切除术。30岁左右的年轻患者更是以‘保宫’治疗为主。目前,医学对子宫腺肌症、子宫肌瘤引发的痛经、出血已经有一套行之有效的保守治疗流程,可以说大多数患者都能从中获益。近年来,随着科学技术的进步,消融、栓塞等技术为很多以往需要切除子宫的患者带来了‘保宫’希望。统计显示,我国子宫切除手术数量已经出现下降趋势。”吴彦洪说。

此次市第一中心医院肿瘤科在我市率先将微波消融技术应用于妇科肿瘤治疗,这项技术是在超声指引下通过消融针穿刺到病灶内释放能量,使病灶发生凝固性坏死,达到灭活病灶的作用。该技术能精准消除子宫腺肌症、子宫肌瘤病变,同时不损伤正常子宫组织,完整保留子宫结构与功能。这一技术的核心优势在于定位精准,治疗可控性强,一旦病情反复可以多次治疗。其特点是全程依托超声引导,经阴道或腹部路径实现精准靶向定位;治疗创伤极小,术后恢复更快,腹部无疤痕。微波消融仅需1毫米至2毫米的穿刺针眼大小创口。术后当天即可下床活动,患者住院时间大幅缩短。有生育需求的患者在术后3个月到6个月就可以备孕。子宫肌瘤患者开腹或者腹腔镜术后2年至3年才能开始备孕,一些年轻女性可能因此错过最佳生育年龄。另外,微波治疗的同时还可以结合活检和宫腔镜,同步取得病理。“子宫作为女性生育器官,需要精心呵护。发生病变有很多治疗方式可以缓解症状,‘一刀切’是最后的选择。”吴彦洪说。

记者 赵津

医生的话:

子宫是孕育生命的摇篮,更是维系女性整体健康的核心。学会守护子宫是每位女性关爱自己的重要一课,有效避孕、健康生活、及时就医、定期检查是子宫健康的基本保证。

子宫最怕这些行为:

反复人工流产 人工流产是对子宫最直接的创伤。手术可能损伤子宫内膜基底层,导致内膜变薄、宫腔粘连,带来不孕的隐患。避免不良性行为、科学避孕是保护子宫的首要原则。特别提醒年轻女性切不要频繁服用紧急避孕药。

忽视妇科炎症 阴道炎、宫颈炎等若拖延不治,致病菌可能上行感染,引发子宫内膜炎、盆腔炎。一旦出现白带异常、异味、下腹坠痛等信号,应及时就医,避免小病拖成大病。

不良生活习惯 久坐不动会导致盆腔血液循环不畅,组织缺氧,影响子宫健康。过度节食或暴饮暴食会扰乱内分泌,可能引起月经失调,间接损害子宫功能。吸烟酗酒会损害血管,影响子宫的血液供应,增加病变风险。经期食用过多生冷食物、进行剧烈运动,可能引起子宫收缩异常或经血逆流,增加子宫内膜异位症的风险。经期同房则极易将细菌带入宫腔,引发感染,应严格避免。

子宫养护要点:

均衡营养 适量摄入富含维生素E的坚果(如核桃、杏仁)和豆制品,有助于维持雌激素水平,呵护子宫内膜;多吃富含铁质的食物,预防缺铁性贫血,保证子宫气血充盈。

规律作息与适度运动 保证充足睡眠,维持内分泌系统的稳定。每周坚持3次至4次温和运动,如快走、瑜伽、游泳等,有效促进盆腔血液循环,提升子宫机能。

重视定期妇科检查 即使身体没有不适,也建议25岁以上的女性每年进行一次全面的妇科检查,包括妇科超声和宫颈癌筛查。绝经后女性有不规则出血、老年女性子宫脱垂都要尽早就医。

科学备孕与孕期管理 备孕前进行子宫超声等检查,评估子宫环境。孕期注意休息,避免过度劳累,并严格按时产检,确保子宫能顺利承担孕育的重任。

季节提醒

“三高”老人最怕“蛇”缠身

多病联防共管 规避“三高一疹”叠加风险

“门诊中,经常有患者问,带状疱疹不就是皮肤上长点疹子?忍一忍就过去了。大家可别小看了这个‘疹’,特别是对有高血压、高血脂、高血糖等慢病中老年人来说,多种疾病叠加不仅会加剧疼痛,还可能引发连环风险。”市第一中心医院心血管内科王丽副主任医师表示,每年冬春交替时节,天气变换频繁,中老年人、慢病患者等免疫力低下的人群就要留心带状疱疹等常见感染性疾病的侵袭。近日,“春防有‘方’,‘高疹’联防”公益科普活动在津落地,临床和社区专家就“三高一疹”叠加风险,为中老年人、慢病患者开出了科学预防“健康处方”。

王丽说,带状疱疹是一种由水痘—带状疱疹病毒引起的常见感染性皮肤病。数据显示,超过90%的成人体内潜伏着该病毒,约1/3的人一生中会罹患带状疱疹。它以灼烧、电击、刀刺般的剧烈疼痛为核心特征,并可能造成长达数月,甚至数年的带状疱疹后遗神经痛。当带状疱疹遇上糖尿病、高血压等慢病,发病风险会进一步加剧。“高血压、高血脂、冠心病等心血管病人一旦患上带状疱疹,可以说是‘雪上加霜’。他们不仅比一般人疼痛程度更强,更可能让原本控制平稳的血压、血糖跟着‘闹情绪’,甚至增加心脑血管事件的风险。‘三高’中老年人需要树立多病联防意识,50岁以后可以接种带状疱疹疫苗来主动预防。随着社区与医院协作机制的完善,诊疗—评估—处方—接种的‘一站式’多病联防共管模式为慢病患者带来了便利。医生在对‘三高’等慢病患者诊疗时,也会给出相应的疫苗处方。”王丽说。

王丽表示,慢病人群不是疫苗接种的绝对禁忌人群,如果处于疾病稳定期,可通过接种疫苗来降低罹患带状疱疹风险。接种前一定要和专业医生咨询,就疫苗的保护效果、保护时长、接种禁忌、安全性等综合评估,再进行接种。

通讯员 章琴丽

健康红绿灯

青光眼是沉默的“视力小偷”

高危人群应每年筛查

今年73岁的刘奶奶照顾生病住院的老伴儿多日,一天早晨突然出现右眼剧烈胀痛、看东西模糊不清,还伴有头痛、恶心、呕吐等不适,症状越来越重,急忙到市人民医院(南开大学第一附属医院)眼科急诊就诊。经过检查发现刘奶奶右眼角膜水肿,结膜充血,右眼眼压54毫米汞柱,诊断为“急性闭角型青光眼”。医生立即给予多种降眼压滴眼液,配合口服药物和静脉输液联合治疗,快速降眼压,缓解眼部剧痛和角膜水肿。

据眼科马伊主任医师介绍,幸亏刘奶奶就医及时,如果拖延不管,很可能造成不可逆的视力损伤,甚至致盲。经过一周规范治疗,刘奶奶的眼压逐渐平稳,眼部炎症也慢慢消退。进一步完善房角、眼底等检查后发现,她右眼的房水流出通道已经完全关闭,单纯依靠药物很难长期控制,停药后复发风险极高。马伊为刘奶奶的右眼实施了抗青光眼手术,重新建立房水引流通道,让眼压能够长期稳定,最大限度保护剩余视功能。同时还为属于高危的左眼做了激光微创预防手术,从根源上降低急性发作风险。术后门诊随访,刘奶奶的眼压一直稳定在正常范围,眼部情况保持良好。青光眼发病隐匿,在临床前期可以没有任何症状,刘奶奶之前没有检查过眼睛,医生分析认为可能是近期身体劳累、心理压力大诱发了青光眼发作。

3月8日至14日是世界青光眼周。据市人民医院眼科韩金栋主任医师介绍,青光眼是一组以视神经萎缩、视野缺损为核心特征的眼病,被称为“视力小偷”。作为全球第二位致盲性眼病,青光眼的可怕之处在于视神经损伤不可逆,即一旦视野丢失、视力下降,便无法恢复。但遗憾的是,很多患者在确诊时已出现中重度视功能损害,只因早期症状太隐蔽。

韩金栋表示,高龄、有青光眼家族史、高度近视或远视、糖尿病等基础病患者、长期用激素者都属于高危人群,是青光眼“重点筛查对象”,建议每年进行一次专项检查,包括眼压、眼底、视野、房角镜检查和角膜厚度测量等。其中眼压是重要的监测和可控因素。正常眼压范围为10mmHg至21mmHg,但个体差异较大,部分患者眼压在正常范围仍会出现视神经损伤,而有些人数值略高却长期无损害。因此青光眼治疗的终极目标不是“降眼压”,而是将眼压控制在视神经不再受损的安全范围即靶眼压,这也是个体化治疗的核心依据。

韩金栋提醒,青光眼虽不可逆,但并非不可控。高危人群一定要主动参与早期筛查。已确诊的患者,更要牢记“规范治疗+终身随访”,不让“视力小偷”有机可乘。

通讯员 李哲 王凯

门诊动态

朱宪彝纪念医院设立糖尿病缓解门诊

告别终身服药并非遥不可及

天津医科大学朱宪彝纪念医院日前成立“2型糖尿病缓解门诊”,该门诊会聚了糖尿病医师、营养师、运动师等多方力量,为患者提供全方位、个性化的诊疗服务。在该门诊,医生将为患者进行详细评估,制定个性化的饮食、运动、药物和心理干预方案,并定期随访,及时调整治疗方案,确保患者获得最佳的治疗效果。

据介绍,长期以来,2型糖尿病被认为是一种需要终身服药的慢性疾病。然而,近年来,随着医学研究的不断深入,2型糖尿病缓解的概念逐渐被医学界认可。研究表明,通过科学合理的干预措施,部分2型糖尿病患者可以实现停药,并长期维持血糖稳定,从而达到缓解的目标。以下“糖友”有机会实现缓解:自身意愿强烈,积极配合治疗;初发糖尿病或者病程在5年之内;胰岛功能尚可;无严重并发症。

通讯员 郭敏桢

健康速递

检验报告“会说话”了

肿瘤医院检验联动AI“扫一扫”听懂指标

日前,天津医科大学肿瘤医院(简称肿瘤医院)将AI智能解读系统引入该院实验室信息系统,实现了检验报告“开口讲解”。患者只需扫描报告单二维码即可听到检验报告的完整解读。

据了解,该系统是由该院检验科任丽主任团队依托医疗垂域大模型设计完成,系统构建了精准的检验数据智能分析平台,可自动识别检验报告中的各项指标,结合患者年龄、性别等基本信息进行个性化分析;能精准标注需要重点关注的异常值,避免遗漏潜在健康风险;同时还会提供下一步检查建议。该系统不仅能帮助患者“听懂”检验报告,也能帮助临床医生快速锁定关键异常、提升判读精准度,为肿瘤患者“早发现、早干预”争取宝贵时间。此外,该系统还具有检验数据自动审核功能,可使患者取报告时间平均缩短30分钟。未来,该系统还将开通手机AI咨询功能,让检验、临床、患者实现全程智能联动,用科技提升就医体验。

通讯员 杨阳

近日,天津市中心妇产科医院滨海院区依托常态化无人机送血航线,及时补充了关键血液储备。承担此次运输任务的TR9S多旋翼物流无人机,搭载“北斗+5G”双定位系统,确保了血液运输的精准与高效,其携带的专用温控箱和减震系统,严格将血液维持在2℃至8℃的安全区间,最大限度保障了血液制品的活性与质量。此次运输从塘沽中心血站到天津市中心妇产科医院滨海院区,13.2公里的航程仅用17分钟即完成。在非高峰时段,传统车辆运输至少需要50分钟。

据了解,该航线目前开通2条常态化专用线路。无人机从滨海新区塘沽中心血站出发,可前往中新生态城医院和市中心妇产科医院滨海院区,航程分别为14.6公里和13.2公里,分别耗时18分钟和17分钟。航线具有每年1500架次的配送能力,可帮助医院应对大规模、连续性危重患者救治,是一条快速、可靠的“低空生命线”。

通讯员 马宏浩