

子宫肌瘤危害与子宫肌瘤饮食注意那些?

韦 芳

宜宾市第一人民医院妇科 四川宜宾 644000

【中图分类号】R737.33

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2022) 01-103-01

近年来女性子宫肌瘤的发病率越来越高,子宫肌瘤是对女性健康危害最大的疾病之一,给大家的生活和工作都带来一定的影响。如果不及时的接受治疗,很可能导致恶变。子宫肌瘤危害到底有那些、怎样自测、症状、饮食注意些什么?

1 子宫肌瘤的危害

1) 不孕和流产

子宫肌瘤因为其肌瘤压迫着输卵管的入口,使得子宫变形,而受精卵无法进入,最后导致不孕,此外,患有子宫肌瘤的人自然流产的概率是很大的。

2) 粘连或炎症

浆膜下子宫肌瘤扭转后会和肠道发生粘连,所以会被肠道感染,感染后又发炎,而发炎后的肌瘤与子宫又粘在一起,所以就会引发化脓性的炎症。另一方面肌瘤出血的话,也会感染别的器官,引发一系列的疾病出来。

3) 肌瘤游离

浆膜下子宫肌瘤会在蒂部发生扭转,引起并发症,例如腹痛,腹泻严重的时候不手术治疗的话会导致形成游离肌瘤。当然,游离的子宫很可能牵动着整个子宫,使得整个子宫扭转。

4) 恶性病变

子宫肌瘤本身是良性的肿瘤,但还是有少数的女性朋友难逃厄运,子宫肌瘤演变成恶性肿瘤,但是这种情况很少见,一般出现在大龄女性身上。

5) 感染及化脓

子宫肌瘤引起盆腔充血的可能性是很大的。其感染都是瘤蒂扭转所造成的,而血源性的感染是比较少见的,在感染之后,有的患者会发现肿瘤组织会形成脓肿,别的则变成为化脓。

2 子宫肌瘤的自测方法

1) 观察白带

正常白带是少量略呈粘稠的透明色,蛋清样分泌物,以便排卵期前后四五天比较多,没有异味,随着月经周期会有轻微变化,但如果是异常白带,脓性、血性、水样白带等都是不正常的。通常异常白带还会伴有异味,是比较容易发现的,很多子宫疾病都会引起异常白带,女性平日白带如果有异常现象,切必可大意,要立即去医院检查就诊。

2) 留心异常出血

如果有宫颈或子宫疾病的话,像子宫肌瘤、宫颈糜烂,常常会有月经增多、绝经后出血或接触性出血等,所以,除正常月经以外的出血,都要究其原因,及时检查清楚,以便应对治疗。

3) 自我检查腹部,看有无包块

清晨,空腹、排便后平卧于床,弯双膝,放松腹部,用双手在下腹部接触,深呼吸由轻浅到重深,一般从对侧下腹部往上按,如果有肿物的话,可能被发现的,但是也要预防摸到结肠,如果里面有粪便的话就可能被误认为是包块,但是这时候一般是呈条索状的,但是女性如果发现包块的话还是应该要引起重视,最好是检查清楚。

3 子宫肌瘤的症状

1) 月经改变

可以表现为月经改变(即月经量增多、月经期延长或月经

周期缩短)或持续性、不规则出血。在各类肿瘤中,最易发生阴道流血者为肌壁间肌瘤和黏膜下肌瘤,而浆膜下肌瘤较少有月经变化。

2) 腹部包块

多在子宫肌瘤长出盆腔后发现,在清晨空腹膀胱充盈时明显,肿块一般位于下腹正中,呈实性,可活动,形态不规则或有高低不平感,生长缓慢,以浆膜下肌瘤多见。

3) 阴道分泌物增多

肌壁间肌瘤使宫腔面积增大,内膜腺体分泌增多,并伴有盆腔充血导致白带增多;脱垂于阴道内的黏膜下肌瘤,其表面易感染、坏死,产生大量脓血性排液及腐肉样组织排出,伴臭味。

4) 腹痛、腹坠

浆膜下肌瘤扭转时并发急腹痛,红色变性时腹痛剧烈可伴发热。黏膜下肌瘤刺激子宫收缩,可出现下腹坠胀、腰酸背痛,经期加重。

5) 不孕或流产

肌瘤压迫使输卵管扭曲,宫腔变形,妨碍受精卵着床。黏膜下肌瘤可引起流产。

6) 低糖血症

子宫肌瘤伴发低糖血症(hypoglycemia)亦属罕见。主要表现为空腹血糖低,意识丧失以致休克,经葡萄糖注射后症状可以完全消失。肿瘤切除后低血糖症状即完全消失。

4 子宫肌瘤的饮食注意

1) 忌刺激性食物

辣椒、麻椒、生葱、生蒜、白酒等刺激性食物及饮料。桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性、凝血性和含激素成分的食品也不宜吃。禁食桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等热性、凝血性和含激素成分的食品。

2) 多吃对疾病康复有利的食物很重要

白菜、肉色、鸡蛋、多食瘦肉、鸡肉、鸡蛋、芦笋、芹菜、菠菜、黄瓜、冬瓜、喷鼻菇、豆腐、海带、紫菜、生果等。

3) 饮食清淡

在子宫肌瘤饮食方面要注意以清淡为主,不要吃黑鱼、虾、羊肉等发物。

4) 禁食补血益气食物

桂圆、红枣、阿胶、蜂王浆等食物都是补精益气的保健品,对女性来说都是比较好的,但是不适合子宫肌瘤患者。因为这些食物会导致雌激素过高,会导致肌瘤的疯长,如果想抑制肌瘤增长的话就需要避免这些食品。

5) 多吃海藻类食物:海藻类食物包括

发菜、紫菜、海带、海白菜、裙带菜等,海藻含矿物质最多为钙、铁、钠、镁、磷、碘等。现代科学认为,常食海藻食品可有效地调节血液酸碱度,避免体内碱性元素(钙、锌)因酸性中和而被过多消耗。

6) 少吃高脂肪类的食物

由于子宫肌瘤的形成与长期大量雌激素刺激有关,而动物实验表明,高脂肪食物促进了某些激素的生成和释放,故肥胖妇女子宫肌瘤的发生率明显升高。因此,专家指出:子宫肌瘤患者不能吃过多高脂肪食物。含激素类刺激性食物。