

子宫肌瘤的易发因素及日常预防

黄水华

(盐源县中医医院, 四川 盐源 615700)

摘要 子宫肌瘤是多个因素综合作用的结果, 是妇科临床中一种较为常见和多发的病症, 其发病原因较为复杂, 具体的发病原因至今尚未有明确的定论, 目前较为普遍的说法, 该病症与女性下丘脑—垂体—卵巢内分泌轴失调有密切相关性。因此探究了解子宫肌瘤的易发因素, 并做好日常预防, 对降低子宫肌瘤发病率, 维护女性身心健康大有裨益。

关键词 子宫肌瘤 良性肿瘤 发病率 女性身心健康 日常预防

中图分类号: R41

文献标识码: A

文章编号: 1007-0745(2021)01-0027-02

子宫肌瘤是妇科临床中一种较为常见和多发的病症, 子宫肌瘤包括粘膜下子宫肌瘤、浆膜下子宫肌瘤、肌壁间的子宫肌瘤三种(如图1所示子宫肌瘤)。其中粘膜下子宫肌瘤是生长在子宫粘膜下的一种肿瘤, 由于肌壁间肌瘤向宫腔内生长, 突出于子宫腔内, 和粘膜层直接接触, 约占10%。浆膜下子宫肌瘤是肌瘤生长大部分突出于子宫浆膜面, 约占肌瘤的20—30%。肌壁间肌瘤常为多发数目不定, 因血循环好, 同时瘤体发生退变几率低, 可使宫体严重变形且影响子宫收缩, 由于子宫体积增大内膜面积增加, 月经会因此变得过多、过频、经期时间被不断的延长。

因此, 子宫肌瘤又名纤维瘤, 多为子宫平滑肌细胞有增生, 部分纤维结缔组织以另一种组织的形式存在, 是人体中最为常见的良性肿瘤^[1], 其临床表现有月经增多、白带增多、阴道流血、下腹疼痛、下腹包块等临床症状。近年来, 由于女性的社会、生活环境发生变化, 女性所面临的压力徒增, 使得子宫肌瘤的发病率越来越高, 且发病的年龄也越来越趋向年轻化, 极大的影响着患者的生活质量及身心健康。妇科临床上多采用手术切除的办法治疗该病症, 手术可快速改善子宫肌瘤的临床症状, 但也会损伤患者的子宫, 严重者会造成患者难孕、不孕。鉴于此, 了解子宫肌瘤的易发因素, 并做好日常预防, 对降低子宫肌瘤发病率, 维护女性身心健康大有裨益^[2]。

子宫肌瘤是多个因素综合作用的结果, 其发病原因较为复杂, 具体的发病原因至今尚未有明确的定论^[3], 目前较为普遍的说法, 该病症与女性下丘脑—垂体—卵巢内分泌轴失调有密切相关性。研究表明, 引发子宫肌瘤最为普遍的因素是由于女性内分泌紊乱, 激素分泌过剩导致^[4]。大量的激素会刺激子宫肌瘤生长, 使原本正常的子宫发生肌瘤, 或是使原有的子宫肌瘤增大, 而女性的三种行为模式容易造成内分泌紊乱及激素旺盛, 易发子宫肌瘤^[5]。

一是情绪抑郁。女性, 尤其是中年女性, 往往承受来自工作、家庭等多方压力, 易产生抑郁的情绪, 且一旦进入到绝经期, 即进入到雌激素控制期, 这一时期加上情绪上的抑郁, 极易引发体内雌激素分泌量激增, 这类情况的持续时间一般较长, 有的几个月, 甚至有的几年, 在长期

的大量雌激素作用下易发子宫肌瘤^[6]。

二是性生活失调。对于已婚女性来说, 正常和谐的性生活能促进神经的内分泌, 使人体的激素分泌维持一个良好的状态, 而性生活失调则易引发激素分泌紊乱, 致使盆腔慢性充血, 易发子宫肌瘤。这与传统中医的说法有异曲同工之处, 中医认为子宫肌瘤多与气血失调、正气虚弱有关, 而女性本属于性情中人, 性生活失调会伤及七情, 致使气滞血瘀、气血失调, 气机不畅, 引发疾病。

三是女性没有生育史^[7]。女性整个一生的排卵年限大约为30年, 而有生育史的女性在其妊娠期、哺乳期会因为孕激素方面的影响暂停排卵, 通常在哺乳期5个月左右才会恢复排卵, 随着哺乳时间的增加, 女性发生子宫肌瘤的概率反而减小, 其主要原因是哺乳减小了女性一生中受雌激素作用的影响, 亦或者是女性在哺乳时期中垂体催乳素维持较高的水平, 而垂体催乳素本身就有抑制雌激素的功效。所以说这类影响排卵的激素可以说是对女性的有效保护, 能增加女性的在妇科肿瘤方面的免疫力, 而没有生育史的女性无疑丧失了孕激素的保护, 通常会提早进入更年期, 易发生诸如子宫肌瘤等激素依赖性疾病。

子宫肌瘤的日常预防可从情绪管理、日常生活、调节饮食几个方面着手。情绪管理方面, 女性朋友应尽量保持开朗、豁达、愉悦的心态, 做到知足常乐, 避免劳累过度, 避免思虑过多, 情绪尽量不要波动过大, 如此才能实现五脏调和, 气通血和, 防止发生子宫肌瘤。日常生活方面, 注重性生活的协调和节制, 保持充足的睡眠, 保持外阴清洁, 注重房事卫生、月经期间的卫生, 防止因卫生清洁不够引发的外邪内侵, 气血凝滞。

饮食方面, 在Chiaffarino报道中明确指出了饮食中发生子宫肌瘤的危险性高的主要集中在多食肉类食物的女性^[8], 而危险性低的基本上是多食绿色蔬菜(OR=0.5)与水果(OR=0.8)的女性, 其主要原因是果蔬中有着大量的膳食纤维、VC和胡萝卜素、叶酸, 其中膳食纤维能够对雌激素肝肠循环有效抑制, 使得雌激素活性降低, 这样子宫肌瘤的发生危险性就会被大大降低。同样VC也有很强的功效, 能抑制活性氧自由基对细胞DNA的损伤、阻断亚硝酸胺的合成, 这样也

子宫肌瘤

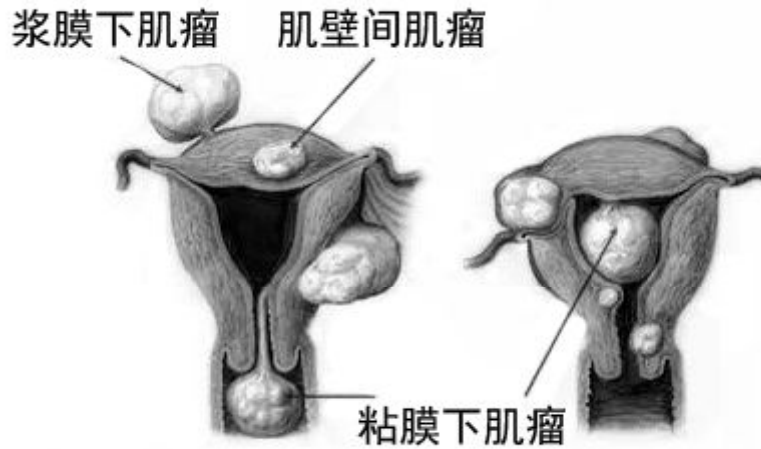


图1 子宫肌瘤

使得肿瘤的危险性被有效降低。近年来也有报道通过大量摄入豆制品能够减小子宫肌瘤发病的危险性，豆制品中有丰富的异黄酮，女性身体中雌激素水平可以有效被降低。所以饮食过程中要讲究宜营养清淡，多食用鸡肉、瘦肉、鸡蛋、鲫鱼、白鱼等营养价值高、脂肪含量少的肉类，并多食用五谷杂粮，诸如玉米、豆类等，多吃新鲜的水果蔬菜，诸如芦笋、白菜、菠菜、芹菜、冬瓜、黄瓜、蘑菇、海带等，尤其气血虚弱则更是要注意饮食营养，且要有利尿除湿的功效，切勿使用辛辣、酒类、生冷、酸涩的食物。无需在日常额外摄入雌激素，尤其在绝经以后更是如此，避免诱发子宫肌瘤。如若女性自觉月经量过多，则需多次铁质含量高的食物，诸如牛肉、猪肝等，防治发生缺铁性贫血。

随着国家对医疗卫生的不断重视，关于子宫肌瘤的研究报道也越来越多，除了环境的影响因素外，还有年龄，在我国35-50岁的女性比较多，有关统计每五人就有一人患有肌瘤。其中发病年龄四十岁居多，其次就是三十岁和五十岁年龄这个阶段。还有家族遗传性影响，子宫肌瘤患者的亲代患子宫肌瘤大于高于正常人群的2.2倍，美国流行病学调查结果显示母系家族有妇科肿瘤病史者可增加发生子宫肌瘤的危险，母系家族有妇科肿瘤病史与子宫肌瘤的发生的OR为2.85，这就说明子宫肌瘤有家族遗传的倾向。当前，有报道明确指出，雌激素会诱发子宫肌瘤，而且被人们形象的称为子宫肌瘤产生和提升的促进剂。也就是为什么会发生在40岁左右的女性，因为该阶段的女性雌激素分泌旺盛，女性在停经之后子宫肌瘤发育停止或缩小。但是当一些女性大量使用避孕药，避孕药中含有大量的雌激素，会造成肌瘤增大。而且近年来在动物实验中发现证实，当给动物进行大量外源性雄激素后，正常的子宫就会发生子宫肌瘤问题。

子宫肌瘤问题已经严重影响到女性的身体和身心的健康，预防十分的重要，倘若女性朋友发现自己患上子宫肌瘤，

也无需过于害怕、恐慌，随着医学的发达，患者及时就医、诊治，积极配合医生进行治疗，以乐观开朗的形态积极地面对，同时谨遵医嘱做好日常保健，不但治愈效果好，更加利于早日恢复健康。

参考文献：

- [1] 卢玉婵. 子宫肌瘤临床特点与治疗的研究进展 [J]. 按摩与康复医学, 2015(07):2-4,5.
- [2] 武明辉, 谢争, 张为远, 张沁文, 王军华, 蒋京伟. 北京地区已婚妇女子宫肌瘤患病状况及危险因素调查 [J]. 中华疾病控制杂志, 2012(04):285-288.
- [3] 刘慧楨. 两种剂量米非司酮对围绝经期子宫肌瘤患者肌瘤体积的影响 [J]. 河南医学高等专科学校学报, 2016(06):492-493,494.
- [4] 谢玲, 程艳芬, 赖素萍. 宫瘤清胶囊联合米非司酮对子宫肌瘤的疗效 [J]. 实用药物与临床, 2014(05):639-641.
- [5] 胡桂琼. 35~45岁子宫肌瘤患者术后复发的临床特点及相关影响因素分析 [J]. 中国妇幼保健, 2019(03):515-518.
- [6] 梅学英. 促性腺激素释放激素激动剂与米非司酮治疗子宫肌瘤疗效比较 [J]. 中国药业, 2016(04):40-41.
- [7] 吕亚儿, 俞玉花, 袁国荣. B超声像图与子宫肌瘤中医证型的相关性研究 [J]. 中华中医药学刊, 2012(07):1692-1694.
- [8] 易本喜, 沈丽娟, 石冰, 侯秀红, 汤永云, 吴靓菲, 曾正勇, 李纯. 上海市金山地区老中青年已婚女性阴道分泌物流行病学调查 [J]. 山西医药杂志, 2020(04):371-374.