

# 子宫肌瘤可怕吗？别怕教你如何正确面对

王 华

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R711

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 09-068-01

子宫肌瘤是高发的女性生殖器官肿瘤，在妇科肿瘤中最为常见，又称为纤维肌瘤及子宫纤维瘤。子宫肌瘤是由子宫平滑肌细胞增生而成，其包含少量纤维结缔组织。根据生长部位对子宫肌瘤进行分类，可将其分为宫颈肌瘤、宫体肌瘤。导致子宫肌瘤的具体病因尚不明确，有研究表明与女性激素水平、遗传、年龄、肥胖、妊娠等多种因素相关。不同部位的肌瘤可引起不同的压迫症状，包括腹部肿块、腹痛、尿急、尿频等。对于子宫肌瘤的治疗，可以根据患者的年龄、症状和生育需求采取不同的方法，包括保守治疗、药物治疗和手术治疗等。

## 一、子宫肌瘤的危害



对于轻度子宫肌瘤患者，多数患者无明显症状。但随着疾病进展，肌瘤不断增大导致压迫症状、出血过多、疼痛等问题出现。在极少数情况下，可能会出现恶性病变，这时可能会有出血、疼痛、腹部不适等症状。因此，患有子宫肌瘤的女性应该定期进行妇科检查，以便及时发现并采取相应的治疗措施。子宫肌瘤可能造成的危害主要包括：

1. 月经异常：患有子宫肌瘤的女性可能会出现月经量增多、经期延长、周期缩短等月经异常症状。这些症状可能会引起贫血、乏力、头晕的情况，影响女性的日常生活和工作。
2. 不孕或流产：当肌瘤组织出现在子宫角部时，可能会压迫输卵管入口，影响受孕。即使受孕成功，肌瘤也可能影响胎儿的发育，导致流产。
3. 妇科感染：由于子宫肌瘤会导致阴道内出血，容易滋生细菌，从而增加妇科感染的风险，如阴道炎、宫颈炎、子宫内膜炎等。
4. 肌瘤变性：当肌瘤发生变性时，可能会引起急性腹痛、呕吐、发热等症状。
5. 疼痛：一些患有子宫肌瘤的女性可能会出现剧烈的腹痛，同时伴有恶心、呕吐的症状。

## 二、子宫肌瘤的发病因素

关于子宫肌瘤致病因素尚不明确，但与以下因素具有密切关联。

1. 激素水平异常会导致子宫肌瘤，雌激素和孕激素是促进子宫肌瘤生长的主要激素，高雌激素水平可能与子宫肌瘤的发生相关。
2. 遗传因素：家族史是子宫肌瘤的一个重要风险因素，

有家族史的人更容易患上子宫肌瘤。

3. 年龄因素：女性在生育年龄期和更年期前后患上子宫肌瘤的风险较高，年龄越大，患病的可能性也会增加。

4. 代谢因素：有研究发现，代谢综合征例如高血压、肥胖、高胆固醇也可诱发子宫肌瘤。

5. 多次人工流产：若多次进行人工流产，会对子宫内膜造成很大的损伤，导致体内淤血过多，聚集在子宫内，若长时间没有消除就可能形成子宫肌瘤。

## 三、子宫肌瘤的治疗

关于子宫肌瘤的治疗，依据患者的年龄、症状、子宫肌瘤的大小及位置，其治疗方式也有不同，主要包括药物治疗、手术治疗、中医治疗。

1. 对于轻度症状或不宜进行手术治疗的患者，可以采用药物治疗。主要药物包括各种抗雌激素类制剂，如促性腺激素释放激素激动剂（GnRHa）、米非司酮、口服避孕药、孕激素等，可以缩小肌瘤的体积或者抑制肿瘤生长。

2. 若子宫肌瘤体积较大、症状较重，或者有恶变倾向，就需进行手术治疗。根据患者的具体情况，可以选择经阴道或经宫腔镜、腹腔镜的子宫肌瘤剔除术或子宫切除术。其中，射频消融手术是一种新型的手术方法，适用于小肌瘤和子宫出血的治疗。

3. 中医治疗子宫肌瘤强调辨证施治，总原则是活血化瘀、软坚散结、兼以补益、兼以补脾益肾、扶助正气。中药治疗可以有效缓解症状，控制肌瘤生长，同时提高患者的免疫功能，达到治疗的目的。

## 四、子宫肌瘤的预防

对于子宫肌瘤的预防，需保持健康的生活方式，具体包括：

1. 保持规律的作息时间，避免熬夜，保证充足的睡眠。合理安排工作和生活，避免过度劳累，注意劳逸结合。同时，积极参加体育锻炼，增强身体素质，提高机体抵抗力。
2. 饮食调理：饮食要均衡，避免暴饮暴食，应少食多餐，多吃蔬菜、水果，少吃辛辣、油腻等刺激性食物。要注意控制外源性雌激素的摄入，如少吃黄豆、蜂王浆等食物。同时，应尽量避免摄入过多的高脂肪食物，以降低子宫肌瘤的发病风险。

3. 控制体重：肥胖会增加子宫肌瘤的发病率，建议养成良好的锻炼习惯，定期进行运动，尽量将体重保持在正常范围。

4. 定期检查：定期进行妇科检查和妇科超声检查，有助于发现并控制相关疾病，可以降低发病风险。

5. 注意个人卫生：注意经期及性生活卫生，保持外阴清洁干燥，内裤宜宽大透气，并每天更换。

6. 调节情绪：保持心情愉快，避免大怒大悲、多思多虑，应尽量做到知足常乐，性格开朗、豁达。

综上所述，子宫肌瘤是常见的妇科肿瘤，通过临床正确诊断与治疗可促使患者痊愈。在生活中保持健康的生活方式可预防子宫肌瘤的发生，保障女性健康。