

■健康管理及慢病防控系列报道之一〇九

□ 本报记者 李颖

“子宫肌瘤”不是中年女性专利

今年37岁的宋女士,在一家外企公司工作,3年前出现月经期异常。前年单位体检时,在当地医院查出子宫肌瘤,因为肌瘤较小,就未予治疗。今年以来,宋女士常感小腹疼痛,腰酸不能久坐,偶有不规则阴道流血,且阴道分泌物色黄有异味,症状有日益加重的趋势。伴着焦虑宋女士走进了医院妇科诊室。经检查,宋女士被确诊为黏膜下子宫肌瘤。

“子宫肌瘤通常在不知不觉中生长,早期并没有太明显的症状,但随着病情的进展,症状逐步显现。”北京大学人民医院妇科副主任医师王志启在接受科技日报记者采访时解释说,典型症状有不规则的阴道出血、月经量增多或淋漓不净,下腹部有隐痛、坠胀感,以及邻近器官的压迫症状,如尿频、尿急和便秘等。

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的一种良性肿瘤。“高发对象为30—50岁的女性,35岁以上女性20%有子宫肌瘤,20岁以下女性较少见。”王志启认为,发现子宫肌瘤,女性朋友也不必“谈瘤色变”,给自己带来不必要的恐慌。

王志启介绍说,子宫肌瘤根据肌瘤与子宫肌壁的部位不同可分为肌壁间肌瘤、黏膜下肌瘤、浆膜下肌瘤三种。其中,肌壁间肌瘤最常见,占60%—70%。“如果患的是肌壁间肌瘤,而且瘤体不大,无相关症状,则没必要做手术,3—6个月复查即可。”

开始青睐未婚女性

“妇科病”这个字眼,过去似乎是与已婚女性联系在一起。而随着现代女性生活压力的增大及生活状态的改变,它正在渐渐成为我们生活中不愿面对的一部分。

换句话说,妇科病离年轻人越来越近。经前综合征、阴道炎、子宫内膜炎、子宫肌瘤等妇科病已经在不知不觉中开始困扰各种年龄段的女性。

根据统计,临床上子宫肌瘤患者近几年增加了近10%还要多,而且出现了年轻化的趋势,从以前的30岁提前到了现在的25岁。子宫肌瘤最常见的危害是出现月经紊乱,月经过多导致贫血。部分病人可以发生不孕不育或者流产。

子宫肌瘤呈现年轻化趋势可能的原因主要有两个:一个是现代生活污染严重,很多食物中都含有激素,另一个是现代女性一般都较早熟,月经时间也发生变化,初潮提前,绝经年龄推迟。

有专家表示,年龄不是左右妇科疾病的主要因素。对于子宫肌瘤的患者已越来越年轻化的说法,王志启却不以为然:“年轻化这个说法值得商榷。临床上患者还是40岁左右的占大多数。”王志启认为,尽管现在的很多疾病或多或少都与环境、饮食、工作压力有一定关系,但是与医疗条件改善和医学技术进步,子宫肌瘤得以早期发现的关系更大。

由于发病机理尚不明确,所以目前避免子宫肌瘤的发生较为困难,但王志启强调,对于女性来说每年一次的妇科检查及盆腔B超是十分必要的。

子宫肌瘤“排”不掉

“由于肌瘤是激素依赖性肿瘤,随着绝经后性激素水平的下降会有所缩小的,因此一般来说在绝经之后肌瘤会缩小的。”王志启解释说,子宫肌瘤虽然会缩小,并不代表会不治而愈,甚至完全自动消失。

对于“如果肌瘤太大排不掉,也要等肌瘤边缘清晰了,再做手术才好。”王志启表示,有两个问题需要澄清:

第一,子宫肌瘤“排”不掉,无论大小都“排”不掉。为什么呢?因为子宫肌瘤是子宫平滑肌组织增生而形成的良性肿瘤,其中含有少量的纤维结缔组织。不管子宫哪个部位的肌瘤,它都是子宫自身的组织增生而形成的,不可能随着月经什么的排出来。说白了,肌瘤不是结石,它可能“消”掉,可以“切”掉,但是“排”不掉。

第二,书上说的所谓子宫肌瘤的“边缘清晰”,不是等来的。不用等,它本来就是边缘清晰的。子宫肌瘤是实性肿瘤,多为球形,可以是单个的,也可能有多个,小的直径仅有几毫米,大的重量可以达到几十千克。

“肌瘤与周围的平滑肌组织有明显的界限,虽无包膜,但肌瘤周围的肌纤维和结缔组织长期受压,形成假包膜。肌瘤与假包膜的连结比较疏松,行肌瘤切除术时很易将肌瘤从假包膜中剥出。”所以,子宫肌瘤的边缘本来就很清晰。边缘不清晰通常是恶性肿瘤的特征之一,如果是本来边缘不清晰的恶性肿瘤,咱再“等”,它也“清晰”不了,等来的很可能是转移。

两种手术供选择

“子宫肌瘤大多数情况下对怀孕和分娩都没有影响,最主要的是看子宫肌瘤生长的位置。”王志启表示,长在子宫浆膜层的肌瘤通常并不影响怀孕。而生长在子宫腔的黏膜下肌瘤会阻碍受精卵的着床,以及引起流产或者早产等。长在子宫颈的肌瘤有可能会妨碍经阴道分娩。

常见的子宫肌瘤手术有两种,一种是

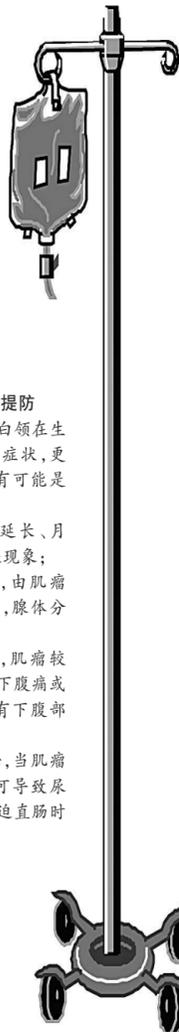
剔除肌瘤把子宫留下来的子宫肌瘤剔除术,另外一种则是切除子宫的手术,两种手术有不同的适应证。

“选择何种手术方式主要是根据患者的年龄、生育要求来决定。”王志启解释说,年轻的妇女,有生育要求的,一般是行肌瘤剔除术,而对于接近于绝经无生育要求的患者,一般来说应该以选择子宫切除术为宜。

王志启提醒说,子宫肌瘤若是进行了子宫肌瘤剔除术后,再次妊娠需要一定的时间间隔,具体的时间要根据手术中的情况来决定,如果肌瘤不大,位置不深,避免孕时间可以短些,但是如果大的、深的肌瘤,需要避免孕的时间就长些。此外,肌瘤手术后子宫有疤痕,再次妊娠的时候有发生子宫破裂的风险,虽然风险不大,但是仍然值得警惕,妊娠后要由产科医师说明该情况。一旦在怀孕的过程中发现腹痛等,及时到医院就诊。对于手术后的饮食没有特殊的强调,目前对于子宫肌瘤的病因不明确,还没有一种方法可以预防肌瘤的复发。

王志启强调,尽管子宫肌瘤发生恶性的可能性不大,几率小于1%,但有些情况应警惕肌瘤恶性的可能,比如,肌瘤短期增大明显;超声提示血流丰富者;血LDH升高。因此,对于疾病一定不能掉以轻心。

最后,王志启表示,到目前为止,还没有一些药物治疗的方法可以很好地预防或者治疗子宫肌瘤,有些药物,譬如GnRH-a和孕三烯酮可以在术前让子宫肌瘤缩小些有利于手术,但是停药后肌瘤即会增大,因此不推荐进行常规治疗。“目前在市场上有不少中药药称可以治疗子宫肌瘤,但是目前缺乏明确的证据。”



■信息快递

“寻找中国好水”走进沛县

□ 刘晓倩

微山湖虽然形成不过几百年,却是我国北方最大的淡水湖。如今,它还是我国南北水调东线工程的重要节点,担负着输水走廊和调蓄水库的重任,因此,湖水水质的优劣至关重要。近日,“寻找中国好水”大型环保行动的工作人员再次来到江苏省徐州市沛县,协同环保部华南环境科学研究所、中科院生态环境研究中心环境水质学国家重点实验室的技术人员,前往微山湖采集水样并现场封存,然后带回实验室按国际通用标准进行严格检测。

沛县位于微湖南岸,为了不让靠前的GDP排名带来污水横流的河湖面貌,当地政府多年来多管齐下,铁腕治湖,力保其达到地表水Ⅲ类标准:县政府用了两年时间,撤走所有入湖河道的码头和沿岸企业;通过“河长制”管理模式,全县大小河道都有县、镇政府官员实名包挂,明确了监督信息和管理分工;端掉了污染企业,保证水源在进入微山湖时,就达到地表水Ⅲ类标准。

2011年,沛县提出了创建国家生态县的构想,并在今年9月通过了环保部组织的技术评估。“拿这块牌子不是目的,我们真正想做的,是在创建生态县的过程中把污染治理设施建好、用好。”沛县相关负责人坦言,县里也要发展经济,为了保护生态,在招商引资的同时要拒绝不少企业进门,不免感到纠结。“但为了这一湖好水,我们咬牙做到了!”

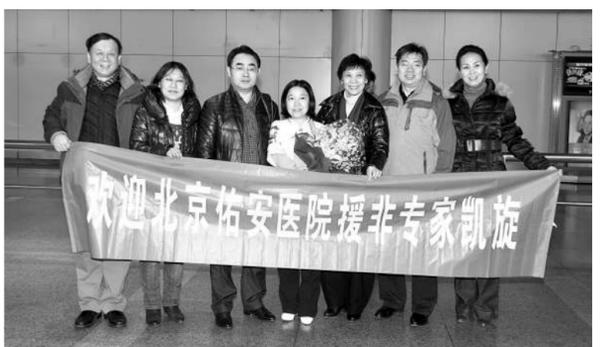
首届饮料产业发展论坛召开

科技日报讯(记者吴红月)首届中国糖果果粒饮料产业发展论坛暨喜多多集团“喜动中国”全国经销商大会日前举行。

据悉,饮料食品产业正在往灌装化方向发展,糖果果粒饮料产品恰恰满足了消费者的这种诉求,尤其是儿童群体产品借力这一股消费风潮。以喜多多为代表的龙头企业,不断挖掘市场潜力,进行宣传推广,领军行业发展,为传统饮料产业插上腾飞的翅膀,不断提升产品的实力和品牌软实力。

糖果是富含优质天然膳食纤维的果肉,低热量,不含胆固醇,经常食用能够促进肠胃运动,有益人体消化功能。通过先进的工业生产方式,能更新鲜、健康的糖果产品提供给消费者,将是糖果行业未来的发展趋势,同时也是整个饮料行业细分化、特色化的具体体现。

■图片新闻



12月23日,北京佑安医院感染中心黄晓捷博士抵达北京,圆满完成为期1个月的援非任务,佑安医院领导、同事到机场喜迎中帼英雄凯旋。
中国驻几内亚大使馆商处的高铁峰参赞给予本批专家组以“最有智慧,最有才能,最有奉献精神的合作团队”的高度评价。
刘慧文摄

洽圩(北京)综合医学研究院为老干部免费治病

科技日报讯(马晓萍)12月24日,恰好逢毛泽东同志诞辰120周年,正值洽圩(北京)综合医学研究院成立一周年,为了缅怀和纪念老一辈革命家的丰功伟业及周年庆典,研究院举办了一个别开生面的茶话会。

在茶话会上,该学院院长于晓彤就综合集成医学在中医现代化方向的工作进展做了汇

报。并介绍说,该研究院自成立以来,每周的星期三都会组织对老同志们的免费进行身体检查和疾病治疗,至今已经有上百名年过古稀的老干部享受到了综合集成医学的非对抗性物理疗法的有效治疗,解除了困扰他们多年的颈、肩、腰、腿的疼痛问题,以及老年性耳聋、便秘、顽固性湿疹等问题,大大的提高了这些老同志们的生活质量。

■健康顾问

隐形糖造大胖子

□ 本报记者 卢素仙

你肯定知道要少吸烟,少喝酒,少吃零食……但就算你知道要少吃糖,这个任务也太难完成了,因为成百上千种日常食物中都含有糖,几乎到了避无可避的地步。许多食物中都添加了大量糖。据调查研究显示,一个普通美国成年人每年要吃下150磅糖(约136斤),相当于每月都要吃掉10斤以上的糖!仅从糖中摄入的卡路里占了人体卡路里总摄入量的18%。就在今年,世界卫生组织在25个国内征求意见,拟将每人每天添加糖摄入量的推荐上限减半,即从占膳食总能量的10%降低到5%,相当于每人每天吃的添加糖不应超过25克。一年130多斤糖,到每天不超过25克的糖,中间的差距真心让人细思恐极!但首先要分清楚,世界卫生组织指的糖为添加糖,仅为我们每天吃入的糖分的一部分。

美国加州大学洛杉矶分校人类营养中心副主任、康宝莱营养学院及营养咨询委员会成员苏珊·鲍尔曼博士介绍,糖首先分为两种,食物中天然含有某些糖类,如天然乳糖或天然果糖,这些糖并不添加糖,而仅是自然状态下这些食物的一种成分。

减少糖分摄入也不难

添加糖正如其名,是在加工或制作期间或

在餐桌上添加的糖,诸如加在菜里的、咖啡里的、气泡饮料里的等等。食品越是加工,添加的糖分就越多。一颗小苹果约含15克左右的糖类天然糖分,但加工成甜的苹果酱后,每吃一份苹果酱便会摄入15克添加糖。

最可怕的不是吃起来甜的东西才加了糖,不甜的食物中也可能加了糖!这些糖就是传说中看不见的糖,包括在中式三餐和一些明明是又咸又辣的蜜饯中,如何才能及时发现它们呢?

减少糖分摄入会带来的好处还需要提么?从减重、控制血糖到减少近视、提高记忆力、减少慢性病风险。减少糖分甚至可以帮助消灭青春痘!苏珊·鲍尔曼博士提供多个控制糖分摄入的招数,将隐形的糖分各个揪出。

学会看成分表

看营养成分表基于下述几个原因,看营养成分表确实是减少糖摄入量第一步。首先,糖分很多种,需要仔细阅读成分表,发现除“糖”以外的字眼,如蔗糖、葡萄糖、右旋糖、乳糖、麦芽糖、糙米糖浆、浓缩果汁、麦芽糊精、玉米糖浆、糖蜜。这才仅仅列举了添加到食物中的一部分糖,不一而足。另一方面,需注意即使没有添加糖,食物中天然存在的糖类也会

■快讯

北京肿瘤医院国际诊疗中心开业

科技日报讯(记者吴红月)12月21日,北京肿瘤医院国际诊疗中心(北京新里程肿瘤医院)开业典礼暨肿瘤外科学术论坛举行。

北京大学肿瘤医院季加孚院长、新里程医院集团周玉成董事长共同为“北京肿瘤医院国际诊疗中心”开业揭牌。未来,北京肿瘤医院国际诊疗中心将实行国际先进的管理模式与北大肿瘤医院先进的诊疗模式相结合,依靠北京大学的品牌优势、国内外的优势医疗资源,努力打造国内领先、国际一流的肿瘤国际化诊疗服务平台。

季加孚院长指出,北京肿瘤医院国际诊疗中心的建成与开业是北京肿瘤医院探索公立医院改革与创新的一

项重要举措。北京大学肿瘤医院依托北京大学的品牌和人才优势,在医疗技术、科研和人才培养等方面给予国际诊疗中心更多支持,将在北京新里程肿瘤医院这一平台上,通过优势资源互补及充分利用,为满足社会大众不同层次的医疗需求提供更多、更好的服务。

有着多年台湾台湾长庚医院管理经验管理的刘会平院长表示,新里程医院是医疗体制改革机制创新的践行者,也是探索中国肿瘤诊疗高端服务新模式的开创者。国际诊疗中心一方面引入北大肿瘤医院的医疗技术和诊疗模式,另一方面引入台湾长庚医院的管理模式,秉承“尚德厚爱精诚至善”的服务理念,为患者提供高品质的医疗服务。

宣武医院将举办慢性疼痛义诊活动

科技日报讯(褚晓明)三叉神经痛等面部疼痛,椎间盘突出、坐骨神经痛、腰肌劳损等造成的腰腿痛,各种原因导致的颈肩部疼痛,手术后疼痛等慢性疼痛,是严重影响生活质量的疾病,有的患者甚至因此丧失生活信心。

首都医科大学宣武医院功能神经外科在国内疼痛医学界技术领先,该科主任李勇杰教授擅长神经系统功能疾病的治疗,在这一领域具有很高知名度。他曾将世界水平的微电极导向立体定向神经外科手术技术及理论

创造性地引入中国并主持完成我国首批手术,有着丰富的临床经验。

为了减轻病人的痛苦,12月27日(周六),该科将在宣武医院医联体“西典门诊”举办“慢性疼痛新年义诊”活动,特邀美国疼痛医学界著名专家易晓斌教授、中日友好医院樊碧澄教授、北京医院刘延青教授以及李勇杰教授、胡永生教授、陶蔚教授、朱宏伟教授等多名专家,为有疼痛症状的人士免费咨询义诊。

■保健产业新观察

银杏丹参壳寡糖胶囊通过专家鉴定

□ 本报记者 吴红月

高血脂是现代富贵病之一,随着人们物质生活水平的日益丰富,饮食结构发生改变,高蛋白、高脂肪饮食摄入增多,运动量减少,导致高血压、高血脂人群越来越多,血脂健康成为人们关注的焦点之一,一场关乎人类健康的“持久战”已经展开。另一方面,由于饮酒等现代不良生活方式的出现,化学性肝损伤,即食物中的酒精以及多种药物对肝脏造成的损害也愈加严重。数据显示,国内外的乙肝、脂肪肝、酒精性肝病、药物性肝病等发病人数及亚健康人群逐渐增多,已经成为威胁人类健康的社会问题。

有没有一种产品既能预防高血脂又能够达到护肝解毒的作用呢?山东科乐生物医药科技开发有限公司通过科技研发,研制出金多莱牌银杏丹参壳寡糖胶囊,日前在北京通过专家鉴定,被认为是一种辅助降血脂、对化学性肝损伤有积极保护功能的保健产品。

据了解,金多莱牌银杏丹参壳寡糖胶囊产品以银杏叶提取物、丹参提取物、壳寡糖、淀粉为主要原料制成。山东科乐董事长王胜田告诉科技日报记者,为了能够了解壳寡糖的作用,他们进行了5年的研究,并进行临床试验,获得了一手科研资料。

壳寡糖(又称寡聚氨基葡萄糖,COS)是由甲壳素脱乙酰的产物壳聚糖降解获得,由2—10个氨基葡萄糖通过β-1,4-糖苷键连接而成的低聚糖,目前认为相对分子质量(Mr)<5000的都可成为COS。COS是天然糖中唯一大量存在的碱

性氨基糖,具有水溶性性好,安全无毒、易被吸收等优点。大量数据显示,COS具有调血脂、抑菌、抗肿瘤、调节免疫及活化肠道双歧杆菌等多种生理功能,在很多领域得到了应用,特别是在调血脂、降胆固醇药物方面具有优势。

银杏性甘、味苦、涩、平、归心、肺经,入药始于明代,药用最早载于《神农本草经》,具有润肺、平喘、止痛功效,在临床中主要用于治疗冠心病、心绞痛、高血脂等。银杏叶提取物作为中药原料收录于2005年版药典中,实验证明,对高脂饮食所致的高血脂症具有较好的预防作用。丹参提取物具有保护肝细胞、预防肝纤维化、肝硬化、肝癌、降血脂等作用。山东科乐技术研发首席顾问张宪亮教授表示,将银杏及壳寡糖的作用联系在一起是一个创举。他说,“市场上,针对高血脂、肝病药物的保健产品有很多,而将两者结合在一起进行防治的并不多见,这是银杏丹参壳寡糖胶囊与众不同的地方。”

记者了解到,金多莱牌银杏丹参壳寡糖胶囊已经获得国家食药监总局的批准,未来将针对血脂偏高人群、有化学性肝损伤者使用。中国保健协会副理事长兼秘书长徐华峰表示,山东科乐在保健品行业中注重服务和质量,特别是在目前浮躁的时期,仍能潜心进行科技创新,以技术优势带动新产品开发,提高市场进入门槛,在保健行业中并不多见,值得效仿。他强调说,“希望山东科乐能够在生产出更多优质保健产品的同时,提供更多的健康教育,为减少疾病发生,提倡早期预防,坚持传扬‘治未病’理念做出努力。”