



很多女性在查出子宫肌瘤时非常担心,但也有人说不用怕,等更年期时子宫肌瘤就自动消失。真的是这样吗?长了子宫肌瘤应注意什么?是否需要立即干预?本期我们就邀请《求证》专家为大家解惑。

子宫肌瘤会自动消失吗

本报记者 毕雪

本期专家

刘亚静 浙大妇院吉林医院(长春市妇产医院)妇科一病区负责人,主任医师。兼任吉林省健康管理学会女性盆底康复委员会常务委员等职务。擅长各种妇科常见病、多发病,特别是宫颈病变、妇科内分泌月经病和更年期的诊治。

什么是子宫肌瘤

刘亚静:子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的肿瘤之一,由平滑肌及结缔组织组成。常见于30—50岁年龄期女性,通常来讲良性居多。因其多表现为无症状或少症状,所以,目前临床报道发病率远低于肌瘤真实发病率。尸检报告显示,30岁以上妇女20%患有子宫肌瘤。

子宫肌瘤的发生与哪些因素有关

刘亚静:30—50岁的女性是子宫肌瘤的高发人群,但子宫肌瘤生长比较缓慢,恶变的概率很低。子宫肌瘤的确切病因尚不清楚,但研究表明,子宫肌瘤多发于生育期,青春前少见,绝经后萎缩或消退。肌瘤局部组织对雌激素的高敏感性是发生的重要因素之一。其他诱发因素有很多,如细胞遗传学异常、染色体缺失等。大多数子宫肌瘤患者没有任何症状,通常是在体检时被发现的。多数症状与肌瘤生长部位、大小和有无变性有关,而与肌瘤数量关系不大。如果肌瘤比较小且没有任何症状,不需要特殊处理干预,只需每3—6个月复查一次即可。

出现哪些症状时需引起重视

刘亚静:如果有以下情况出现,应考虑可能患有子宫肌瘤:
一、月经改变:是最常见的症状,表现为月经增多、经期延长、淋漓出血及月经周期缩短,可发生继发性贫血。
二、阴道分泌物增多或阴道排液。
三、腹部包块:肌瘤较大时可能会出现腹部包块,很多女性洗澡时会发现腹部包块,清晨膀胱充盈时更明显。
四、压迫症状:肌瘤较大时也可压迫膀胱、直肠或输尿管等出现相应的压迫症状。
五、痛经及腹痛:下腹坠胀、腰酸腹痛也可能是子宫肌瘤引



起的。很多黏膜下肌瘤可引起痛经,浆膜下肌瘤蒂扭转可出现急腹痛,肌瘤红色变性时可出现腹痛伴发热。

六、不孕:子宫肌瘤可影响宫腔形态,阻塞输卵管开口或压迫输卵管使之扭曲变形等,均可能导致不孕。

子宫肌瘤会消失吗

刘亚静:临床中发现,子宫肌瘤既然与女性激素有关,特别是雌激素,那么随着绝经期的到来,大部分肌瘤就会自绝于绝经。所以,大家不要谈之色变,没有症状的小肌瘤一般不需要治疗,尤其是围绝经期的妇女,定期随访即可。

但是虽然子宫肌瘤为良性肿瘤,各位女性朋友仍不要放松警惕,子宫肌瘤亦存在恶变可能,也就是子宫肌肉瘤样变,虽然恶变概率极低,仅为0.4%—0.8%,但仍需引起重视,恶变多见于绝经后子宫肌瘤继续生长,或者出现疼痛和出血的患者。因多数患者无症状,故每3—6月定期检查显得尤为重要。

长了子宫肌瘤还能喝豆浆吗

刘亚静:有人说:“长了子宫肌瘤,千万别喝豆浆,因为豆浆里有雌激素。”而事实上,豆浆里含的是植物雌激素,其主要成

分是大豆异黄酮,它不是真正的雌激素,只是结构相似。所以,在某些特定的情况下,它能跟雌激素受体进行微弱的结合,发生微弱的雌激素样作用。这种作用只有相同浓度下雌激素的几千分之一,甚至更弱一点。所以不用担心,每天喝一两杯豆浆是没有问题的,但市面上出售的大豆异黄酮胶囊,其中大豆异黄酮含量非常高,尽量不要吃。

长了子宫肌瘤还能喝酒、喝咖啡吗

刘亚静:目前的研究显示,喝酒会增加子宫肌瘤的发生风险,每天摄入20克以上的酒精就会显著增加子宫肌瘤手术的风险;与白酒、红酒相比,啤酒的影响更大,所以建议患有子宫肌瘤的女性尽量戒酒。有研究表明,咖啡一般不会增加子宫肌瘤的发生风险,但35岁以下的女性如果每天喝较多的咖啡,可能会轻微增加子宫肌瘤的发生风险。

如何远离子宫肌瘤

刘亚静:一、注意饮食。饮食习惯对于预防子宫肌瘤的发生尤为重要。建议日常平衡饮食,少吃辛辣和刺激性食物,避免过量饮酒和咖啡。另外,应多吃些水果、蔬菜和粗粮,保持肠胃健康,增强免疫力。

二、避免过度减肥。许多女性喜欢通过节食来保持身材,这种做法很容易导致内分泌失调,从而增加患上子宫肌瘤的风险。因此,女性不应过度减肥,而应通过适当运动和合理的饮食控制体重。

三、注意情绪调节。情绪波动和精神紧张也是引起子宫肌瘤的重要因素。长期处于焦虑、紧张等情绪状态,会导致内分泌系统失调,从而促进子宫肌瘤的发生。因此,女性应该积极调节情绪,保持心情愉悦。

除此之外,预防子宫肌瘤还要避免滥用激素药物,子宫肌瘤的发生可能与体内雌激素水平高有关,如果长期大量服用激素类避孕药,可能增加发生子宫肌瘤的风险。建议女性每年进行一次全面妇科检查,及时发现肿瘤病变情况,希望广大女性都能无忧无“瘤”,美丽健康。



持续关注
本栏目,请
扫描二维
码,可获取
更多内容。

共筑多彩文化桥梁

本报讯(记者张鹤)日前,长春理工大学外国语学院“经典演绎展世界风采,文化筑梦颂中华辉煌”第二十一届欢乐无国界话剧节启幕。

本次话剧节以5种语言为媒介,通过精心编排的话剧和歌曲,向观众展示了世界各地的经典文化。中文剧目《绣红旗》、英文剧目《百万英镑》、俄语剧目《变色龙》、日语剧目《桃太郎》、朝鲜语剧目《兴夫与诺夫》……一部部话剧的演绎不仅是对经典文本的深刻解读,更是跨文化交流的桥梁与纽带。其中,中文剧目《绣红旗》追溯了一段波澜壮阔的革命历史岁月。舞台上,演员们以饱满的情感与细腻的演技,生动再现了江姐等革命先驱在狱中秘密绣制五星红旗的感人场景,深刻诠释了先烈们对革命胜利的坚定信念与不懈追求。观众不时响起热烈的掌声。

文化交流与融合作为本届话剧节的核心特色,构筑了开放包容的艺术交流空间。5国语言的经典剧目,多元生动地呈现出各国历史文化的独特韵味,体悟文化差异与共性。在精彩纷呈的话剧展示之余,本次话剧节匠心独运,巧妙地将歌曲表演等多种艺术形式融入其中,为观众精心筹备了一场视听双享受的文化盛宴。活动在全场师生深情合唱的《我爱你中国》中圆满落幕。

第二十一届“欢乐无国界”话剧节不仅是外语学子在语言学习与艺术创作上的卓越展现,更是为全校师生匠心打造的跨文化沟通的“桥梁”。



近年来,山东省日照市东港区积极推进中小学人工智能教育,实行“普及+提高”的人工智能课程体系,以联盟结对、成立共同体等形式,推动优秀课程资源共建共享,目前已建成中小学人工智能实验室37所。图为日照市新营小学学生在操作编程机器人。新华社记者 郭绪雷 摄

“无人机+”:不断碰撞出新火花

本报记者 徐慕琪 郑玉鑫

近年来,无人机引领低空经济飞越越高。“科技含量”成为无人机行业发展关键。从无人机品牌代理商,到国家级高新技术企业,吉林省翼启飞科技有限公司以科技撬动发展,围绕“无人机+”不断探索。

近日,记者来到这家公司。展厅内,陈列着数十款无人机产品,搭载的各式吊舱显示出多样化应用场景。

“公司成立于2016年。最初,我们主要做无人机代理,后来逐渐增加科研力量,研发、改造无人机。如今,公司一半以上员工都是技术研发人员,拥有几十项核心专利。”公司业务经理杨宏伟告诉记者。

多年来,公司在技术上不断突破,巡检无人机、察打一体无人机、配送无人机等多款产品在农、林、警、水、电、交通、教育、

物流等领域的应用规模逐步扩大。

“无人机+巡检”,有赖于高性能的光电吊舱。杨宏伟向记者介绍:“我们无人机的镜头具备变焦和红外热成像功能,能在各个应用场景精准识别移动物体,工作人员在指挥中心对目标场景一目了然。”

目前,公司为省内及全国多地政府、应急管理部门提供了产品和服务,覆盖边境巡逻、城市治安、火灾救援等应用场景,助力智慧城市建设。

“无人机+物流”,配送重量的增加会对飞行性能提出挑战,因此需要研发企业从结构设计到系统稳定性再到供电设备提供整体方案。为无人机设计物流配送箱搭载模块,是翼启飞公司近年来的研发重点之一。

展厅里陈列的无人机产品搭载了一个一米见方的物流箱。“通过不断攻关,产品配送重量最大可达50公斤,配送距离约7公里。我们与合作企业在海拔6000米的高山环境做过多次试验,配送无人机10分钟可以飞一个来回,经受了严寒、大风等极端环境的挑战,相关技术处于行业领先水平。”杨宏伟告诉记者。

无人机配送作为低空经济重要板块,在深圳、上海等地已陆续开始试点运营。翼启飞公司正在与多家物流企业合作,在无人机配送领域积极探索,目前已在长春市净月高新区试点运行。

两年前,翼启飞公司增加了无人驾驶航空器执照培训考试业务板块。“有考证需求的单位和个人越来越多,这也印证了行业正在快速发展。”杨宏伟说。

2024年被称为“低空经济元年”,开启了发展新篇章。这也让很多业内企业感到振奋。

“我省高校和科研院所科研实力雄厚,我们一直和吉林大学、长春理工大学等保持着密切合作。低空经济发展正当其时,希望相关部门加大支持力度,搭建更多更大的展示平台,让我省低空经济顺势起飞。”杨宏伟满怀期待。

体育课程天天见 引领学生动起来

本报讯(记者刘晓娟)“这节课体育课我们来一场足球比赛。”日前,随着上课铃声响起,长春市南关区东岭小学自选体育课上,五年级两个班级的学生展开了一场激烈的足球比赛。

跑、带、传、射门……十几分钟后,同学们都出了一身汗,脸颊也变得红扑扑的,异常兴奋。

“我特别喜欢上体育课,更喜欢上足球课。”五年一班赵泓铭开心地说,通过上足球课,他的体质变好了,不容易生病了,个儿也长高了。

今年新学期开始后,长春市南关区东岭小学实施每天一节体育课。学校党支部书记、校长孙丽娟介绍,为了开足开齐体育课,学校采用“1+1+3”课程模式,即一节校本课、一节项目选修课、3节常规体育与健康课,保障上好每天一节体育课。即在全校各班每周增加一节足球校本课的基础上,增加篮球、排球、啦啦操、旱地冰壶等自选课,在同一个年级安排两位体育教师同时上课,学生可以根据自己的喜好选择体育项目。

孙丽娟说:“这样的课程安排,既让学生掌握了多种体育技能,也促进了学生体育素养的全面提升。”

“如果前面有人遮挡,我就会‘带球’从旁边绕过去,再找机会传给队友,一起打配合,看准时机‘射门’!”六年一班的韩硕硕说,踢足球让他的思维变得更加敏捷。

“我喜欢旱地冰壶,可以锻炼注意力,释放压力。”五年一班的王子涵说,每次上完体育课都特别放松,精力更加充沛,学习效率也提高了。

体育自选课让东岭小学的每一个学生都找到了自己喜欢的运动。

每天一节体育课,东岭小学在“保质”上费尽心思,在“保质”上也下足了功夫。孙丽娟谈到,学校在操场上划分出一个五人制足球场、一个雪地地球、两个篮球场、一条200米环形跑道。体育教师根据场地调整教学内容,每个班级每天轮换一次活动区域,学生可以充分利用学校的“每一个角落”,尝试多种多样的体育项目。

在具体实践过程中,东岭小学还会根据场地饱和情况和天气情况等调整课程安排,开展室内啦啦操、旱地冰壶、室内体育健康课、滑雪理论课等,让体育课程内容更加丰富多样,更贴合学生实际需求。

同时,学校还制定了严格的安全管理措施,实行六级管理模式,从校领导到学生安全管理员共同组成值周队伍,每天巡检,保障学生安全。

辽源万名学生齐上滑雪课

本报讯(记者刘晓娟)日前,辽源市万名学生共上滑雪课活动启动。在辽源市天陆山滑雪场,来自辽源市各级各类学校的学生在专业滑雪教练的指导下,兴高采烈地上着滑雪课,拉开了今年新赛季“冰雪+”特色活动的序幕。

滑雪场上,学生们身着滑雪装备,戴好安全护具,在学习了安全摔倒与站立、平地滑行、侧向登坡等滑雪基本技巧后,在专业教练员的带领下,学生们徐徐从初级雪道滑下,尽情享受冰雪运动的快乐。

“这是我第一次来到滑雪场,特别兴奋!”“滑雪很好玩,以后我上体育课就能来这里滑雪,我的技术会越来越好了!”亲身体验后,同学们对冰雪运动的喜爱之情溢于言表。

“辽源市教育局在全市教育系统全面普及滑雪课程,组织万名学生共上滑雪课,就是要让‘上冰雪’活动贯穿到全域全学段,落实到每一名青少年日常活动当中。”辽源市教育局负责人表示,今年新赛季,以“悦动辽源 冰雪吉D”为主题,通过开展课程普及、赛事牵引、研学实践等活动,让全市青少年学生爱上冰雪,积极参与冰雪运动,在全市营造“新教育新冰雪新赋能强体魄”校园冰雪运动氛围,加快推动全市冰雪运动取得新突破。

简讯

吉大校友企业家联合会成立

本报讯(记者张鹤)近日,吉林大学校友企业家联合会成立大会举行,来自海内外的校友会理事、监事、知名校友代表及特邀嘉宾欢聚一堂,传承“北上精神”,弘扬“企业家精神”,共同打造“新时代校友经济”的新形态,在加强高质量交流合作中实现“双向奔赴”,为中国式现代化贡献吉大人的智慧与力量。

据介绍,吉林大学校友企业家联合会确立了“搭建平台、服务校友、互助发展、回馈社会”的宗旨,未来将依托东北亚、环渤海、长三角、珠三角等优势校友企业资源,设立区域孵化基地。同时设立市场化运作“吉人天使基金”,整合校友企业资源,扶持校友创新创业,推动校友企业发展、助力地方经济腾飞。

走进校园宣讲宪法

本报讯(苏琳)近日,敦化市人民法院干警走进黄泥河镇中心小学,为全校学生上了一堂法治宣讲课。

讲课围绕“宪法日设立的原因、意义、宪法权威的来源、宪法的实施路径”等方面,引导同学们增强责任担当,勇做法治的崇尚者、遵守者和维护者。干警还结合学生实际情况,针对如何预防校园安全等方面,通过典型案例,教育同学们杜绝日常生活中的不良行为,提高自我保护和安全防范意识。