

# 子宫腺肌症如何治疗?

记者 宋伟 刘晶

子宫腺肌症是女性常见的妇科疾病之一。它主要是子宫内膜侵入子宫肌层,伴随子宫增大。侵入肌层的子宫内膜由于随月经周期的改变,其周期性的增生和坏死不能正常脱落至子宫腔,进而产生疼痛。多发生在30~50岁的经产妇,并逐渐趋于年轻化,有流产病史或手术病史的人群,部分患者合并子宫内膜异位症。

那么,子宫腺肌症的治疗方式有哪些?为此,我们采访了中国医科大学附属医院第一医院副教授、副主任医师,中国医科大学延安市人民医院医疗队专家韩向军。

## 子宫腺肌症的症状

韩向军说,子宫腺肌症的症状主要为痛经,约四分之一的患者合并痛经,多是经期剧烈疼痛。一般都是在月经来临之前的1周左右出现疼痛,直到月经期结束才会缓解。

其次,月经不調也是子宫腺肌症的症状之一,约半数的患者会出现这一症状。通常体现在月经量增多、经期延长、有一些病人还会有月经前后少量出血的情况。除此之外,贫血、下腹包块、巨大子宫

压迫肠管和膀胱导致尿频、排尿困难以及便秘等也是子宫腺肌症的症状,部分女性还有腹痛、腰痛症状。

子宫腺肌病对于女性怀孕的影响还是很大的,由于子宫体明显增大,压迫宫腔,会造成女性的怀孕十分困难,就算是采用了一些助孕方法,妊娠率也比较低,即使怀孕成功,也经常出现意外情况,比如流产、胎儿早产等情况,都比正常孕妇高很多倍。

## 子宫腺肌症的治疗

韩向军说,关于子宫腺肌症的治疗,我国的医疗技术进步很快,对于这一疾病有很多方法,医生会根据病人的年龄、病情以及生育要求等,来选择治疗手段。

通常首选的治疗方式,也是传统的治疗方式是通过药物抑制人体的雌激素水平,来抑制子宫内膜的生长,并联合各种止痛药物减轻痛经的症状,如果患者的症状轻微,尤其是快要绝经的患者,推荐这种治疗方式。当患者到了绝经后期,体内的激素水平会明显下降,子宫腺肌症也会逐渐萎缩,因此病症就会解除,不再需要采取其

他治疗。对于症状较重或年轻的患者,药物治疗效果不佳,长期的药物干预将作用于全身,它对卵巢等均产生不良的影响,部分患者还会有男性化的表现。

第二种方式是手术治疗,其中有根治手术以及保守手术。根治手术就是对子宫进行切除,适用于病情十分严重,而且已经生育过的女性。而保守手术就是要对病患部位局部切除,通常适用于还未生产和病情还可控制的患者。

韩向军说,栓塞治疗是目前唯一微创、无需全麻、无手术刀口、保留子宫的治疗方式,已经得到了国际的广泛应用。它是在人体血管内送入一根导管,将导管送至子宫腺肌症的供血动脉处,之后注入栓塞材料阻断子宫的血液。使子宫肌层中的增生内膜失去血液支撑,进而萎缩坏死,使其不能在以后的月经周期中产生增生的反应,进而控制症状。

经子宫动脉栓塞治疗子宫腺肌症,其有效率因人而异。对于合并子宫内膜异位症的患者,其有效率约50%~60%;对于不合并子宫内膜异位症的患者,其有效率约80%~90%。

子宫动脉栓塞后,会有轻度的发热,部分患者会合并疼痛,持续1~2周逐渐缓解。

## 日常生活中注意事项

韩向军说,在饮食上要尽量选择清淡的食物,绝对不能吃带有雌激素成分的食品。日常生活要养成健康、良好的习惯,不要过于的劳累、熬夜。要保持情绪的稳定,尽量避免出现紧张、生气等负面情绪。找到适合自己的压力排解途径,不要长时间的处于压力之中。

在月经期的时候,要特别注意卫生,要注意保暖、避免着凉,经期不能有性生活。日常中可以做一些不太剧烈的运动,以增强体质,比如走路、瑜伽等。

在药物和化妆品的选择上要多加注意,不要使用含有激素的产品。所以,女性一定要了解药物和美容产品里,是否含有激素成分。

# 聚焦健康



医疗前沿

延安大学附属医院

## 延大附院检验科通过国家医学实验室质量能力现场评审

本报讯(通讯员 杜伟平)近日,经过中国合格评定国家认可委员会(CNAS)评审组为期3天的现场评审,延大附院检验科顺利通过ISO15189医学实验室质量和能力认可现场评审。

据悉,ISO15189是指针对医学实验室的质量和能力的认可体系,由全球160多个国家成员组成的国际标准化组织(ISO)发布的标准,是目前国际上最权威、应用最广泛的医学实验质量管理体系和能力建设标准,也是各国医学实验室认可的依据。

评审专家首先到检验科进行参观,了解实验室流程,询问实验室基本情况。参观结束后对两院区(院本部及心脑血管病医院)的检验、输血各专业组进行质量管理体系全要素、全流程和全范围的评审,并通过现场试验、询问和考核等方式评估实验室设备性能和人员能力。评审组先后走访了腺体血管外科、呼吸内科一病区、心血管外科、老年呼吸科以及检验科采血组,询问医护人员相关标本采集流程、标本保存和运送、危急值管理等,核查结果报告、周转时间(TAT)、追踪检验前后的质量控制情况等,同时举行医护沟通座谈会,了解临床对检验科服务能力的评价,并对夜班人员进行了现场评审。

现场评审结束时,评审组组长、中国人民解放军总医院第五医学中心陈建魁主任代表评审组宣布评审结论,依据CNAS认可规则、认可准则、认可准则应用要求及实验室质量管理体系文件和国家的法律法规等,10位评审专家一致对延大附院检验科的管理水平、质量控制、技术能力、沟通能力等给予肯定和高度评价,一致认为该院医学实验室质量管理体系符合ISO15189认可准则的要求,顺利通过现场评审。他还就评审的局限性、时限性、抽样评审的风险性做了说明,对进一步加强规范化管理、持续提升服务能力等方面提出了宝贵的意见和建议。

白茫茫院长代表延大附院党政对各位专家3天来加班加点、不辞辛苦、专业细致的工作表示衷心感谢。他说,非常感谢各位专家在检验科质量管理体系和能力建设等各个方面提出的建设性意见和建议。医院相关部门继续支持和配合检验科工作,以保障检验科ISO15189体系的正常运行和日臻完善,不断提高检验质量和服务水平,以病人为中心,以职工为根本,为延安医疗卫生事业的高质量发展和“健康中国”战略作出更大的贡献。

## 延大附院通过国家儿童呼吸学科规范化建设项目认证

本报讯(通讯员 薛崢峰)最近,延大附院通过国家儿童呼吸学科规范化建设项目认证,成为首批获此殊荣的单位。

儿童呼吸学科规范化建设项目(简称PPM)是由国家呼吸系统疾病临床研究中心、国家儿童医学中心首都医科大学附属北京儿童医院联合中国医师协会呼吸病学分会、中华医学会儿科学分会呼吸学组、福棠儿童医学发展研究中心等机构共同发起。呼吸系统是儿童最常罹患的病种之一,也是导致儿童疑难危重症的主要诱因。PPM项目实施对推动儿童呼吸系统相关疾病预防关口前移、维系生命早期呼吸系统健康、降低儿童慢性呼吸系统疾病的发生具有重要意义。

据悉,延大附院有着其独特的历史背景和文化沉淀,可充分利用省级区域医疗中心以及正在建设的妇女儿童医院,逐步完善儿童呼吸与危重症学科建设,集中儿科领域优势资源,开展诊疗共识、多中心合作、人才培养、基层巡讲、远程会诊等工作,不断提升区域性儿科整体医疗水平和服务能力。

延大附院此次认证通过,标志着该院儿科成为儿童呼吸学科规范化建设项目达标合格单位,为儿童呼吸规范化建设和同质化发展,辐射带动医疗集团医联体,乃至区域性儿童呼吸规范化管理,为儿童健康水平持续提升而作出了积极贡献。

## 预防呼吸道疾病,哪些场合应佩戴口罩?

目前,呼吸道疾病进入高发时期。科学佩戴口罩是预防呼吸道疾病的有效措施。那么,哪些场合应佩戴口罩呢?

1. 新冠病毒感染、流感、肺炎支原体感染、呼吸道合胞病毒感染等呼吸道传染病感染者前往室内公共场所或与他人近距离接触(距离小于1米,下同)时应佩戴口罩。
2. 出现发热、咳嗽、流涕、咽痛、肌肉酸痛、乏力等呼吸道传染病症状者前往室内公共场所或与他人近距离接触时。
3. 前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时。
4. 呼吸道传染病高发期间,外来人员进入养老机构、社会福利机构、托幼机构等脆弱人群集中场所时。
5. 呼吸道传染病高发期间,养老机构、社会福利机构、托幼机构、学校等重点机构的医护、餐饮、保洁、保安等公共服务人员工作期间。
6. 呼吸道传染病高发期间,乘坐飞机、火车、长途车、轮船、地铁、公交车等公共交通工具时。
7. 呼吸道传染病高发期间,老年人、慢性基础疾病患者、孕妇等前往室内公共场所时。
8. 与出现呼吸道传染病症状者共同学习、生活或工作期间。

疾控激健康 延安疾控



大医精诚

延安市人民医院

## 管理干部来述职 促进医院大发展

本报讯(通讯员 白艳)近日,延安市人民医院召开2023年管理干部述职大会,全面总结2023年工作情况、谋划2024年工作。全体院领导、中层以上管理干部参加会议,医院医技、临床、党政及业务管理的81名科室负责人立足岗位,从个人履职情况、团队建设情况、专项工作开展情况、工作量完成情况等方面,对2023年工作进行了全面总结,对存在的问题进行了深入分析,并对科室下一步发展进行了规划。

党委副书记、院长李晖肯定了大家在

2023年工作中取得的成绩。他讲到,述职大会是对中层干部队伍的一次大检阅,是发现人才,培养干部,锻炼干部,成长干部的有效形式;也是回顾过去,总结完善,相互学习,互相交流的一个大平台。要提高认识,充分认识到述职工作的重要性。述职会是一次集中大学习、大调研、大培训,为科室之间、同事之间在知识、管理方法与能力、表达能力等方面提供了难得的学习机会;是医院领导及管理层一次系统又全面的全院性的调研,为医院提供决策依据和改进工作思路提供了十分丰富和有

价值的材料,是一次难得的受教育集中培训过程,也是全体中层工作成效与能力的集中展示,履职能力得到了进一步锤炼,岗位职责得到了进一步认识,工作目标得到了进一步明确。

他说,各部门要相互学习,提升自己,营造争当先进的良好氛围。干部述职考评,能够检测自身的综合能力,也可促进自我提高锻炼。述职中发现许多可敬、可学的榜样,要从榜样身上汲取智慧和力量,崇尚先进,学习典型,营造人人学习模范、人人争当先进的良好氛围,争创一流、争当先进。

他说,要寻找差距,鼓舞干劲,促进医院高质量发展。要从管理、学科建设、科研教学、内涵质量提升、人才培养等方面继续找差距。要下定决心,正向思维,达成共识,凝心聚力,矢志奋斗,用发展的办法不断去解决前进中的问题。要紧紧抓住人才引进,改扩建工程的有力推进,高质量项目的有力争取,绩效考核成绩的提升,紧密型医联体的启动,中国医科大学帮扶力度持续加大的有利契机,凝聚力量、团结一心、攻坚克难、踔厉奋进。

## 市人民医院在全省第四届医院创新管理案例决赛中荣获二等奖

本报讯(通讯员 张婧)近日,以“闭环管理提质增效 高质量发展聚动能”为主题的全省“第四届医院创新管理案例暨闭环案例”大赛在咸阳市第一人民医院举办。来自全省多家医院的37个优秀案例,经预选赛、复赛层层选拔,激烈比拼,最后6家医院的12个案例脱颖

而出进入精彩对决,经过激烈角逐,延安市人民医院护理部主任贺秀丽参赛的案例《健康教育在一线 提升素养我先行——健康教育微视频模式构建案例》荣获创新管理奖暨二等奖。

据悉,此次比赛内容丰富,既有文化阵地、清廉医院建设的创新举措,也

有智慧医院、医疗质量管理的信息化探索,充分展示了各医院在提升管理水平、优化流程、提高效率等方面的成果。评委阵容强而精,有来自咸阳市卫健委、西安交通大学中国医院发展改革研究会、陕西中医药大学人文管理学院高等学院的领导、医院的领导等,评委

在点评中对市人民医院的案例给予高度评价。

该院负责人表示,将会通过多种方式向陕北区域乃至更多医院推广健康教育微视频模式,惠及更多的群众,不断满足人民群众就医获得感、幸福感、安全感。



仁爱创新

北医三院延安分院

## 搭建高峰学术交流平台 促进神经外科快速发展

本报讯(通讯员 张晨)如何促进北京大学第三医院神经外科及我市神经外科同仁沟通交流,共同推进精准、智能神经外科发展?近日,由北京大学医学部精准神经外科与肿瘤研究中心主办,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)脑外科承办的第18届北京大学精准神经外科高峰论坛暨2023延安市中医医院精准神经外科研修班开班。

会议邀请北京大学第三医院神经外科杨军主任,脑血管病首席专家王大明

教授,神经内镜首席专家胡志强教授,颈动脉体瘤和颈动脉斑块切除首席专家王涛教授,神经外科陈晓东教授等国内知名专家为特邀嘉宾。我市(市、区)神经外科、神经内科、急诊内科、影像科等专业的专家为参会嘉宾,以“精准、智能神经外科”为主题,针对脑肿瘤、脑血管病、神经介入、神经内镜、颅脑外伤等专题问题展开重点研讨。

研修班上,北京大学第三医院脑血管病首席专家王大明教授,神经内镜首

席专家胡志强教授,颈动脉体瘤和颈动脉斑块切除首席专家王涛教授,神经外科陈晓东教授等国内知名专家和延大附院神经外科杨小岗教授、赵开胜教授,延安市人民医院神经外科白小飞副主任,北医三院延安分院脑外科田德洲主任、董永军副主任分别以《药物涂层球囊与颅内动脉狭窄》《神经内镜在神经外科手术中的应用》《颈动脉疾病(颈动脉狭窄与颈动脉体瘤)显微手术策略》《面肌痉挛的发病机制与治疗》《内镜潜水技

术在鞍区病变手术中的应用》《欧洲颈动脉狭窄诊治指南分享与实践》《3dslicer在基层神经外科中的应用初步探讨》和《血流导向装置治疗颅内动脉瘤》为题进行了精彩授课。

与会当日,专家前往脑外科进行了教学查房,针对脑外科住院患者的治疗方案提出了指导性的意见和建议。他们还为一位高龄患有髓内肿瘤和一位垂体腺瘤患者实施了手术,目前两位患者正在康复中。

## 冠脉介入增“第三只眼” 冠心病可精准诊疗

本报讯(通讯员 同丽静)近日,延安市中医医院(北京大学第三医院延安分院)心病科毛艳阳主任医师、周锦豹主治医师顺利完成了十余例在IVUS(血管内超声)指导下CHIP病变(复杂、高危)冠状动脉支架植入术和冠脉临界病变评估,为患者提供了一种有效的介入方案,

开启了冠心病精准介入诊疗新征程。

据悉,3位患者术后心绞痛的症状均消失,现在已经回归正常生活,可以从事部分中重体力活动。随着IVUS(血管内超声)技术在临床的顺利使用,进一步提高了介入治疗的精准性和科学性,大大提升了诊疗水平,标志着该院心病科

进入了冠脉介入治疗的新时代,为广大冠心病患者带来了福音。

冠状动脉介入术(PCI)是一种通过导管插入体内治疗冠心病的方法,该手术可以帮助恢复冠脉血流,并缓解心脏供血不足引起胸痛症状。冠脉介入术具有创伤小、恢复快等优点,因此广泛应用于临床医学。IVUS

(血管内超声)是一种利用超声波技术实时观察血管内部情况的方法,能够提供更准确的成像结果,故被称为冠脉介入的“第三只眼”。通过IVUS(血管内超声)的精确测量,医生们可以更好地判断血管的病变程度和狭窄位置,从而指导手术操作,提高手术的安全性和成功率,减少术后并发症。

## 冬季义诊进家门 健康守护暖人心

本报讯(通讯员 古军涛 张欣)为进一步解决社区居民看病难、看病贵,提高社区居民幸福感,延安新东康复医院携手延安市博爱医院,于近日,前往延安市宝塔区东苑社区,开展“冬季义诊进家门,健康守护暖人心”为主题的义诊活动,本次义诊活动由两院外联部筹划,组织两院综合内科、中医康复科、心血管内科共7名医护人员组成

义诊团队。

因为天气寒冷出行不便,为最大程度的为居民提供便利,本次义诊服务采用“一户一诊”的上门方式,在东苑社区工作人员的带领下,义诊团队逐家逐户地走进家门提供服务。在义诊过程中,为居民提供了测量血压、测量血糖、推拿按摩、把脉问诊等免费服务,还对居民提出的问题和咨询做出详细、全面的

解答,此外还针对常见疾病的预防与治疗知识的宣讲普及,对日常用药进行甄别和指导。

通过本次义诊活动,为日常出行不便的居民们提供了零距离的医疗服务,也是“奉献、友爱、互助、进步”志愿服务精神的生动体现,在传递社会的温暖和关怀的同时,也让两院更深入地了解到居民的实际需求,为两院日后的工作提

供了宝贵的经验。延安新东康复医院和延安市博爱医院将持续做好义诊服务,切实从居民需求出发,把每一次义诊服务做到实处,为社区居民提供专业、全面、优质的医疗服务。



康复一人幸福一家

延安新东康复医院