

止痛片越吃越多 警惕患朱古力瘤

為懷孕埋病根

◆經痛是許多女性都面臨的問題。



◆服用止痛片無法解決經痛時，小心患上內異症。

女孩子十三四歲來月經，並沒有什麼特別異常，過了幾年開始有了經痛，經期敷敷暖包，喝點薑茶也就緩解；過了幾年經痛變得嚴重，通常月經第一天吃一到二片止痛片，也不見，但是過了二三年止痛片加到了四片六片；這時候還在認為是生理痛，聽信坊間理論結婚生了仔就會不痛不去理會；再過二年經痛又持續加重，要服用強力的止痛片甚至鎮痛劑也不能緩解病情，一去醫院檢查，發現有子宮內膜異位症（簡稱內異症），此時病情已經非常嚴重，朱古力瘤或許已經超過4公分或者併發腺肌症，有些甚至朱古力瘤破了急診送醫院才知道原來自己已經患內異症至少有七八年，不但治療棘手，而且為以後順利懷孕埋下病根，很多人因此患上不孕症。

◆文：香港中醫學會榮譽會長 汪慧敏教授 圖：資料圖片



◆汪慧敏教授

首先，漸進性痛經是內異症最容易辨別的症状。子宮內膜異位的意思，是有活性的子宮內膜組織，異位於子宮腔以外的位置，它有四大臨床表現：疼痛、月經異常、盆腔包塊、不孕，其中疼痛包括三方面，第一：漸進性痛經，痛經特點是隨着年齡的增加痛經越來越嚴重，很多女性每個月來月經時都要吃止痛藥，而且越吃越多，吃的時間越來越長，以前吃二粒，現在吃六粒；以前只是月經第一天吃，現在要吃四五天或行經期間都需要吃。第二：非經期的腹痛，也叫做慢性盆腔痛，在月經前一周就開始下腹部疼痛，或者月經乾淨後仍舊腹痛或維持到排卵期，有些人甚至整個月從頭到尾沒有停止過腹痛。第三：性交痛，在男女同房時或同房後出現下腹部疼痛。

內異症痛經有時伴有肛門墜脹痛，下腹部劇痛時會出現嘔吐，甚則出現昏厥。內異症會出現月經異常，通常是月經周期延長或提前，月經量增加或減少，經色紫黯有血塊；內異症視異位的位置而表現為不同病灶，可異位在子宮和直腸的凹陷位置，或盆腔的韌帶等，如果異

位在卵巢，是卵巢子宮內膜異位症，也就是我們經常講的朱古力瘤，通過超聲波或婦科檢查可以檢出這些病灶或包塊；由於諸多因素影響子宮內膜異位症，50%患者伴發不孕。

確診內異症平均需要七年半

資料顯示，全球普遍存在內異症不同程度的診斷延遲，從症狀首發到確診內異症平均需要7.5年，內異症的首發症狀應該是痛經，而漸進性痛經特點開始並不明顯，要經過幾年才能發現也是診斷延遲的重要原因，故在問診時要讓病人回憶近三年到五年痛經有無明顯加重、止痛藥服用劑量有無明顯增加情況。行醫過程中不時碰到朱古力瘤10公分還茫然不知的案例，也有不少是劇烈腹痛去急診才知道自己朱古力瘤破了。

診斷延遲直接導致病情加重，影響疾病治療。由於診斷延遲，保守治療效果不顯，需用手術治療，手術後存在復發和再次手術，疾病本身影響到卵巢功能和手術進一步損傷卵巢功能，嚴重影響到內異症患者生育力，對

於一部分人來說，那個期望生了仔就不痛的神話永遠不能實現，因為這個病有近一半的患者懷孕困難，即使做試管嬰兒也不能成功懷孕。

「離經之血」致病痼疾成癥

現代醫學認為，內異症是子宮內膜跑到了宮腔以外的地方，它本應該在子宮內膜的功能層，這個有活性的子宮內膜在其他位置增生、分泌，日積月累形成了病灶或朱古力瘤；而中醫認為，內異症最根本的病理基礎是稱謂「離經之血」的瘀血為患，經脈是運行氣血的通道，當血不在經脈中運行就是「離經之血」，還有即使它雖然在經脈，但堆積在那裏，不參與經脈循環，也叫「離經之血」，就是通俗講的瘀血，而造成瘀血的原因有很多種，其中飲食生冷、經期受涼、寒凝血液運行緩慢，血液瘀阻是最常見原因。另外，生氣情緒，造成氣血運行不暢達，臟腑功能低下，氣血運行無力，都會造成經脈臟腑氣血瘀結阻滯，「瘀久成癥」瘀血日久就形成包塊，從而變生諸症。

早發現早治療「防微杜漸」

子宮內膜異位症治療的關鍵在於早治療，在瘀血有一點點時就及時化掉，很輕微的病灶就清掃乾淨，不能聽之任之發展到嚴重程度。但是，早治療的關鍵在於早發現，所以每一個有痛經的女孩子要關心自己的痛經到底是正常的「生理痛」，即原發性痛經，還是繼發於子宮內膜異位症的「病理痛」，即繼發性痛經，要仔細關注自己的痛經是否

漸進性痛經，有無進行性加重趨勢，可疑時要盡早去看婦科專科或做超聲波檢查，或如果檢查沒有異常發現也有可能是病灶小，現階段還發現不了，過一年半年再重複檢查，不要一次檢查正常就五年十年不再去檢查，即使沒有生育要求也要有婦科檢查的習慣，再者即使是生理痛，也可以用中醫或日常生活調攝減輕疼痛。



◆經期宜服用溫補食材。



◆生薑



◆紅棗

溫經薑棗茶

做法：將山楂10克、陳皮3克、大棗10克，煮沸10分鐘，加入生薑10克、片糖15克，再煮三分鐘，經前或經期服用，每個月經周期服用三次。

適用於經痛，月經不暢，月經顏色紫黯有塊。

子宮內膜異位症發病普遍，現在全世界有超過一億人患有此病，而且病情複雜，症狀多樣，持續時間長，基本上要跨越女性整個育齡期，所以任何治療包括飲用湯水都要在熟悉的中醫師指導下服用。

醫訊

久咳會致肺炎嗎？

最近，身邊不少親友都有幾聲咳嗽，上呼吸道感染、久病不癒、經常咳嗽，大家多少會擔心久咳會引致肺炎嗎？呼吸系統科專科醫生譚子雋醫生為大家分享更多資訊。

問：肺炎是什麼？

答：肺炎是指肺部組織的感染和發炎，通常由細菌、病毒、真菌或其他微生物引起，肺炎可以影響單一肺葉或雙肺。

問：什麼情況可引致肺炎？

答：· 細菌感染：最常見的肺炎引致原因，包括肺炎鏈球菌、軍團菌和結核分枝桿菌等。
· 病毒感染：如流感病毒、冠狀病毒等。
· 真菌感染：通常發生在免疫力較低的人群中。
· 寄生蟲感染：相對較少見，但某些寄生蟲也可以引起肺部感染。
· 吸入有害物質：長期吸入有害物質，如煙霧、空氣污染物、化學物質或有毒氣體，可能增加肺炎的風險。

· 組織性肺炎：一種以小氣道和肺組織的發炎和纖維化為特徵的肺炎，其確切原因通常未知，但可能與自體免疫性疾病、先前感染、藥物反應、環境因素或無明確原因相關。

問：肺炎會有什麼症狀？

答：肺炎的常見症狀包括：咳嗽，可能伴有痰液（可能呈現黃綠色或血痰）；發燒和寒顫；呼吸急促或困難；胸痛或不適感；虛弱和疲勞；頭痛、肌肉或關節痛。

問：肺炎可引致其他問題嗎？如有，有什麼？

答：肺炎可以引致其他問題，特別是在年長者、免疫功能受損者或存在基礎健康問題的人身上。可能的併發症包括：
· 肺膿腫：肺部組織形成膿液塊。
· 肺炎：肺膜（包裹肺部的薄膜）的發炎。
· 敗血症：細菌進入血液循環，引起全身性感染。
· 呼吸衰竭：肺部功能嚴重受損，無法提供足夠氧氣給身體。

問：患有上呼吸道感染會引致肺炎嗎？

答：患有上呼吸道感染可以增加患肺炎的風險，但並不一定會導致肺炎。上呼吸道感染通常是由病毒引起的，如流感病毒和腺病毒等。在一些特殊情況下（如免疫系統有問題、一些特別的病毒株），病毒也可能通過呼吸道向下傳播，導致肺炎。

問：上呼吸道感染、敏感咳、肺炎的咳嗽有分別嗎？可從咳嗽方面分辨嗎？

答：上呼吸道感染通常伴隨著鼻塞、喉嚨痛和咳嗽，咳嗽可能是乾咳或有少量痰；敏感咳嗽通常是乾咳沒有痰；肺炎的咳嗽通常是濕潤或黏稠的，且可能伴有其他如發燒、胸痛和呼吸困難等症狀。然而，僅憑咳嗽本身可能無法準確區分這些疾病。

問：什麼人較易患上肺炎？小朋友？成年人？老人家？為什麼？

答：老年人、幼兒和患有慢性疾病的人群更容易受到肺炎的影響。老年人的免疫系統功能通常較弱，抵抗力下降，因此容易感染病原體並發展為肺炎。幼兒的免疫系統發育尚未完全成熟，

使他們容易受到感染。長期吸煙者或患有慢性疾病（如糖尿病、心臟病、肺病、癌症等）的人群，由於其身體狀況已受到損害，免疫系統功能可能較弱，因此更容易受到感染。

問：如何治療肺炎？會自行痊癒嗎？

答：治療肺炎的方法取決於肺炎的原因。細菌性肺炎通常使用抗生素治療，而病毒性肺炎則主要針對症狀進行支持性治療。充分休息、充足的水分攝入、退燒藥物和症狀緩解藥物可能會用於緩解症狀。嚴重的肺炎可能需要住院治療。大多數健康的人在得到適當治療後可以康復，但恢復的時間因病情的嚴重程度和個人的健康狀況而有所不同。在治療過程中，遵從醫生的指示並完成整個療程是非常重要的。



◆譚子雋醫生