

小宫腔，大世界——带您了解宫腔镜

胡道敏

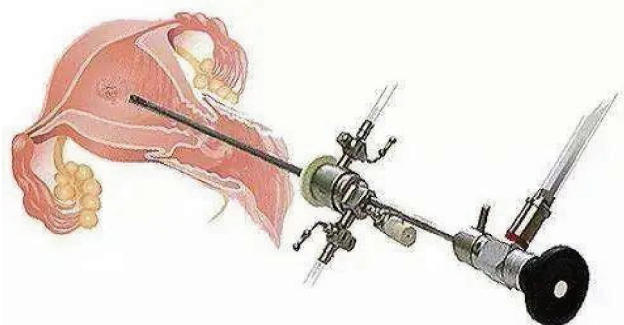
宜宾市第二中医医院妇产科 644000

【中图分类号】R71

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-091-02

宫腔镜是用一种纤细的管状镜体经阴道、宫颈到达宫腔，进行子宫腔内的手术操作器械，属于微创方式。子宫是我们人类居住的第一套房子，那么房子里面怎么样，通过彩超等检查是无法得知的。但宫腔镜检查，可以进到屋子里看一看，可以将宫内情况直观、准确的成像于电脑显示屏上，并能将有异常的组织取出来做检查，明确病变性质。所以宫腔镜是现代妇科较为普遍及常用的检查方法之一。



那么宫腔镜安全吗？适应症有哪些？术前、术后需要注意什么？下面让我为大家科普一下。

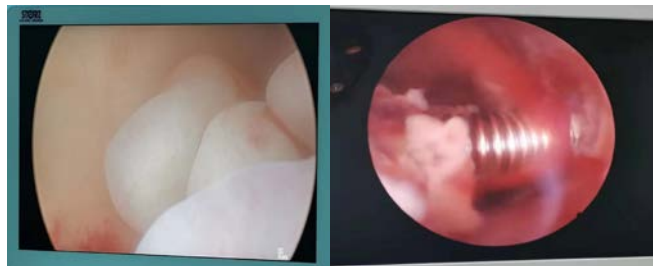
一、宫腔镜安全吗？

宫腔镜是显微微创手术，通过生理盐水或电切液膨宫，使得宫腔在我们视野中完全暴露，是一种可视操作，操作简单，手术时间一般在几分钟到半小时之间。不开刀，出血少，可重复性强。

二、什么情况需要做宫腔镜检查呢？

(一) 异常子宫出血：如果你有非月经期的异常子宫出血，排除了宫颈病变、炎症、怀孕和内分泌的因素，你就需要做宫腔镜检查，以便了解宫腔里到底出了什么状况。比如子宫内膜息肉、子宫内膜增生、粘膜下子宫肌瘤、子宫内膜癌等都可能引起异常子宫出血，既往普通的盲目诊刮，容易漏诊且损伤内膜，宫腔镜则能直接观察到病灶处，不易漏诊，对内膜损伤最小。

(二) 宫腔内占位性病变摘除及异物取出：宫腔镜可以直接摘除或电切子宫内膜息肉、子宫粘膜下肌瘤；直视下取出嵌顿或断裂的节育环；定位清除残留的妊娠组织等，将子宫内膜损伤降到最低。



子宫内膜多发息肉

宫内节育环嵌顿

(三) 不孕症：对于不孕症患者，宫腔镜检查可以了解输卵管开口是否清晰，宫腔有没有先天畸形、粘连等，还可了

解内膜的厚薄、颜色、弹性、血供等情况，以判断子宫内膜的容受性，预判受孕的几率。针对畸形、粘连直接可进行手术治疗，术后用药帮助子宫内膜重生，给孕囊着床增加几率。



输卵管开口

输卵管开口

(四) 其他特殊情况：幼女阴道内异物的取出，宫腔镜检查直径 5mm，可通过处女膜孔进入阴道，不损伤处女膜而取出异物。



子宫内膜息肉



适用于：

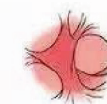
优点：
直观、准确，不
痛、不伤子宫。



功能失调性
子宫出血



粘膜下肌瘤
子宫内息肉



各种原因导致的
宫腔粘连



流产后胚胎组织
残留的治疗



宫内节育环异常



不孕原因的
诊断



子宫畸形的
诊断及矫正

子宫畸形的
诊断及矫正

(下转第 92 页)

助力儿童身高 早知道早干预

张摇摇

四川省骨科医院儿童骨科 610000

【中图分类号】R179

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-092-01

孩子的身高一直是父母关注的焦点，每个家长都希望自己的孩子能长得更高点，当发现自家孩子比同龄孩子矮，就开始焦虑娃是不是发育的不好。其实身高由两个方面决定，一个是遗传因素，占到 70%，另一个与后天营养、运动、生长激素、性激素等有关，占到 30%。

在婴儿期，其身长主要是靠营养，即给孩子吃得好，体重身长也就长得好。婴儿期到青春期，其主要靠营养和生长激素，生长激素则在运动后和深睡眠时能达到分泌高峰。到了青春期，性激素也会影响着孩子的身高。也就是说想孩子长得高，除了遗传因素外，更重要的是给孩子合理的饮食、充足的睡眠，良好的运动习惯，再加上推拿按摩，则身高就会发育得更好。

一、增加营养

丰富而全面的营养是儿童生长发育的能量来源和物质基础，需要每天摄入丰富的蛋白质、维生素、微量元素等营养物质。特别注重优质蛋白质和含钙食物的摄入。每日优质蛋白质可选择鸡蛋 1-2 个，牛肉、猪肉、鱼肉、虾肉共 50g 左右为宜。每日高钙食物可以选择牛奶 300-500ML，紫菜、海带、豆制品、坚果及绿叶蔬菜等。另外多晒太阳可以使机体生成维生素 D 或予以适当的补充，以促进钙的吸收，利于骨骼和牙齿的发育。要少食添加糖类的人工食品，如饮料、糖果、调制奶、膨化食品等。忌食补品，如海参、燕窝、虫草、蜂蜜类产品。

二、运动锻炼

在营养充足的基础上，运动锻炼能够让孩子分泌更多的生长激素，可以促进身体骨骼的发育，从而达到长高的目的。促进长高的运动主要推荐弹跳类纵向运动以及拉伸类运动，也就是说可以使身体拉长的运动，如跳绳、跳高、踢毽子、打篮球、打羽毛球、引体向上等。跳绳每天半小时 2000 个，小于 7 岁的 1000 个；小于 10 岁的 1500 个，慢跑或摸高跳 200-300 下；篮球、排球、羽毛球以场次算，半小时。每周运动 3 次，可以几种运动混搭计算。

三、睡眠充足

充足的睡眠可以缓解孩子一整天的疲劳，另外在睡眠状态下，身体会分泌更多的生长激素，有助于孩子长高。保证孩子晚上 9 点前睡觉，早晨 7:30 后起床，每天 8-9 小时的睡眠时间。睡觉时环境保持黑暗，忌开夜灯，让大脑更容易释放褪黑素，促使身体进入深度睡眠状态。孩子 3 岁后尽量独立床铺或房间睡觉，防止父母翻身或打呼噜影响孩子睡眠质量。

四、推拿按摩

除了饮食搭配及身体锻炼外，还可通过中医推拿按摩的方法帮助孩子长高。五个促进长高的按摩方法：按摩腹部、百会穴、身柱穴、足三里穴、捏脊。1. 百会穴位于头顶，两耳尖连线与前正中线的交界处，此穴在囟门闭合后使用，先用双手四指固定头部，再用拇指按压穴位 9 秒钟，按压后先顺时针按揉 1 分钟，再逆时针按揉 1 分钟。2. 按摩腹部，孩子平卧位，家长将掌心放在孩子腹部，以肚脐为中心顺时针按摩 50 次，再逆时针按摩 50 次。3. 足三里穴位于小腿外侧，膝盖弯曲成 90 度，手掌放在膝盖上，用虎口覆盖膝盖的上部边缘，中指尖之处，用拇指按压 9 秒钟，再顺时针按揉 1 分钟，逆时针按揉 1 分钟。4. 身柱穴位于背部后正中线上，第 3 胸椎棘突下凹陷处，用拇指点按 9 秒钟，再顺时针按揉 1 分钟，逆时针按揉 1 分钟。5. 捏脊，用两手沿着脊柱的两旁，从孩子的尾骨端开始，从下向上提捏脊柱两旁的皮肤，边提捏边向前推进，重复 3-9 次。

五、调整情绪

孩子的情绪状态容易被忽视，不利的家庭教育方式，比如过多责骂、忽视，会影响小孩的生长发育，甚至会导致生长发育停滞。需要多给予孩子呵护、关爱、支持、鼓励，可以促进生长发育。

其实，每个孩子都有自己的生长发育规律，只要在正常的范围内就没有多大问题，当然，也有一小部分孩子，不是发育的晚，而是可能生病了。如果发现孩子每年生长不到 5cm，长期低于同龄人半个头，一直坐在班级第一排，就可怀疑生长发育障碍，应该尽早到医院接受专业的评估、诊断和治疗。

(上接第 91 页)

三、术前、术中、术后注意事项

术前：月经干净后（不同房）3-7 天，子宫内膜处于增生早期，子宫内膜较薄，宫腔内病变容易暴露。不规则流血者止血后可检查，如果一直持续阴道流血，只要流量少，又没有急性炎症，排除妊娠后，可以随时做检查。

术前需完善的检查项目有血常规、凝血功能、传染病、阴道分泌物、妊娠试验、心电图检查；有合并其它疾病的（如患有心、肺、肝、肾等内科疾病者）需做相关检查。

术中：为避免不适，检查时可选择静脉全麻。这样在整个宫腔镜过程是睡着的，没有任何感觉。对于对疼痛耐受力强的患者，我们可以选择做普通宫腔镜，也就是不需要麻醉。如果需要麻醉，术前禁食 6~8 小时，禁饮 4~6 小时，术

后 24 小时内不得驾车。

术后：宫腔镜检查或手术后，子宫还处在恢复期，一般建议减少活动 2-3 天，尽量避免重体力劳动及活动量较大的运动。术后禁同房 1 月。对于分粘手术或内膜息肉手术患者，应术后继续规范用药预防复发。

四、宫腔镜检查需要住院吗？

需要住院，宫腔镜检查一般 24~48 小时内出院。对于宫内赘生物或内膜增生的患者，需要等待病理结果回示后再安排出院。

由此可见，宫腔镜弥补了传统盲视下操作的不足，可以准确定位宫腔内病灶的部位、大小、外观和范围，在直视下进行活检取材和定位手术，提高了对宫腔内疾病诊断的准确性。