

# 子宫内膜息肉临床表现与治疗方法

◎眉山市洪雅县中医医院 赵琴英

子宫内膜息肉是子宫局部内膜过度生长所致的结节状突起，可单个或多个，直径从数毫米到数厘米，可分无蒂和有蒂，是临床上发病率较高的一种妇科疾病。年龄、高血压糖尿病史、孕产次、肥胖、激素替代治疗等均是引起子宫内膜息肉的高危因素。

单发、较小的子宫内膜息肉常常无症状，仅在超声等检查时发现。有症状的患者通常表现为——

异常子宫出血：这是子宫内膜息肉最常见的症状。绝经前女性可表现为经期延长、经量增多、月经间期出血、性交后出血、子宫不规则出血等。绝经后女性可表现为绝经后出血。

腹痛：少部分患者可能因为子宫内膜息肉刺激子宫收缩出现盆腔痛。

异常白带：一些女性可能会注意到阴道分泌物的变化，包括白带量增加、颜色异常或质地的改变，可能与子宫内膜息肉引起的炎症反应有关。

不孕及妊娠失败：子宫内膜息肉可通过机械性阻塞、子宫内膜局部炎症反应、子宫内膜容受性降低等机制导致不

孕。子宫颈管和输卵管开口处息肉也可干扰精子的移动。此外，长期的不规则阴道流血会减少性交频率而导致不孕。

直径< 1cm 的息肉若无症状，1 年内自然消失率约 27%，恶变率低，可观察随诊；但不建议绝经后息肉患者期待治疗。对体积较大、有症状的息肉、有生育要求的息肉、绝经后的息肉，建议宫腔镜切除。子宫内膜息肉术后复发率为 2.5% ~ 43.6%，因此加强预防至关重要。

## 健康饮食与生活方式的调整

维持健康的饮食习惯是预防子宫内膜息肉的重要一环。高纤维食物，如水果、蔬菜、全谷类食物，对维持正常的体重、调节激素水平以及促进身体的免疫系统都有积极作用，可适当增加摄入。注意饮食膳食的合理搭配，保持营养的健康与均衡。不吃或少吃油腻、高糖的食物，忌食含有咖啡因的食物及辛辣刺激性食物，远离烟酒。在生活方式方面，适度的运动也被认为是预防子宫内膜息肉的重要手段，要规律的进行体育锻炼，

维持体重、改善血液循环，可在一定程度上降低患上子宫内膜息肉的风险。熬夜会降低机体的抵抗力，并引起内分泌失调，给病菌可乘之机。因此，女性在日常生活中应避免熬夜，注意休息，保证充足的睡眠，养成规律的作息习惯。

## 定期体检与筛查

女性要定期地进行妇科检查，以及早发现子宫内膜息肉的存在，及时采取治疗措施，避免患者因病情进展而面临更严重的健康问题。特别是对于那些存在月经不规律、经期异常的女性，定期体检是保持妇科健康的重要一环。

## 环境因素的关注与控制

环境因素对女性生殖系统的影响也值得关注。一些研究指出，环境中的激素干扰物质、化学物质等可能与子宫内膜息肉的发生有一定关联。因此，女性在日常生活中应尽量避免接触有害物质，尤其是那些会干扰内分泌系统正常功能的物质，选择无毒、环保的生活用品，减少化妆品的使用，减轻身体负担，

从而降低患上子宫内膜息肉的风险。

## 谨慎使用激素药

为减少子宫内膜息肉的发生概率，在医疗过程中，患者需谨慎使用激素药物。医生的专业建议至关重要，应根据患者的具体病情和生理状况制定个性化的治疗方案，以避免不必要的激素药物使用。患者需定期监测激素水平，通过血液检查等手段及时了解身体状况，以便医生能够根据监测结果调整治疗方案，确保激素药物的使用在安全范围内。

## 保持心情愉悦

对每位女性而言，保持一种积极乐观的心态至关重要。负面情绪可能会干扰女性的内分泌平衡，因此在日常生活中，女性需要学会自我调节，维持积极乐观的心态。面对挑战时，积极与他人交流和沟通，有助于释放不良情绪。

总之，希望女性朋友提高重视，积极预防和治疗子宫内膜息肉，有效维持子宫健康。😊

# 警惕孕期染上牙周病

◎中国人民解放军西部战区总医院 陈远娇

怀孕期间，女性的身体会经历一系列复杂的变化，这些变化可能对口腔健康产生不利影响。据统计，约有 60% ~ 75% 的孕妇会出现不同程度的牙龈炎，而严重的牙龈炎可能会发展成牙周炎。因此，了解孕妇为何容易患牙周病以及如何有效预防，对于保障母婴健康具有重要意义。

## 1. 孕妇为何容易患牙周病？

激素水平变化：怀孕期间，女性体内激素水平会发生显著变化，尤其是雌激素和孕酮的水平大幅上升。这些激素的变化会导致牙龈组织对牙菌斑中的细菌更加敏感，使得牙龈更容易发炎。具体来说，高水平的雌激素和孕酮可以促进血管扩张，增加牙龈的血流量，从而使牙龈变得肿胀、红润，甚至轻微触碰就会出血。这种现象在孕期尤为常见，被称为“妊娠期牙龈炎”。

饮食和口腔卫生护理习惯改变：怀孕期间，许多女性的饮食习惯会发生改变。一方面，孕妇可能会因为恶心、

呕吐等症状而偏好软食或甜食，这些食物更容易附着在牙齿表面，为细菌提供丰富的营养来源，加速牙菌斑的形成。另一方面，频繁的进食或夜宵习惯也会增加口腔内酸碱度的变化，破坏口腔内的微生态平衡，促进致病细菌的生长。而且很多孕妇孕期不适感强，容易恶心呕吐，如果家庭口腔卫生护理效率下降，就容易导致口腔内细菌的生长繁殖。

生活压力增大：怀孕本身就是一个生理和心理上的重大变化过程，孕妇往往会面临较大的压力。这种压力不仅来自身体上的不适，还包括对未来生活的担忧、工作和家庭的双重负担等。长期的精神紧张和焦虑会导致机体免疫力下降，使得口腔黏膜和牙龈组织的抵抗力减弱，更容易受到外界因素的影响而发生炎症。

## 2. 孕妇如何预防牙周病？

加强日常口腔卫生护理：孕期加强口腔卫生护理是预防牙周病的基础。每天至少刷牙 2 次，每次刷牙时间不

少于 2 分钟。金银花具有清热解毒、疏散风热等作用，含有金银花成分的牙膏也具有此功效，因此孕妇可以使用，一定程度上能帮助孕妇缓解上火、牙龈肿痛等不适症状。选择软毛牙刷，避免过硬的刷毛损伤牙龈。此外，使用牙线或间隙刷清理牙缝中的食物残渣和菌斑也非常重要，频率为一天 1 ~ 2 次，因为牙缝往往是牙菌斑最容易积聚的地方。对于孕妇来说，由于激素水平的变化，牙龈更容易发炎，因此更需要坚持每日彻底清洁牙齿，保持口腔清洁。

定期进行专业洁牙：建议孕妇在怀孕前就进行全面的口腔检查，及时治疗现有的口腔疾病。怀孕期间，最好每 3 个月做一次口腔检查和洁牙，以确保口腔健康。专业的洁牙可以清除牙齿表面和牙缝中的牙石，减少牙周病的风险。

调整饮食习惯：怀孕期间，合理的饮食不仅关系到胎儿的健康成长，还直接影响到母亲的口腔健康。孕妇应尽量避免高糖食物和碳酸饮料，这

些食物容易导致牙齿脱矿，增加龋齿和牙周病的风险。可以选择新鲜水果、蔬菜、全谷物和低脂乳制品等健康食品，这些食物富含纤维素和维生素，有助于清洁牙齿表面，促进牙龈健康。同时，多吃富含维生素 C 的食物，如柑橘类水果、草莓和绿叶蔬菜，可以增强牙龈的抵抗力。钙是构成牙齿和骨骼的主要成分，孕妇每天需要摄取 1000 ~ 1300 毫克的钙。可以通过食用牛奶、酸奶、奶酪等乳制品，或是深绿色蔬菜、豆类等植物性食物来补充钙质。如果饮食中难以获取足够的钙，可以在医生的指导下服用钙补充剂。

保持良好的生活习惯：保证充足的睡眠。孕妇每天应保证 7 ~ 9 小时的高质量睡眠，这有助于缓解身体疲劳，增强免疫力，减少牙龈发炎的风险。睡前彻底清洁口腔，可以有效减少夜间细菌的滋生。其次，适量运动。适当的体育活动，如散步、瑜伽等，不仅可以改善孕妇的心情，还能促进血液循环，增强身体的抵抗力。但是，运动强度不宜过大，应遵循医生的建议，选择适合自己的运动方式。

学会有效管理压力：怀孕期间，由于身体和心理的变化，孕妇可能会感到焦虑或抑郁。可以通过听音乐、阅读、冥想等方式放松心情，减轻压力。必要时，可以寻求心理咨询师的帮助，学习应对压力的方法。😊