

腺肌症、子宫肌瘤、子宫内膜癌等宫内疾病高发且呈年轻化,严重影响女性生殖健康

# 预防宫内疾病,保护女性生育力

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“健康中国离不开健康生殖,想提高人口素质首先要关注女性生殖健康,而宫内疾病的诊断和治疗已变得越来越重要。”近日,首都医科大学附属北京天坛医院妇产科主任冯力民教授在接受中国妇女报记者采访时强调说,近年来随着二胎、三胎政策的开放,社会对女性生育力的保护应更为重视,而子宫作为孕育生命的器官,保护好它就是保护生育力,因此应对子宫内疾病高度重视。

**女性大龄晚育易导致宫内疾病高发,会影响生殖能力**

根据国家统计局发布的数据,我国2018年出生人口降至1523万人,2019年出生人口下降到1465万人,2021年出生人口已降到1062万人。“出生人口下降的原因之一就是生育力滞后。”冯力民告诉记者,生育力滞后也是一个全球现象。一位美国的生殖医生曾对她提到,在美国,到生殖中心去寻求辅助生育帮助的女性,有25%的女性已经超过了40岁。“也就是说,很多人年轻时忙于学业事业,40岁以后才把生育这件事作为最急迫的事情,这种情况下,宫内疾病发病率越来越高,影响了生殖能力。”冯力民遗憾地说。

生育力滞后,不仅会伴有宫内疾病的高发,且越来越呈现年轻化。冯力民指出,随着人们生活水平的提高,代谢性疾病明显增多。“人们熟知的高血压、高血脂、糖尿病等是代谢性疾病,异常子宫出血等生殖问题也是代谢性问题。因为皮下脂肪是分泌雌激素的前体,所以胖人的内分泌特别容易紊乱,这样雌激素依赖性肿瘤发病概率就会增高,包括子宫内膜癌、卵巢癌、乳腺癌等。”冯力民说。

**女性要关注每一次子宫异常出血,及早发现宫内疾病**

“子宫是每一个人真正的第一居所,这个‘房子’也有‘墙皮’,就是子宫内膜。每个月子宫内膜都要剥脱一回,然后再长回来。这个剥脱的内膜从宫颈口冲出来,就是月经。”冯力民介绍,子宫的疾病分三类,一类是“房子”里的病,就是“房子”里长出息肉、肌瘤等赘生物;还有一类是“墙皮”有问题,造成子宫内膜的异常增生,子宫内膜癌就是这个“墙皮”的恶变;另外就是“墙壁”里也有问题,如腺肌症、子宫肌瘤,“墙壁”里的肌瘤也可能恶变。

“子宫通过宫颈、阴道跟外界相通,如果它有病,多数的第一表现都是异常出血,所以女性对于异常出血应特别关注。”冯力民提醒,女性宫腔里的疾病对生育都会有影响,如果女性不可控制地越来越胖;来月经后月经特别稀发,几个月、半年才来一次;每次来月经时淋漓拉很久,或者突然特别多甚至到了贫血状态,这些状况都要及时去妇科就诊,不要讳疾忌医。

“有些年轻女性患者因为没有过性生活,为了防止就诊时处女膜遭破坏很忌讳去看妇科。事实上,如果子宫内出现疾患,完全有可能在不破坏处女膜的诊疗方式下去除宫腔内的息肉和肌瘤,恢复女性正常的月经。”冯力民说,女性偶尔一次的月经紊乱不用太着急,可能和精神、情绪因素等密切相关,但如果连续几个月都不正常,就一定要去医院查出原因。

什么状态才算月经紊乱?冯力民介绍,月经,应该有一个正常周期,医学上认为28天最理想。28往前推7天,就是21天;再往后加7天,就是35天,在这个范围内都是正常的。每次来月经,应该是5—6天。就月经量来讲,每个人都不一样,一般月经量多于80ml,称为月经过多;月经量少于5ml,称为月经过少。自己可根据



女性健康

相关链接

## 女性月经紊乱可服避孕药调节

中国妇女报全媒体记者 杨娜

“女性如果出现月经紊乱,可以使用避孕药来调节。”首都医科大学附属北京天坛医院妇产科主任冯力民教授近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,有些女孩初潮后月经紊乱,就诊时如果医生推荐用避孕药治疗,很多家长会拒绝。即使女孩接受了避孕药治疗,很多患者吃了一段时间后也会自行停药。

“我在一个国际交流会议上曾提到中国子宫内膜癌年轻化非常明显,一位华裔美国医生说,那是因为中国的年轻人不吃避孕药。”冯力民说,在很多中国人的观念里,避孕药含有激素应尽量“回避”。

那么,避孕药对预防子宫内膜癌有用吗?冯力民表示,避孕药不是单纯为了避孕,它也有治疗作用。现在的三代口服避孕药是以孕激素为主,雌激素为辅,其中雌激素含量非常低。有研究显示,连续服用三代口服避孕药超过十年的人群,服用未超过十年的人群和从来没有服用过三代避孕药的人群,这三组人群对比,服用避孕药时间越长,患有子宫内膜癌、卵巢癌的风险越低。由此可见,三代口服避孕药的雌孕激素配比,对子宫内膜和卵巢都有一个很好保护作用。

需注意服用避孕药调节月经也要有前提:女孩没有长肿瘤,月经紊乱不是因为肿瘤造成的。而且要在医生建议下有选择性使用,不能自己随意服用。

每张卫生巾的血染程度来判断经血量的多少。“不妨看看自己一个月经期里,折合成血染面积全满的卫生巾能用几个。一个全满的卫生巾是20分,用过5个就是100分,超过100分的月经量就多于80毫升,就是月经过多。”

冯力民曾接诊过一例26岁的子宫内膜癌患者,她没有生育,BMI达到41。“我告诉她,切除子宫后,减重就是她今后生活中非常重要的一件事。”冯力民说,这个女孩子其实十几岁来月经时就不正常,之后月经经常几个月不来也没在意,如果在癌变之前能及时进行治疗,就不会切除子宫。所以,女孩子青春期时有月经紊乱一定要及早治疗。

妇科疾病患者为何必须减重?冯力民解释,减肥不仅是为了美更是为了健康。因为皮下脂肪是分泌雌激素的前体,所以胖人的激素水平大多数都高,内分泌特别容易紊乱,因此其雌激素依赖性肿瘤发病率就会增高。

**应提升县域和社区医院诊疗水平,让女性就近得到及时正确的健康生殖指导**

“子宫内膜增生有可能转变成癌,但它有一个渐变的过程,而尽快诊断、尽早治疗才能阻断癌症的发生。”冯力民建议,在各级医院都应建立子宫内膜增生的专科门诊,这个专科门诊尤其在县域医院应该普及,县域的二级医院或县级医院,都

应该对内膜性疾病有一个很好认知,才能明确诊断。如果碰到疑难、罕见病例,再到三级医院就诊,这是分级诊疗制度要做的。“现在分级诊疗实施起来不理想,就是因为二级医院或更下一层的社区医院,真正具有专业知识的人太少。”冯力民说,她在调研中发现,一个非常有名的社区医院根本就没有专科产科医生,如果把产检放在这样的社区医院如何放心。

冯力民呼吁:“各级医院的医生要重视宫腔疾病的变化过程,专科医生必须学习相应知识,掌握恰当治疗方式。只有从县域起建立这样的专科门诊,病人及早关注到月经的改变,接受最正规的检查和诊断,才会让这些病人及时调整内分泌,提升其生育力,同时将疾病在癌前诊断出来,并进行规范化治疗。”

冯力民指出,提升县域和社区医生的诊疗水平需要继续教育。记者了解到,早在2020年,国家卫健委能力建设与继续教育中心就启动了县域医疗卫生人员服务能力提升工程,通过把优质医学教育资源下沉到基层,为基层提供手把手、点对点、面对面的精准教育服务,两年以来已取得很好成效。前不久启动的2022“县域医疗卫生人员服务能力提升工程——基层公益行”活动,将联合政、医、产、学、研等各方面力量,继续协同推进县域肿瘤专科能力建设,进一步优化和完善县域医疗卫生人员服务能力建设。

“让适龄期女性能就近得到及时正确的医疗指导,对生育力保护至关重要。”冯力民强调。

## 选儿童化妆品认准“小金盾”

今年1月1日起实施的《儿童化妆品监督管理规定》规定,自2022年5月1日起,申请注册或进行备案的儿童化妆品,必须标注“小金盾”;此前申请注册或进行备案的儿童化妆品,未按照规定进行标签标识的,化妆品注册人、备案人应当在2023年5月1日前完成产品标签更新。国家药监局提醒,在选购儿童化妆品时,关注“小金盾”标志,也要正确理解“小金盾”的含义,非儿童化妆品不得标注“小金盾”。国家药监局发文称,“小金盾”仅说明该产品属于儿童化妆品,并不代表该产品已经获得监管部门审批或者质量安全得到认证。

(闻闯)

## 每天爬3层楼梯 房颤风险降三成

近期,日本国立循环器病研究中心体检部研究小组在《环境健康与预防医学》杂志发表的一项研究首次报告,日常生活中使用楼梯多的人,心房颤动发病风险降低。

研究小组以既往无心房颤动病史的6575名30—84岁居民为对象,采取问卷调查的方式,进行平均14.7年的追踪。结果表明,与楼梯使用率低于20%的组相比,楼梯使用60%以上的组,心房颤动罹患风险降低31%;调整各种影响因素,心房颤动罹患风险降低29%;并且31%的风险降低与有无运动习惯无关。

研究人员认为,上述研究说明,每天上3层左右的楼梯,对于楼梯使用率超过60%的人而言,可明显降低心房颤动发病率。

(夏普)

## 经常上夜班 高血压风险高

近日,河北医科大学第二医院崔炜等发表的一项覆盖近12.2万名女护士的研究提示,上夜班显著增加高血压风险。而且,上夜班频率和年龄对高血压风险有叠加影响,上夜班越频繁,年龄越大,高血压风险越高。

该研究显示,与近半年没上夜班的护士相比,平均每个月上多于5—10个、多于10个夜班的护士发生高血压的风险分别增加11.2%和16%。与18—25岁护士相比,26—35岁、36—45岁、46—65岁护士发生高血压的风险分别增加14.8%、2.127倍、5.462倍。

研究者认为,上夜班增加高血压风险可能有以下原因:上夜班会经常暴露在人工光线下,这会导致褪黑激素分泌减少,从而导致血压水平升高;上夜班可能会喝浓茶、咖啡,饮食不规律;上夜班的人会有职业压力。

(杨进刚)

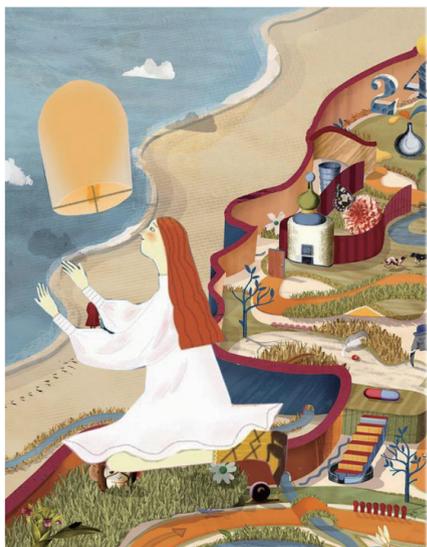
## 血色素越低 中风风险越高

血色素又称血红蛋白,具有携带氧气等重要功能。近期,日本自治医科大学社区医学中心和埼玉县立大学研究生院在《日本流行病学杂志》发表的一项研究表明,血红蛋白浓度与中风发病率相关,血红蛋白浓度低,中风发病风险上升。

研究小组以12490名无中风病史的受试者为对象,根据血红蛋白的浓度由低到高分为四组,进行平均10.8年的追踪。结果显示,浓度最低组中风发病风险最显著,其他三组发病风险依次为36%、20%、16%,呈反U关系,浓度越高,发病风险越低。中风亚型分析结果显示,与第二组相比,第一组(浓度最低组)蛛网膜下腔出血风险增加2.61倍。

研究人员认为,低血红蛋白浓度与中风风险增加有关,而中风风险受到蛛网膜下腔出血发病率的强烈影响。

(宁蔚夏)



## 神经元“修复剂”有望治疗不孕症

清华大学药学院鲁白教授团队近日发现一种神经系统的损伤治疗药物能促进卵泡发育,恢复模型动物的生育能力。该研究成果近日发表在《自然·通讯》上。

鲁白团队开发了有成药潜力的TrkB激活型抗体,并验证其有望成为治疗包括卒中、渐冻症、阿尔茨海默病等多种神经系统重大疾病的抗体药。该团队在研究中意外发现,这一能够激活特定靶点的抗体药物,同时还能促进非神经系统的卵母细胞成熟和卵泡发育。

据估计,全世界8%—12%的育龄夫妇患有不孕症,卵母细胞成熟和卵泡发育问题一直困扰着女性不孕症患者,而卵母细胞早衰也尚无防治手段。此前临床数据揭示卵

巢功能早衰病人血浆中出现了脑源性神经营养因子含量显著下降情况,也有论文研究表明脑源性神经营养因子的基因变异会增加卵巢功能早衰致病风险,两者大概率存在因果关系。

论文第一作者、清华大学博士研究生秦训思介绍,通过尾静脉注射新的抗体药,研究人员发现它可以通过雌性小鼠的血—卵屏障,渗透到卵泡腔中的卵母细胞和颗粒细胞,并激活靶点。实验还证明新药能促进正常小鼠体外卵母细胞成熟和体内卵泡发育。

研究人员采用了两种卵巢功能早衰疾病模型来检测药效。一种是自然衰老模型——老龄小鼠(12—13个月龄),另一种是

化疗药物环磷酰胺诱导模型。研究显示,在两种卵巢功能早衰动物模型中,新抗体药物的治疗,都能有效维持并促进卵泡发育,恢复激素稳态水平,抑制卵巢细胞的凋亡。两种模型小鼠卵母细胞的数量和质量都得到提高,最终提高了生育能力。安全性实验证明,该抗体药物治疗不影响小鼠子代和孙代(二代)的健康状况和认知能力。

研究人员还利用单细胞测序技术分析女性卵母细胞和颗粒细胞中靶点TrkB的基因表达,发现人类转录图谱和雌性小鼠非常接近,同时证明新抗体药物能够激活人的相关靶点,在卵巢功能早衰患者中具有潜在治疗作用。

(敏稳)

健康新视界