



子宫肌瘤跟饮食有关吗？是否需要忌口？

凌波/文 冷子璇/图

体检查出子宫肌瘤怎么办？子宫肌瘤手术方式有哪些？12月8日上午，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附属第一医院西区（安徽省肿瘤医院）妇科主治医师陈雨与读者交流，和大家一起谈谈“查出子宫肌瘤怎么办？”



热线：0551-62623752

为什么会长子宫肌瘤？

读者：陈医生您好，我今年39岁，今年体检查出了子宫肌瘤，约三厘米大，没有明显的不适症状。我母亲年轻时也查出子宫肌瘤。想问问您，为什么会有子宫肌瘤？

陈雨：子宫肌瘤是一种由子宫平滑肌组织增生形成的良性肿瘤，也是女性生殖道最常见的良性肿瘤，多见于30~50岁育龄期女性，据报道，子宫肌瘤的发病率超过30%。而部分肌瘤患者没有明显症状，不少女性未定期做体检，肌瘤的实际发病率更高。

目前，子宫肌瘤的确切病因尚不明确，研究提示肌瘤的发生与女性性激素密切相关，因为肌瘤好发于育龄期女性，青春期前少见，绝经后肌瘤可以慢慢萎缩，提示其发生可能与女性激素相关。还有研究发现，子宫肌瘤与遗传学异常有关。

子宫肌瘤好发人群的特点包括：肥胖、初潮年龄小、未生育或晚育、接受激素治疗的患者、有多囊卵巢综合征的内分泌紊乱的患者、有肌瘤家族史者。

子宫肌瘤跟吃东西有关吗？

读者：陈医生您好，我今年36岁，去年体检查出子宫肌瘤，今年约6厘米左右大小，有时有尿频症状。想问问您，子宫肌瘤跟吃东西有关吗？我有喝豆浆的习惯，豆浆可以喝吗？

陈雨：有人说得了肌瘤不能吃豆制品喝豆浆，其实豆制品中的雌激素多是指大豆异黄酮，这种物质属于植物类激素，和我们体内的激素有所不同。事实上，大豆异黄酮并不能像雌激素一样直接作用于子宫肌瘤，相反，大豆异黄酮具有雌激素的双向调节作用，可以帮助稳定雌激素的平衡。另外，大豆异黄酮的活性并不高，大概只有人体雌激素的万分之一左右，所以日常食用一些豆制品并不用担心。

一些女性朋友为了延缓衰老或者所谓的保养卵巢，服用一些成分不明的保健品，殊不知，很多保健品为了达到所谓的效果，大量添加雌激素，盲目的长期补充，很容易导致内分泌系统紊乱，雌激素水平大幅升高。如果本来就有子宫肌瘤，而且还长期口服含雌激素的保健品的话，就有可能加速肌瘤的生长速度。

建议大家平时可以多吃点绿叶蔬菜、五谷杂粮以及水



专家介绍

陈雨 中国科学技术大学附属第一医院西区（安徽省肿瘤医院）妇科主治医师，国际微创医学学会青年委员会委员，安徽省抗癌协会肿瘤内分泌诊疗专业委员会委员。

果。也可以适当多喝茶，患有子宫肌瘤可以喝绿茶，绿茶含有丰富的维生素和矿物质，对身体健康是有好处的。

子宫肌瘤手术方式有哪些？

读者：陈医生您好，我今年33岁，尚未生育，查出子宫肌瘤已4年了，今年复查，约有5厘米大小，近期的症状是经期延长，约有8~9天，并且月经量增多。平日也有腰酸背痛的感觉，同时也有些尿频症状。我这种情况，需要手术吗？想问问您，子宫肌瘤手术方式有哪些？如果不想手术，还有别的治疗方法吗？

陈雨：子宫肌瘤手术治疗是目前临床应用最多的治疗方式，手术方式及途径主要有：

1. 肌瘤剔除术：适合年龄轻、希望保留生育功能的患者，根据肌瘤的大小及部位不同，手术途径有腹腔镜、剖腹、经阴道和宫腔镜；2. 子宫切除术：适合肌瘤大、个数多、症状明显、不要求保留生育功能或可疑癌变的患者，手术途径多为腹腔镜或剖腹。

除了手术治疗外，当然也有其他的保守性治疗方法，也就是我们常说的微创治疗手段（HIFU、微波、射频消融、子宫动脉栓塞术）。与传统的手术治疗相比，这些方法可通过高温或阻断肌瘤血供，使肌瘤坏死，从而慢慢萎缩，达到缓解子宫肌瘤症状的目的。

建议您去医院做进一步检查，由医生给您提供专业的治疗方案。

健康资讯

沪皖携手为乳腺癌患者重建自信

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 吴雯) 近期，合肥市第一人民医院滨湖院区甲乳外科在上海市第一人民医院甲乳外科朱丽教授指导下，完成一例腔镜下单侧乳房根治性切除术+前哨淋巴结活检+一期假体重建手术。此次手术，患者在保留乳头乳晕的全乳切除术加前哨淋巴结活检后即行乳房重建，重塑乳房外形保留乳房形态的美观性，从而解决乳腺癌术后外形上的不足，满足了患者心理需求，帮助患者术后自信地融入正常生活。

今年55岁的叶女士(化名)在体检中发现左乳房无痛性肿块1个月(大小4.7cm×3.8cm)，粗针穿刺病理示乳腺浸润性癌。患者难以接受乳房切除的治疗方式，来到合肥市一院滨湖院区甲乳外科求助。甲乳外科曹黎主任团队秉承“最小有效治疗”的乳腺癌治疗理念，为患者采用新辅助化疗方案治疗肿块缩小后再行手术治疗。

上海市一院甲乳外科朱丽教授团队与合肥市第一人民医院甲乳外科的医护人员制定了精细的手术方案。11月15日，在朱丽主任、张兆琪博士的指导下，在麻醉科、手术室护理人员的紧密配合下，甲乳外科两小时即顺利完成腔镜下乳腺癌术后即刻乳房重建腺瘤，手术非常顺利。

乳腺是女性的第二性征，乳腺癌患者常规手术治疗存在创伤大、切口明显、并发症多等风险，加上乳腺癌术后外形上的不足，给患者带来二次伤害，对患者生活质量、心理状态造成严重不良影响。由于乳腺是一个实质性器官，无天然腔隙供手术操作，腔镜手术操作难度大，此次从腋下采用较隐蔽的切口，不仅减小乳房创面，又通过腔镜的局部放大作用，对神经识别保护血管，减少损伤和并发症。

健康提醒

维生素补过量有风险？听听营养专家怎么说

冬季由于光照和户外活动时间减少，人体容易出现维生素D缺乏的现象。不少人日常会选择服用维生素补充剂。维生素该怎么补？是否补得越多越好？

大部分维生素无法由人体合成，需要从食物中摄取。常见的维生素分为脂溶性维生素和水溶性维生素两大类，前者包括维生素A、D、E、K等，后者常见的有维生素C和B族维生素。

维生素是否补得越多越好？北京大学第三医院临床营养科副主任医师王琛表示，要避免陷入“多多益善”的误区。

王琛介绍，一些脂溶性维生素如果摄入过多，可能引起急性或慢性中毒。例如长期大量摄入维生素A和D可能会出现肝脏不适，还可能产生乏力、骨痛、精神差等症状。补充维生素D过多还容易引起血钙升高，甚至部分器官钙化。

水溶性维生素可溶解于水，如果补充过多，体会自行调节，相对不会带来中毒问题。不过王琛提示，一些水溶性维生素补充过多也会造成身体不适，例如摄入维生素C过多可造成腹泻，如果补充超过500毫克/天，有增加肾结石的风险。

专家提醒，想要补充维生素，首先建议从日常饮食入手。如果通过膳食仍不能满足维生素需求，建议在营养科医生的指导下进行补充。

烹饪蔬菜的方式也会影响其中的维生素含量。建议蔬菜先洗后切，减少维生素流失。烹饪时间过长也会导致维生素流失，推荐急火快炒、迅速加热，而不是长时间炖煮。烹饪后应尽快食用，蔬菜放置时间过长也会使维生素流失量增加。 林苗苗

健康一线

14岁中学生“张口受限” 安徽首台颞下颌关节盘复位锚固手术助其恢复

星报讯(记者 马冰璐 通讯员 刘理扬 杨文字) 近日，安徽省首台颞下颌关节盘复位锚固手术在安徽医科大学第二附属医院顺利完成。

患者小王为14岁中学生。一年多以前，小王发现自己张闭嘴时有“嘎嘎”响声，没有引起充分的重视。一段时间后，响声不再出现，小王口腔却无法充分张大，张开度只有过去的三分之一，严重影响了进食及咀嚼功能。小王遂在父母陪同下来到安医大二附院口腔科就诊，医生结合核磁共振检查发现，其患有“双侧颞下颌关节盘不可复性前移位”。

“正常情况下，关节盘覆盖在髁突的顶部，而小王的关节盘前移到了髁突的前方，张口位关节盘无法回到正常位置，必须通过外科手术使其关节盘复位，进而才能恢复正常的咬合、咀嚼功能。”接诊医生、安医大二附院口腔科副主任医师孙磊指出。

在与患者及家属充分沟通后，小王及其监护人接受了手术治疗计划。在该院口腔颌面外科副主任医师李承靖带领下，治疗组采用全麻无痛微创的方式，在小王

双侧颌面关节后缘植入锚钉，通过缝线复位固定关节盘，手术切口隐蔽，保证了术后面部的美观。术后小王恢复良好，配合功能锻炼可恢复正常张口度及关节功能。据悉，此次开展的“颞下颌关节盘复位锚固术”在安徽省尚属首例，标志着我省颞下颌关节疾病治疗技术迈上了新台阶。

“颞下颌关节病是口腔颌面部最常见的疾病之一，在人群中约有20%~60%的发病率。”安医大二附院颞下颌关节病专业组带头人孙磊指出，颞下颌关节病的主要表现为关节区疼痛、张口受限、咬合紊乱、下颌运动及功能障碍等，可对咀嚼、语言等功能造成损害，进而严重影响患者的生活质量。

“颞下颌关节盘前移位对于生长发育有直接危害。髁突是下颌骨的主要生长中心之一，其发育在21~22岁才基本完成，青少年发生颞下颌关节盘前移可导致髁突吸收和面型改变等不良后果，应尽早干预治疗。”孙磊强调，早期颞下颌关节盘前移位患者，可采用核磁共振指导下的前伸再定位合垫进行保守治疗。