

卵巢囊肿是怎么回事，如何护理

曾多多

广西南宁市红十字会医院 530000

【中图分类号】R473

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 07-086-02

卵巢囊肿是女性常见疾病，不同时期的女性都可能出现卵巢囊肿症状，轻微症状不会对患者的身体造成影响，但是当卵巢囊肿破裂，就会引发严重后果。多数女性朋友们不太了解卵巢囊肿，比如这病是怎么引起的？医院如何检查和诊断卵巢囊肿，患病后会表现出什么症状，如何更好地预防和护理卵巢囊肿？那就看看以下内容吧！

一、什么原因会导致卵巢囊肿呢？

1. 遗传因素

按照相关统计可知，部分卵巢囊肿患者有家族史。

2. 内分泌因素

卵巢是排卵、分泌性腺激素的器官，生育年龄女性容易出现卵巢囊肿。临床多囊卵巢综合征、多卵巢囊肿患者会由于病理性、生理性改变，而分泌大量的雄激素。当身体内的雄激素偏高，则会导致内分泌系统功能异常，从而出现异常作用结果。

3. 生活方式

当女性长时间生活习惯不佳、饮食结构不合理，心理压力太大，就会出现生理性卵巢囊肿、卵巢真性肿物。

4. 环境因素

食物污染，蔬菜使用生长激素，畜禽配方饲养内含有瘦肉精激素。现代生活水平持续提升，相应改变了人们的饮食习惯，部分女性使用减肥药、丰乳药、减缓衰老药物，导致卵巢囊肿出现年轻化、高发性特点。

二、卵巢囊肿患者的症状表现有哪些？

大部分生理性卵巢囊肿患者，日常不会感到明显症状，囊肿会自行消退。当卵巢囊肿的体积大，并且存在时间比较长时，则会导致患者出现腹部饱腹感、腹部沉重感、盆腔疼痛、性交疼痛，出现尿频、尿急、便秘症状。如果未及时治疗，则会引发严重并发症，比如囊肿蒂扭转。如果患者体位改变、子宫大小改变，还会出现腹痛、恶心呕吐、休克等症状，加速卵巢坏死。如果患者出现囊肿蒂扭转，则必须及时接受手术治疗。在卵巢囊肿的并发症中，必须重视囊肿破裂症状，囊肿破裂包括自发性、外伤性破裂。其中，前者是囊肿出现恶性病变，生长速度加快，从而出现自发性破裂。后者是由于腹部撞击、性交所致腹部疼痛、恶心呕吐症状。当囊肿体积持续增加，则囊肿破裂风险就会增加，囊肿破裂出血患者，很容易出现出血性休克症状。如果患者的病情严重，必须及时接受手术治疗。针对卵巢囊肿患者，当双侧卵巢囊肿生长速度快，则要考虑癌变。女性绝经期的卵巢囊肿，很容易发展为恶性肿瘤。女性卵巢囊肿的发病，与体内激素水平变化、年龄增长、卵巢囊肿明病史、盆腔感染、子宫内膜异位症相关。如果患者体检发现卵巢囊肿体积大，则必须及时复诊，密切观察病情进展与趋势。当患者卵巢囊肿扭转、破裂所致急腹症，则必须及时接受正规诊疗。尽管急性腹痛的诱因比较多，但都要尽早明确病因，从而给予患者针对性治疗。急腹症患者发病之后，建议尽快到医院治疗，避免腹腔器官出血所致休克症状，危及到患者的生命。

三、卵巢囊肿会对女性造成哪些危害？

卵巢囊肿是卵巢内出现的囊状结构，充满液体卵巢囊肿，属于生理性囊肿，包括滤泡囊肿、黄体囊肿，该类囊肿在 2-3 个月经期内消失。病理性卵巢囊肿，划分为皮样囊肿、囊腺瘤、子宫内膜异位囊。卵巢囊肿会由于多种危险因素而发病，比如育龄妇女的孕激素变化、子宫内膜异位症、盆腔感染等，都会诱发卵巢囊肿。卵巢囊肿对女性身体健康的影响明显，降低生活质量。患者出现卵巢囊肿后，会出现腹部肿胀、食欲不振症状，部分患者还会出现腹部疼痛、呕吐、发烧等症状。如果没有采取有效治疗措施，则会导致患者出现腹部水肿，导致卵巢早衰。此外卵巢囊肿会导致女性出现内分泌失调症、白带异常、月经失调。当症状比较严重时，还会出现体毛增多、阴道异常出血、不孕。孕妇群体出现卵巢囊肿，则会增加流产、难产几率，从而导致卵巢囊肿蒂扭转，必须及时治疗和护理，避免出现难产症状。

四、如何更好地护理卵巢囊肿患者？

在诊断卵巢囊肿时，很容易受到囊肿性状、大小等因素影响，诊断难度的差异大，医院会让患者进行体格检查，分析患者的疾病史，联合临床表现，分析肿瘤特征。同时联合患者的全身情况诊断。必要时，则要使用其他诊断方法，从而获得准确的诊断结果。当确定患者的病情之后，则要制定针对性治疗方案。医生要参考患者的年龄、卵巢囊肿的部位、大小、生长速度、良恶性，决定采用不同的治疗方法。良性卵巢囊肿患者，可以选择卵巢囊肿切除手术治疗。针对年轻女性、绝经前女性，则要使用卵巢囊肿切除手术，尽可能保留正常的卵巢组织。患者也可以采用输卵管卵巢切除手术治疗。针对恶性卵巢囊肿患者中，则要切除全部的原发囊肿、盆腔转移灶、腹腔转移灶。卵巢囊肿患者在接受治疗时，应当听从医生的指导，充分考虑患者的囊肿类型、大小、年龄、症状表现、并发症，选择适宜的治疗方法，比如可选择手术治疗、保守治疗法。

针对卵巢囊肿的护理方法，首先必须要遵循医生的嘱咐，定期到医院接受复诊，由医生系统性评估病情进展情况。如果卵巢囊肿的体积比较小，则无需进行特殊护理，但是要定期到医院检查，比如每相隔半年时间监测一次卵巢囊肿的生长情况，包括卵巢囊肿的大小、质地、形态等。如果发现患者的卵巢囊肿在短时间内出现了明显生长情况，囊肿直径超过 5cm，则要联合实际情况决定是否给予患者手术治疗。卵巢囊肿患者在接受手术治疗之后，应当严格控制术后运动，康复期内最好不要有性生活。如果患者手术恢复期出现明显的疼痛症状，则要听从医生的嘱咐，适当使用非处方药物止痛。此外，卵巢囊肿患者要积极改善生活方式，保证饮食结构、生活作息的健康，不要吃大量的辛辣刺激食物，要保证饮食清淡且容易消化，减少雌激素食物的摄入量，比如鸭肉、鸡肉、豆类食物，也不要吃一些雌激素药物，合理控制体重，最好要戒烟戒酒，从而降低卵巢囊肿的复发率。由于卵巢囊

(下转第 88 页)



目前针对肺炎球菌性疾病的治疗主要依靠抗生素的治疗，而随着我国肺炎球菌对常用抗菌药物交叉耐药和多重耐药发生率日益增高，治疗肺炎的难度加强，而且儿童侵袭性肺炎球菌性疾病直接医疗费用高。在 2005-2009 年上海市儿童医院共诊断 27 例 18 岁以下的侵袭性肺炎球菌性疾病患者，其中 0-4 岁患者占 85%。资料显示，他们的平均住院日为 20.48 天，平均治疗费用为 18517.39 元，而肺炎球菌性败血症、脑膜炎和肺炎患者的平均医疗费用分别为 22143.88 元、28899.48 元和 4295.55 元。因此在防治肺炎上预防远大于治疗！

肺炎如何预防？

对于“狡猾”又“凶狠”的肺炎球菌我们就拿它束手无策了吗？并不是，我们可以做好防护。

- 1、不要带孩子去人多的地方，尤其是在各种传染病高发季节；
- 2、炎热夏季也要保持室内通风，保持空气清新，不要一直关窗吹空调；
- 3、注意饮食均衡，增加运动，保持强健的体魄，孩子多

（上接第 84 页）

11、及时补充水分：肝硬化患者要注意及时补充水分，避免因肝硬化造成肝性脑病。因此要养成多喝水的习惯，适当补充水分可以促进身体新陈代谢、缓解肝脏负担。

（二）生活方面

肝硬化患者应注意以下几点：

1. 应避免屏气用力，因为在用力的时候，腹内压增加，可导致血管破裂出血。有食管静脉曲张的肝硬化患者，在活动时不要屏气用力，以防破裂出血。
2. 多喝水。肝硬化患者应该多喝水，最好每天饮水量在

（上接第 85 页）

5.3 保持规律化的生活，每天保持起居规律，尽量定量、定时的进餐，切忌过劳熬夜暴饮暴食、受凉感冒，以免引起血糖的波动。

5.4 糖尿病患者在日常生活中要做好血糖的日常监测，严格

（上接第 86 页）

肿很难预防，所以女性朋友们应当养成定期体检的习惯，尽早发现和治疗疾病，以免加重患者的病情，从而引发一系列不良并发症，危害到大家健康。当大家处于月经期时，则要保证营养摄入均衡，不要有过激情绪，同时要保证外阴清洁，学会调整自己的情绪，切记不要吃冷饮、碰冷水，也不要从事过重的体力劳动，避免身体吃不消而出现疾病。

运动还有助于生长发育；

- 4、及时接种肺炎疫苗，预防肺炎。



目前我国预防肺炎球菌性疾病的疫苗有两种：13 价肺炎球菌多糖结合疫苗和 23 价肺炎球菌多糖疫苗。其中，23 价肺炎疫苗适用于 50 岁及以上的人，或者是 2 岁到 50 岁之间有特殊需要的人群，尤其是有慢性疾病者和抵抗力较差的相应人群。13 价肺炎疫苗则适用于 5 周龄至 5 岁（5 周岁生日前）的婴幼儿和儿童。

13 价肺炎疫苗最初我们只有进口的疫苗可以接种，不过随着疫苗的技术升级，我国也有了自己的 13 价肺炎疫苗，分别是单载体 13 价肺炎疫苗和双载体 13 价肺炎疫苗。

历经十多年严格的临床试验研究、观察，疫苗的安全性、有效性与美国辉瑞的进口 13 价肺炎基本上无差异，且符合药品生产质量管理规范标准。

预防远大于治疗，一旦感染了肺炎球菌性疾病，花费远超过接种疫苗的费用。而且预防接种也是全球公认的抵御传染性疾病预防最为经济、有效的方式，建议及时接种，远离肺炎！

2000ml 以上，以保证每日的水分需求。

3. 另外肝硬化患者还应该注意保持大便通畅，如果出现便秘的情况要及时采取措施缓解便秘症状，比如可以通过使用开塞露来促进排便。

4. 适当运动，提高自己的身体素质，每周抽出两到三天时间进行一些比较温和的有氧运动，如：游泳、慢跑等。

肝硬化不是很严重的疾病，因此患者不需要有太大的精神压力，多了解一些相关的常识、养成良好的日常生活习惯就能控制住病情。另外，大家也要及时体检，了解自己的身体状况。

根据医嘱服用和下调胰岛素和降糖药的用量，有效地控制血糖。

7 结语

在日常生活中，我们一定要注重学习糖尿病的有关知识，了解糖尿病酮症酸中毒的一些常见症状，做到及早发现，及时治疗。

总之，卵巢囊肿女性多是由于卵巢感染出现一系列疾病，所以女性朋友们要格外关注自己的身体，不要小看卵巢囊肿的危害性。根据长期治疗经验发现，不管哪种类型的卵巢囊肿，都要求患者调整日常饮食结构，千万不要吃一些辛辣刺激食物，也不要吃一些海鲜，以免加重病情。同时医生会告诉大家保持身心舒畅，不要总是陷入到不良情绪中，学会调节自己的情绪，这样才能保证身心健康。