



有些婦科診斷異常不需治療

春天是各種婦科疾病的高發季節，因此，很多女性都會選擇在這個季節做婦科檢查。然而，一張婦科檢查報告單，往往會讓女同胞們“不明覺厲”，尤其當報告中出現“積液”、“內膜增厚”、“瘤”、“腫”、“糜爛”等字樣時，更容易讓她們心生恐懼。事實上，專家認為，在婦科檢查中，如果出現盆腔積液、子宮內膜增厚、子宮肌瘤、宮頸囊腫、卵巢囊腫、宮頸糜爛、雌激素下降等“异常情况”，在多數情況下都不需作特別處理，不必過於驚慌。但是，為了更好地防治婦科疾病，成年女性最好每年定期做一次婦科檢查。

盆腔積液：如果無任何癥狀可不作處理

婦科專家指出，在做婦科超聲檢查時，會發現少量盆腔積液的情況比較多見，不必過於緊張。一般來說，盆腔積液分為生理性積液和病理性積液兩類。女性在排卵期、月經期等情況下可能會出現少量盆腔積液，這都屬於生理性積液，不需要臨床治療。“事實上，一般來說，人體的腸腔之間也需要少許積液起到潤滑作用。”但如果是因為盆腔炎、結核性盆腔炎、异位妊娠、惡性腫瘤等而出現的盆腔積液則屬於病理性的，需要及時治療。

那在婦科檢查出盆腔有少量積液怎麼辦呢？專家指出，如果沒有任何癥狀，可以不做處理。如果有肚子痛、下腹不適的癥狀，還是需要及時就醫。

子宮內膜增厚：或因月經期內膜脫落不全所致

專家說，在婦科超聲檢查中，很多女性一看到子宮內膜增厚就緊張。其實子宮內膜厚度是隨月經周期不斷變化的。子宮內膜增厚，有可能是因為月經期內膜脫落不全所致。因此，如果婦科顯示子宮內膜增厚，要看看有無月經改變，並結合月經周期進行評

估。如果月經周期規律，子宮內膜增厚是正常的。

子宮肌瘤：無癥狀的子宫肌瘤都不需處理

子宮肌瘤是女性生殖器官中最常見的一種良性腫瘤，發生率為25%。一般情況下，體積小、沒有任何癥狀的子宫肌瘤都不需要處理，祇需要定期檢查、密切監測其變化即可。

但在以下幾種情況下必須處理：一是肌瘤過大；二是肌瘤在短期內生長特別快；三是引起月經量增多等月經改變；四是長在子宮黏膜下等特殊部位，尤其是長在子宮黏膜下的肌瘤，無論多小，都需要及時處理。

宮頸囊腫：影響性生活或分娩可處理

很多人聞“腫”色變，即使是囊腫也會讓不少女性心驚膽戰。專家說，許多女性在體檢時都會發現有宮頸囊腫。這與宮頸息肉都是慢性宮頸炎表現，並不可怕。一般情況下，小的宮頸囊腫不會有什麼不適癥狀，一般不需要特別處理，祇需每年定期檢查。如果囊腫過大，影響性生活或分娩，就醫處理即可。

卵巢囊腫：生理性囊腫可隨生理周期消失

婦檢時發現卵巢囊腫同樣也不必驚慌。專家說，卵巢囊腫也跟生理周期相關。有的卵巢囊腫是純生理性的，這次檢查有，可能過一段時間再去檢查就沒有了。

如果是真囊腫，可根據大小和B超回聲判斷。如果回聲好又比較小，醫生一般建議觀察。

宮頸糜爛：國際上早就廢棄這一說法

要特別說明一下的是宮頸糜爛的問題。專家說，很多女性在婦科檢查時發現宮頸糜爛的問題時都會憂心忡忡，并四處求醫。事實上，宮頸糜爛是慢性宮頸炎最常見的一種病理改變。一般情況下，宮頸外口處



的宮頸陰道部用醫生肉眼看來其外觀呈現細顆粒狀的紅色區，就稱為“宮頸糜爛”，并非一定是真性“糜爛”。真性糜爛在病理學上是指上皮脫落、潰瘍。因此，國際上早就廢棄“宮頸糜爛”一詞，改稱為宮頸柱狀上皮移位。

因此，不必談“宮頸糜爛”色變。即使體檢報告上出現“宮頸糜爛”，也不必緊張。除非醫生建議做宮頸癌篩查或有癌前病變，“宮頸糜爛”不必需做特別處理。當然如果一定要處理，也可以接受物理治療。

雌激素下降：卵巢功能衰退的生理現象

專家指出，當女性卵巢功能衰退、出現閉經或月經不規律時，醫生會建議檢測雌激水平。40歲以上者如果是卵巢功能衰退導致的雌激素下降，屬於生理性的，一般是不可逆的，也不必過於緊張。如果出現潮熱、出汗、失眠等癥狀，可在醫生指導下選擇合適的治療。如果月經時間過長，也可以進行B超檢查，了解是否有子宮內膜增厚，如有需要，再做刮宮以明確是否有內膜病變。此外，服用某些藥物也有可能導致雌激素水平的暫時性下降。

患白內障及時治



黎阿婆雙眼都患有白內障，但自從左眼做過手術恢復視力後，却忽略了右眼的治療。近日，由于眼睛明顯不舒服，黎阿婆來到醫院檢查，才發現右眼已經惡化成青光眼，視力幾乎為0。

醫生介紹說，平日門診像黎阿婆這樣的患者不少，都是白內障拖延治療成了青光眼，提醒患有白內障的老人及時進行治療。

說起青光眼，黎阿婆有些後悔。2年前，黎阿婆的左眼接受了免費的白內障手術，視力得以恢復正常。但明明知道自己右眼也有白內障，却因為左眼視力良好，覺得右眼看不清也沒關事，黎阿婆一直沒有繼續治療。直到前段時間，黎阿婆覺得眼睛明顯不舒服，眼痛頭痛，才去檢查，卻發現已經惡化成青光眼。經過治療，也祇能剩下一點光感，右眼近乎失明。

專家指出，白內障是老年人的常見眼病。由于白內障手術一次祇能做一祇眼睛。許多老人家通過手術治愈了一祇眼睛的白內障後，覺得既然看得見了，另一祇眼睛的白內障就可以不予理會。由此拖延了另一祇眼睛的白內障手術時機，最終却可能惡化成青光眼。

白內障成熟了才能施行手術，滴眼藥水也可治白內障？對此，專家指出，這兩種都是老人們常見的誤區。專家解釋說，以前的白內障手術是大切口，需要把整個晶體“撈”出來，比較成熟、硬化的晶體更易撈出。然而，隨着白內障手術的進步，目前可以通過小切口直接吸出晶體，晶體過於成熟反而難吸，手術風險便會增大。此外，白內障依靠藥物治療並沒有確切的效果，特別是中期及近成期的白內障，用藥後視力和晶狀體混濁程度都未改善，根治的唯一手段就是手術治療。

養血潤燥三款湯

養血潤燥喝什麼湯？下面推薦三款養血潤燥煲湯食譜，針對血虛以及精神疲憊可食用如下親湯。

熏雞肉菠菜粉絲湯

材料：熏雞肉400克、菠菜200克、粉絲100克、骨湯1500克、葱末、香菜末、生抽、胡椒粉。
烹制：菠菜洗淨，在沸水中余燙撈出備用。粉絲用清水泡軟備用。骨湯加入湯鍋，大火煮開。加入粉絲煮沸。加入菠菜、熏雞肉，旺火煮到粉絲熟透關火。最後加葱末、香菜末、生抽、胡椒粉調味即可。

番薯葉咸蛋肉片湯

材料：番薯葉300克、咸蛋1~2祇、豬瘦肉200克、生姜3片。
烹制：番薯葉洗淨，切段；豬瘦肉洗淨，切片。在鍋裏加入清水1250毫升(約5碗量)和姜，武火滾沸後，咸蛋去殼後先下蛋黃，滾沸後下番薯葉和肉片，滾至剛熟，下蛋清，并下少許麻油和食鹽，片刻便可。

花旗參豬紅豆芽湯

材料：大豆芽250克、豬紅(豬血)250克、豬肉200克、花旗參(片)20克。
烹制：豬紅、大豆芽洗淨備用；豬肉洗淨切厚片，余水撈起；將8碗水倒入瓦煲燒開，放入所有材料武火煮沸，轉文火煲一個小時，下鹽調味飲用。
以上煲湯，根據個人身體特質進行選擇，方能養血潤燥。

變速運動 改善心絞痛

心絞痛是心肌缺血的表現，很多人知道吃藥、做手術搭橋和放支架能治療心絞痛。其實，有效的心臟康復治療，尤其是運動康復，可比擬藥物治療的效果，甚至能幫患者“搭橋”。

心絞痛患者祇要病情穩定，運動康復一般不受限制。不穩定心絞痛患者祇要連連2天不發作，也可在評估後開始運動康復。建議運動時至少達到中等強度，情況允許時可以進行大強度的鍛煉。

心率是衡量心絞痛患者運動強度的重要指標。不同個體可以達到的最大運動強度不同，對健康個體，原則上高強度運動定義為心率達到 $(220-\text{年齡}) \times (80\% \sim 90\%)$ ，中等強度運動定義為心率達到 $(220-\text{年齡}) \times (60\% \sim 75\%)$ 。

以40歲男性為例，大強度運動時，心率一般會達到140~160次/分鐘左右，中等強度是指心率達到100~130次/分鐘。心絞痛患者運動後心率應該達到多少，需要根據心肺運動試驗的檢測結果來精確判斷，以保證安全性和有效性。一般來說，在誘發心絞痛的心率基礎上減去10次/分即可。開始時可每天運動30分鐘，其中快步走(或慢跑)10分鐘，遵醫囑逐漸增

加運動量，直到每天運動時間能達到60分鐘，其中快步走30分鐘。

需要注意的是，心絞痛康復運動的速度應當呈現“慢-快-慢”的變化。例如前後10分鐘運動速度較慢，以可以耐受為準，中間5~10分鐘加快速度，以略感吃力為宜。具體的運動強度和時間需要醫生根據患者的評估結果來確定，并逐漸增加。

合理、規律、保證強度的運動康復，能促進自身側枝循環的建立，即在原有血管血流不暢時，讓周圍血管形成新的通路，相當于自己“搭橋”。尤其是不適合做搭橋和支架術、吃藥後效果又不明顯的心絞痛患者，經過醫生評估運動風險給予精確的運動處方，遵醫囑進行3個月的運動康復後，癥狀多能改善，甚至有的患者發現，心肌缺血的癥狀消失了。

此外，心絞痛患者還應保證飲食“總量控制、營養均衡”，每天保證500克新鮮蔬菜和1個水果，每天吃7~8粒乾果，如杏仁、花生等，不建議吃得太多，否則可能攝入過多油脂。此外，建議多吃深海魚，每周至少2次，適當多吃雜糧，胃腸功能不好的老人可以吃玉米、燕麥，少吃紅薯。

服他汀易患糖尿病

降膽固醇藥他汀在大量臨床研究中被證明可以顯著降低心血管病人的死亡，多年來被廣泛用于治療和預防心梗、腦卒中，被業界戲稱為“長生不老藥”。但這類藥物最近也遇到點兒麻煩。

幾項大型研究都顯示，他汀會增加糖尿病的發生風險。最近芬蘭一項新研究也證實了這種觀點。今年3月4日出版的歐洲糖尿病協會雜誌報告說，在調整其他危險因素後，他汀類藥物仍可增加罹患2型糖尿病風險高達50%。該項研究中，東芬蘭大學研究人員費時6年追蹤調查了近9000名45~73歲的男子，調研之初他們均無糖尿病，1/4的人已在服用他汀類藥物，6年後有625人新診斷為2型糖尿病。服用他汀類藥物者與不服用者相比，罹患2型糖尿病的風險高出46%。進一步研究顯示，他汀類藥物令胰島素敏感性下降24%，胰島素分泌減少12%。美國邁阿密大學糖尿病研究所糖紊亂臨床研究部副部長羅納德·戈德堡博士稱，該研究顯示，他汀類藥物會增加胰島素抵抗，這是導致糖尿病的重要因素。

這類研究結果無疑會增加患者們的顧慮。由于他汀具有強大的抗動脈硬化證據，它不可能因為增加了一些糖尿病風險而被棄之不用。羅納德·戈德堡博士認為，醫師開他汀類藥物處方時要權衡風險，如果病人罹患中風和心臟病風險較高，則服用這類藥物利大于弊。貝勒醫學院教授阿爾格伯建議，服用他汀者若血糖開始上升，可通過飲食運動來控制，以最大限度地減少藥物副作用。

作為一個內分泌科醫生，我們經常遇到糖尿病患者為了治療或預防冠心病而長期服用他汀類藥物以降低血膽固醇水平。希望這些患者不要因為上述報告而自行停藥。因為血糖輕度升高并不難處理，祇要適當調整一下用藥，血糖完全可以獲得平穩控制。而停用他汀類藥物很可能加劇動脈硬化，因小失大，實為不智之舉。對於還沒得糖尿病的人來說，服用他汀的過程中須定期監測血糖，及早確定是否發生了糖尿病則是很有必要的。

肩頸酸痛雙手托天



“低頭族”經常會感到肩頸發硬，如果坐得太久還可能存在駝背等問題。據報道，這類人不妨做“雙手托天搭”，配合閉氣提肛的動作，有助於改善脊椎側彎，端正姿勢，防治肩頸酸痛，還能使副交感神經興奮，減輕肌肉酸痛。

具體做法是，先把氣吐幹淨，再深吸一口氣，雙腿并攏，閉氣提肛(屁股夾緊)，掌心朝上；從腰部位置慢慢向上舉，當手舉到接近肩膀時，慢慢轉成手指相對、掌心向下，將雙手高舉過頭；舉到最高點時，翻轉手掌，用力向上推，此時眼睛注視自己的雙手，閉氣15秒，然後再把雙手放下，直到吐氣幹淨為止；接著再深吸氣重複動作3次，約1分鐘。

第一周可以每天做5回，每回3次，每次15秒，以後可以循序漸進地增加運動次數和時間。需要注意的是，運動時一定要記得閉氣提肛，集中肌力。提肛時會用到腹部的力量，讓自己的下腹部有張力，又能姿勢端正，讓身體更挺、更有力。

保護脊椎 24小時攻略

6:00—7:00 洗臉時，先彎曲膝蓋，再輕輕彎身向前。刷牙時，可一手撐著洗臉臺，雙腳一前一後，減少脊椎的曲度，降低脊椎受力。要出門時，最好不要背太重的單肩包，而且要每10~20分鐘就換邊，或背雙肩包。走路時不要不時收縮腹部，以減少腰部前曲弧度，造成脊椎壓力。

7:00—9:00 上了公車或地鐵，發現沒位置坐，如果有稍微突起的踏板，可供流汗一祇腳踩在踏板上，以屈曲臀部，避免腰椎過度前曲。

坐的時候，膝蓋應略高于臀部，背部才會自然挺直。可加個靠墊支撐背部，也可拿一條毛巾，卷起來墊在腰間。每30~40分鐘起身活動一下。即使坐姿正確，也不能一直維持，最好做些與持續姿勢反向的動作以取得平衡。

17:00—22:00 最好培養一種運動習慣，游泳、走路都很好，尤其要鍛煉到腹、背部的肌肉群，它們負責保護脊椎穩定，為脊椎提供足夠的支撐力。

22:00 一次日6:00 對脊椎比較好的睡姿是仰臥位，其次是右臥位。此外，床鋪不能太軟，以仰臥時手掌能勉強伸入腰下的軟硬度最為合適。

