

# 子宫肌瘤危害与子宫肌瘤饮食注意那些

李俊强

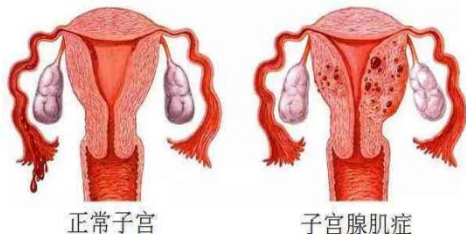
成都市第三人民医院 610031

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-082-02

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，很可能会导致恶变。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，感染后又会上炎，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。其感染都是菌蒂扭转所造成的，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，别的则变现为化脓。

## 2 子宫肌瘤的自测方法

### 1) 观察白带

正常白带是少量略显粘稠的透明色，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，切不可大意，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，但是女性如果发现有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 子宫肌瘤患者术后饮食护理和注意事项

子宫肌瘤患者在经历手术操作治疗之后身体处于极其虚弱的状态，除了遵医嘱按时按量服用治疗药物之外，还需要关注饮食方面的护理工作，以确保患者可以从食物当中获取身体康复所需的营养成分，促进疾病早日康复，并且保障手术治疗的远期疗效。

### 4.1 术后饮食时间

子宫肌瘤患者在手术之后并不能够立即通过进食的方法来补充能量。医务人员需要提醒患者及其家属注意肛门排气情况，等到肛门排气之后才可以开始饮用少量的水。如果没有由于饮水而感觉到不适，则可以逐渐开始尝试进食，首次进食应该要选择菜汤或者是米汤等流质的食物，等待身体不断恢复，承受能力较强时，才可以逐渐视身体恢复情况将饮食内容过渡为软质食物，最终逐渐将饮食内容调整为普通食物。

#### 4.2 术后饮食内容的建议

与大部分经历手术后的患者一样，子宫肌瘤患者在手术之后应该要遵循的饮食原则为清淡饮食，选择易消化的食物种类。不要食用较高热量的食物，例如鱼虾蟹或者是羊肉都是不适宜的。在烹饪的时候，建议少放葱姜蒜等刺激性调味品。禁止食用辛辣和刺激的食物。子宫肌瘤患者在术后还需要注意避免食用含有激素或者是具有凝血性的食物，例如红枣、阿胶、桂圆等等。建议患者在术后可以多吃一些新鲜的瓜果和蔬菜，例如黄瓜、菠菜、芹菜、海带等等，可以通过摄取水果和蔬菜当中的维生素和矿物质来增强患者机体免疫力和抵抗力。确保食物当中有足量的粗纤维，摄入粗纤维对于患者而言也是非常重要的，能够在一定程度上帮助患者改善肠道蠕动情况，加快肠道蠕动，避免术后由于肠道蠕动速度慢而出现便秘。大便通畅的情况下，患者的疾病恢复速度也会加快。

#### 4.3 术后饮食护理的注意事项

若是子宫肌瘤患者的年龄较大，那么在术后调整饮食方案的时候，也需要视患者的个人身体情况和恢复情况制定饮食

内容。可以针对患者的喜好和身体状况适当延长进食流质食物和半流质食物的时间。向患者的食物当中加入适当的橘汁或者是藕粉能够帮助加快肠道消化。建议中老年子宫肌瘤患者在手术之后可以多食用一些瘦肉，起到强化患者食欲和满足其身体所需营养的作用。

年轻女性的卵巢功能还较为良好，能够使自己体内的雌性激素保持在较高水平，在手术之后，应该要叮嘱患者保持规律的，生活作息和健康的饮食习惯，确保每日充足的睡眠，大多数情况下都能够在短期内得以康复。遵循健康的饮食方案，则无需额外服用相关保健品和调养品。而年纪较长的子宫肌瘤患者体内雌激素水平会相较于年轻女性更低一些，该类患者应该要遵循医生的嘱咐服用适量的雌激素，帮助维持体内雌激素水平。保持良好的治疗心态并积极乐观的对待生活，采取健康的生活方式，同样也能够从侧面促进身体康复。术后随意服用调养品是大多数医生都不太建议的行为，因为若是购买了不规范的调养品或者是饮用调养品不当，很容易造成女性体内内分泌紊乱，非常不利于女性患者术后康复。

(上接第 78 页)

染的有效药物，现阶段的治疗主要就是最大限度的和持久的降低病毒量，获得免疫功能重建，以及维持免疫功能，提高生活质量，降低艾滋病病毒感染相关的发病率以及死亡率。通过宣传教育和行为干预对艾滋病的传播起到一定的预防作用，但是我国每年感染艾滋病的患者逐年上升，因此需要相关部门加强宣传教育力度和积极进行行为干预，从而更大程

度对艾滋病的感染、传播加以预防。

#### 参考文献

[1] 吴革珍, 刘成文, 覃大玲. 健康宣传教育联合心理护理在艾滋病患者中的护理观察 [J]. 数理医药学杂志, 2021, 29(06):925-926.

[2] 陈敏. 健康传播在预防艾滋病健康教育中的应用 [J]. 中国保健营养, 2019(13):386-387.

(上接第 79 页)

从而有效减少患者的痛苦，减少患者的不适症状。

总之，针刺疗法对周围性面瘫有明显的疗效，不但能提高患者的预后，而且能缩短病程，且具有操作简便、价格友好、效果明显等优点，深受患者青睐。但是，目前对于周围性面瘫的分级还没有一个统一的标准，这将直接影响到针刺的方式和穴位选择，而且其作用机理也不清楚。第二，目前尚缺

乏针对周围性面部神经麻痹患者进行针刺定量化的随机控制研究，需进一步探索针刺强度、针刺时间、针刺穴位等定量指标；第三，周围性面部神经麻痹患者的预后与患者的情感状态有很大关系，病人出现了紧张、焦虑和抑郁等不良情绪，这些情绪不仅会影响病人的疗程和康复，而且还会加剧病人的心理压力，使病人的生活质量下降。在未来，可以通过对病人的心理进行疏导来对周围性面瘫进行协同治疗。

(上接第 80 页)

会刺激喉咙，引起咳嗽，使症状进一步恶化。

#### 八、保持良好的心情

作为病人家属，要分析病人的病情、体质、精神状态、最大的顾虑和忧虑等，竭尽全力解决病人的烦恼。而病人本身更要注意自己的情绪，不把心思放在鸡毛蒜皮的小事上，遇事豁达，荣辱不惊，树立战胜疾病的信心，才能早日摆脱疾

病的威胁，增加治疗和护理的效果。

#### 九、小结

为了抑制慢阻肺，不仅是要规律服药，病人朋友的自我护理也同样重要。实际上，如果广大患者朋友能够良好地遵守上述护理要求，往往可以大大改善慢阻肺病人的生活质量，不仅控制了慢阻肺的病情，还减少了急症患者的住院次数，对改善病人预后具有积极意义！

(上接第 81 页)

#### • 无任何肌松残留

在患者苏醒过程中，要想作为完全没有任何肌松残留的难度也是非常大的，但作为麻醉医生来说，要有这种信念。很多研究都显示，与麻醉相关的术后并发症中，因肌松残留引起的占 50%，可见肌松残留对麻醉患者苏醒的影响非常大，有百害而无一利，所以麻醉医生一定要最大限度的保证患者在苏醒前将肌松残留降至最低。

#### • 稳定的内环境

麻醉苏醒前，只需要通过一次血气分析，就能够了解患者的肺换气功能、电解质、酸碱平衡、微循环及贫血情况。所以，

如果有条件在患者苏醒前 30min 做一次血气分析，一般情况下不会出现大波动容量变化，而通过血气分析结果如果发现内环境存在异常，也有充足的时间去处理和改善。

#### • 温暖的体温

手术过程中，患者一般体温都会降低，这也是为什么在手术室护理中要做好患者的保温工作的原因。而对于麻醉医生来说，对术后低体温很容易忽视。如果患者体温持续处于比较低的状态，那么如果患者在寒战中苏醒过来，就可能导之前所做的很多准备和努力都付之一炬，原因是苏醒后发现低体温时，再要补救效果会非常慢，而患者在术后苏醒时，也会感觉到非常冷。