

育龄女性子宫肌瘤发病率为25%—40%。妊娠期子宫肌瘤发生率为1.6%—10.7%，其中10%—40%的孕妇会发生不良妊娠结局

妊娠遭遇子宫肌瘤，“和平共处”勤观察

健康中国
母亲行动

“2022 健康中国母亲行动”⑤

■ 北京大学第一医院妇产科主任医师 尹玲

随着我国人口政策的不断调整，目前已迎来了“三胎时代”。但在门诊中，经常会遇到想要“二孩”“三孩”的妈妈，她们有生育意愿但被查出患有子宫肌瘤，这些女性往往已过了最佳生育年龄，而子宫肌瘤又成为她们再生育道路上的另一道障碍。

子宫肌瘤是女性特有的常见妇科疾病，在育龄妇女中的发病率为25%—40%，20岁以下少见，35岁以上妇女约20%—50%会有症状。当女性怀了宝宝又遭遇了子宫肌瘤该怎么办？

妊娠期遭遇巨大子宫肌瘤，“二胎妈妈”二上手术台

记得2016年3月，我们北大妇儿医院曾接诊一名来自河北省围场县的二胎准妈妈彩霞（化名），当年33岁的彩霞经围场县医院超声检查发现，她腹中除了有一个4个多月的宝宝外，还长着一个巨大的子宫肌瘤。经过我们医院产科专家复查超声，彩霞是妊娠18周合并巨大子宫阔韧带肌瘤，该肌瘤在子宫腔左侧向外突出，超越宫体、延及子宫下段、深达骨盆底部……尽管肌瘤很大但尚未压迫到胎儿，宝宝生长发育正常，且彩霞没有腹痛、发热和出血征象，医生建议顺其自然，继续回家养胎。

当年10月，彩霞带着她腹中的宝宝和子宫肌瘤再次来到我们医院，此时她的宝宝已经36周基本发育成熟了，而她的肌瘤也长得更大了。此次妊娠合并的子宫肌瘤体积大、位置低，阻挡胎儿先露部下降，无法自然分娩，最终经剖宫产手术宝宝顺利出生。专家认为同时行肌瘤切除手术十分困难且风险大，建议术后再择机解决肌瘤问题。然而，像大多数肌瘤合并妊娠产妇一样，彩霞剖宫产后两周内持续高热，因这个大肌瘤而产生的“吸收热”折磨着彩霞。于是彩霞接受医生意见再次上了手术台，重达4800克的肌瘤被完整从腹腔“抱”了出来，她的子宫保住了。

2021年底彩霞在接受电话随访时告诉医生，她的两个孩子都很健康，只是子宫里又长了一个4厘米的肌瘤，当地医生建议定期观察。

女性发现子宫肌瘤后，一定要先摘瘤再怀孕吗？

彩霞的故事虽结局良好，但还是会有许多女性问，该如何对待孕期子宫肌瘤呢？如果在怀孕前发现了子宫肌瘤，还可以正常怀孕吗？

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的良性肿瘤，是由子宫平滑肌细胞或子宫血管平

滑肌细胞异常增生形成的、类似肿瘤的实性结节，其中也交织着不同数量的纤维结缔组织，在育龄期女性中最常见。随着影像学检查特别是超声技术的不断进步，子宫肌瘤的检出率明显增加，几乎半数女性的子宫里都会发现拥有这么一个“莫名其妙”的东西，或大或小、或深或浅，而绝大多数人都会被告知“目前没有太大问题，暂时不用处理，定期随访即可”。

没错，子宫肌瘤虽然常见，体积小的时候不会引起任何不适，恶变的可能性也极低，多数时候都无须处理，只有一些体积较大伴有压迫症状、增长迅速而担心恶变、引起月经改变导致贫血症状或影响患者妊娠，以及生长部位特殊的子宫肌瘤，才需要进一步治疗。

首先要明确，子宫肌瘤是有可能影响受孕成功率的，这种影响有多大主要取决于肌瘤的生长部位。长在子宫内壁、突向宫腔者，医学术语叫“黏膜下肌瘤”，它会改变子宫腔的形态和内环境，对怀孕的影响比较大。有生育需求的女性，如有明确诊断的黏膜下肌瘤，建议先拿掉肌瘤再尝试怀孕。这种手术大多可在宫腔镜下完成，恢复2—3个月之后，绝大多数人就可试着去怀孕了。

对于长在子宫肌壁间或子宫表面向外突的肌瘤，除非体积较大或患者曾有过因子宫肌瘤导致的妊娠并发症，否则是不建议在孕前常规行手术切除。但需要患者和妇科医生共同权衡手术获益和风险后，进行个体化的选择。当然像彩霞那样的巨大肌瘤，肯定建议要孕前剔除，否则孕期出现妊娠并发症会影响母婴安危。

子宫肌瘤剔除术后多久可尝试妊娠？目前观点是：子宫肌瘤剔除术时，穿透子宫腔者，约恢复1年左右时间；未穿透子宫腔的肌壁间肌瘤，大约恢复时间为6—12个月；如果切除的是带蒂的浆膜下肌瘤或黏膜下肌瘤，恢复2—3个月就可尝试怀孕了。但因为子宫已受过创伤，妊娠期间一定要提高警惕，谨防孕/产期子宫破裂的发生。

携带子宫肌瘤怀孕，孕期应注意什么？

孕期对待子宫肌瘤一般都是以“和平共处”为原则，多数子宫肌瘤都不会在孕期给准妈妈们制造麻烦，有的子宫肌瘤会在孕期增大，但只要没有引起严重不适，一般都建议产后复查再决定后续处理。但也有权威文献资料显示，妊娠期肌瘤发生率1.6%—10.7%，其中10%—40%的孕妇会发生不良妊娠结局，例如：流产、早产、胎膜早破、胎位异常、前置胎盘、胎盘早剥、难产等，而且增加剖宫产率和产后大出血的发生率。

子宫肌瘤在孕期另一种较常见情况是发生红色变性，是一种特殊类型的肌瘤组织坏死，可能引起发热、局部疼痛、诱发宫缩等情况，经过积极抗炎及必要的保胎治疗后，通常都能有效缓解。如果保守治疗无效，此时的肌瘤变性危及母婴安危，也可采取手术切除肌瘤。孕期进行子宫肌瘤切除手术风险较高，可能造成失血过多、胎儿丢失、术后子宫切口在孕晚期或分娩期破裂等严重后果，一定要权衡利弊慎重选择。

此外，分娩时准妈妈还要面对子宫肌瘤



带来的考验。1.对分娩方式的影响。位置较低的大肌瘤可能会阻塞产道，需经产科医师评估后决定可阴道试产还是直接选择剖宫产。2.在剖宫产术中同时行肌瘤剔除。孕期子宫血运极其丰富，剖宫产术中行子宫肌瘤剔除术会增加术中出血量、延长手术时间、增加术后感染概率，但也并非绝对禁忌，需充分考虑肌瘤大小、数量及位置进行综合评估后决定。3.无论顺产或剖宫产都有可能因

为子宫肌瘤引起产后出血，需要产科大夫充分重视并积极预防产后出血。

因此，携带子宫肌瘤妊娠的女性，一定要十分重视孕期保健，千万不要麻痹大意。需谨遵医嘱小心呵护腹中宝宝，严密观察肌瘤“动静”，如果有腹痛、发热、腰酸下坠等不舒服，一定要及时去看医生，听取专业建议，分娩期认真观察宫缩和产程进展，发现异常情况及时处理，以保证母婴平安。

儿童健康

夏季外卖点不对，当心孩子腹痛腹泻

■ 北京新世纪妇儿医院儿科主任 陈英

夏天，是四季中胃肠功能最薄弱时期，脂肪、蛋白质等都可增加胃肠负荷，而外卖食品大多油大肉类多。如果家长给孩子点或者孩子自己点的外卖不合适，因为孩子胃肠的调节、适应能力没有成人强大，很容易造成孩子腹痛腹泻，而且天气炎热有些食物易变质，还

可能引起感染性腹泻。

点外卖应健康第一，有些食物不要选

慎点熟食。熟食指已做好的香肠、酱牛肉、熏鱼、卤蛋这类即食食物。夏天气温高，这些富含蛋白质的食物很容易腐败变质，其制作好后的冷链保存非常重要，在不能特别确定餐馆及运输中的卫生状况及常温放置时间时，最好不要订这类外卖给孩子吃，尤其是幼儿。

少吃盖浇饭。盖浇饭的浇头通常是提前备好的，如果存放时间长也容易出现变质。我曾接诊过一个腹泻孩子，在一个比较好的餐厅点了一份牛肉饭外卖，进食后出现腹痛、腹泻，就诊时大便化验提示严重感染性腹泻，明

显是这份牛肉饭出了问题。

不点凉菜。凉菜一般以蔬菜、碳水类为主，虽不太容易变质，但拌制凉菜的厨房环境有时可能出现变质，比如没有生熟分开、菜类被污染等。如果想给孩子吃凉拌菜，建议在家中自己制作，可保证安全。

慎点水果沙拉。一些水果没得到很好清洗就进入沙拉，且水果含糖量高，利于一些细菌滋生，建议水果沙拉在家自行准备。还需提醒，孩子每天不要吃过多水果，以免糖量太高使体重增长过快。

可点现烹饪的菜。给孩子订外卖，建议点现炒、现煮的菜品，最好是经过深加工的。**少点油炸类食物。**油炸食品好吃但脂肪高、不容易消化，吃多了容易造成孩子腹痛或消化不良性腹泻。

冷饮要节制。天气热，孩子适当吃一些冷饮可以，但一定要有节制，更需要针对孩子个体情况。如果孩子之前没吃过冷饮，初次尝试要少吃一点；如孩子已出现腹痛，需暂停冷饮。

孩子出现腹痛腹泻，哪些情况应就诊

夏季孩子出现腹痛、腹泻很常见，也并

不都需要就诊。家长可先看看孩子大便性状，粗略判断腹泻原因，再决定是否要看医生。

哪些腹泻需要就诊？如果大便量大、味道臭，大便中有不消化的食物，可能是消化不良引起的腹泻。这种腹泻一般一两次或一两天就可自行缓解，如腹泻2—3天仍未缓解可考虑就诊。

如果大便中有黏液或果酱样东西，即脓血样大便，或者大便中水分多，腹泻次数多且量大，可能是细菌或病毒引起的腹泻，这种情况应及时就诊。

如果大便化验中有白细胞和/或红细胞，就是感染性腹泻，需要服用抗生素。如果不就诊、不化验，孩子得不到有效治疗，腹泻可能迁延加重。

哪些腹痛需要就诊？进食过多、进食不当、贪吃冷饮等，都可能引起孩子肠痉挛造成腹痛。此时可给孩子热敷腹部、喝温水、按摩肚子、控制饮食，腹痛一般会逐渐缓解。如果腹痛在短时间进行性加重，且伴有发热、呕吐，要小心阑尾炎，7—8岁的学龄儿童更是阑尾炎高发年龄段，最好及时带孩子到医院做腹部B超检查。

防病鲜知道

中成药治疗乳腺增生有了应用指南和规范

乳腺增生真的不需要干预吗？“其实还是要看情况的，即使是良性，如果影响了女性生活质量，当然有必要进行适当干预。”在近日举行的第七届乳腺病羊城论坛暨广东省中医药学会乳腺病专业委员会第八届学术年会上，中华中医药学会乳腺病分会会长、中医乳腺科主任陈前军教授这样表示。本次年会还发布了《中成药治疗乳腺增生症临床应用指南（2021年版）》（以下简称《指南》），为合理应用中成药治疗乳腺增生症提供参考和指导。

乳腺增生是大部分女性一生中都会不同程度面临的困扰，很多人认为一般不需要处理，但实际上还是有很多女性会因此感到不适。现代医学对乳腺增生症的诊疗共识认为，对于伴随轻至中度疼痛者以心理疏导及改变生活习惯为主，必要时进行组织病理学检查；对于严重疼痛患者可给予相关药物治疗。其中，中成药是重要临床选择，但相关中成药品种繁多，其辨证、用法、临床应用指征等方面均不规范，缺乏相关参考依据。

陈前军表示，《指南》的发布就是为临床医生治疗乳腺增生症提供了中成药选择的一般原则，也为患者了解相关信息提供参考，对优化乳腺增生症中成药治疗方案和合理使用中成药具有重要意义。（明文）

孕妇感染新冠或影响婴儿脑发育

6月在《美国医学会杂志网络开放》上发表的一项研究发现，女性孕期感染新冠，其后代出现大脑发育问题的风险可能高于平均水平。研究人员发现，孕妇感染新冠，其婴儿在学习、专注力、记忆和培养社交技能方面出现大脑发育问题的风险可能高于平均水平。

该研究的对象是2020年3月至9月在马萨诸塞州分娩的7772名婴儿，对这些婴儿进行追踪研究直到他们满一周岁。在此期间，222名新冠病毒检测呈阳性的孕妇所产婴儿中有14.4%被诊断为神经发育障碍，而未感染新冠病毒的孕妇所产婴儿中只有8.7%。研究人员称，女性孕期感染新冠病毒，其后代的神经发育障碍确诊风险高86%；当感染发生在妊娠晚期时，这种风险增加了一倍多。研究人员指出，这些研究时间很短，不能排除随着婴儿的成长，其他神经发育影响可能会变得明显。（胡珍）

液断减肥不靠谱

液断减肥法，是指在规定的减肥时间内，一般是3—5天，只进食液体的东西，如饮用水、酸奶、咖啡甚至可乐、奶茶等饮料，断绝所有正常固体饮食，以达到减肥目的。今夏液断减肥法颇受许多女性青睐，这种减肥方法科学吗？

“液断减肥法实际是断食减肥的一种。”中日友好医院超重与肥胖多学科联合门诊负责人、胃肠外科减重手术医生孟凡强表示，如果在减肥期间限定每日热量摄入，使能量摄入量维持低于能量消耗量，坚持一段时间是可以减肥的。但如果不限定热量摄入，随便喝，是无法减肥的。因为任何含能量的饮料包括含糖、含奶等饮品，都可能成为能量过多摄入的元凶，直接或间接导致肥胖。

“人体每日需要多种营养素，为身体供给能量与营养，仅通过液断减肥的方法并不能充分摄取。”孟凡强提醒，科学减肥方法是，控制好每日的热量摄入与消耗，养成良好饮食习惯，营养均衡避免营养素缺乏，同时配合适量运动，才能实现健康减肥。（敏锐）

老人臼齿咬合缺失 高血压风险增72%

近期，日本兵庫医科大学内科和口腔科的研究小组在《营养素》杂志发表的一项研究表明，臼齿咬合缺失的老年人，高血压风险明显上升。

研究小组以894名65岁以上的老年人为对象，通过残留牙齿数、咬合力、后方咬合支撑（臼齿的咬合）、咀嚼力、口腔含水量和口腔细菌数对口腔状况进行评价，使用简易自我管理饮食史问卷评价饮食摄取量，并通过调查问卷收集相关健康信息。研究结果表明，咬合力和咀嚼力与高血压有关，特别是臼齿咬合支撑区丧失的老年人，高血压风险明显增加72%。

研究人员表示，牙齿咬合好，咀嚼食物能力强，有利于保持良好口腔状态以及健康饮食习惯和生活，对于预防高血压十分重要。（宁蔚夏）

