

疼痛囊肿 试试超声微创治疗

“疼,疼,疼!”近日,25岁的林女士因痛经到医院就诊。医生询问病史后,得知林女士两年前做过右卵巢巧克力囊肿的手术,怀疑卵巢囊肿复发了,给她开具了子宫附件彩超检查。检查结果与医生的判断一致,林女士的右卵巢巧克力囊肿复发长到了8cm。林女士很苦恼:“这可怎么办,难道又要做一次手术?我都还没生孩子呢!”医生结合林女士的实际情况,建议行超声引导下卵巢巧克力囊肿抽液硬化治疗。

什么是卵巢巧克力囊肿?什么是巧克力囊肿抽液硬化治疗?

卵巢巧克力囊肿是指具有生长功能的子宫内膜组织异位到卵巢上,与子宫内膜一样发生周期性的增殖、分泌和出血所致的囊肿,也称卵巢子宫内膜样囊肿。由于异位到卵巢的子宫内膜没有一个排出的通道,不像位于子宫腔内的正常内膜一样可以从阴道排出形成月经,于是在局部形成一个内

容物为陈旧性血的囊性包块,因其内容物似巧克力酱,所以称为巧克力囊肿,简称巧囊。巧克力囊肿最常见的临床表现是痛经,有些以不孕、腹部肿块来就诊,若囊肿较大会压迫膀胱或直肠,出现尿频、尿不尽感、里急后重等。<4cm的巧克力囊肿首先采取药物治疗;>4cm的巧囊主要采取手术治疗,但存在卵巢组织丢失、卵巢储备功能降低、术后复发率高等问题。近年来,超声引导下穿刺抽液硬化治疗作为局部治疗方法之一,逐渐受到临床医师的认可。

巧克力囊肿抽液硬化治疗是在超声引导下用穿刺针进入囊肿内,将其内液体抽出来,并注入硬化剂的一种微创治疗方法。目前应用较广泛的硬化剂是聚桂醇,它通过化学作用刺激囊壁,使囊壁上皮细胞变性、脱水、坏死,并产生无菌性炎症、纤维组织增生,从而使囊腔粘连、缩小、闭合,逐步吸收并消失。

卵巢巧克力囊肿抽液硬化治疗的优点

1.穿刺过程在超声引导下进行,可以监视治疗的全过程,精准安全。2.微创、不留疤,仅需一根细细的穿刺针就能完成治疗。3.恢复快,治疗结束后观察1小时,若无明显不适即可离院。4.无需住院和全身麻醉,费用低。5.不破坏正常卵巢组织,保留卵巢功能。

适应症

对于直径>4cm的巧囊,若无多发分隔带,均可行抽液硬化治疗,尤其适用于巧囊术后复发、有生育愿望、备孕或行试管婴儿前,不愿或不能手术治疗患者。

治疗前准备

治疗前需避开月经期,先行血常规、凝血功能、白带清洁度、心电图、超声等检查。超声医师评估介入治疗的适应症和禁忌证。根据囊肿的大小、位置及与周围组织的关系,确定穿刺路径,明确是经腹部穿刺还是经阴道穿刺。备好局部麻

醉药品利多卡因和硬化剂聚桂醇。告知超声介入治疗的必要性、优缺点及可能出现的并发症,签署知情同意书。治疗前排空膀胱。

注意事项

1.经阴道穿刺者术后2小时自行取出阴道内止血纱布。治疗后2周内禁止盆浴、性生活;若有少量出血为正常现象,无需特殊处理。若出血量较大,及时前往妇科就诊。

2.抽取的囊液应行病理检查,以排除卵巢肿瘤。

3.治疗后应于术后1、3、6、12个月复查超声。疗效判断依据:囊肿体积不变或增大为无效;体积小于原体积1/2为有效;小于原体积2/3以上为显效;完全消失为临床治愈。若术后复发或6个月后囊肿直径>5cm,仍可再次行超声引导穿刺硬化治疗。

(作者:沈小玲 福建医科大学附属漳州市医院 超声医学科 副主任医师)

家校合作 助力解决青少年肥胖问题

近年来,青少年肥胖的流行趋势呈现出令人担忧的上升态势。根据世界卫生组织的统计数据,全球青少年肥胖率在过去几十年中显著增加,尤其是在发达国家和一些新兴经济体中,这一趋势尤为明显。城市化进程的加速、生活方式的改变以及高热量、低营养食品的普及,都是推动这一趋势的重要因素。此外,数字化时代的到来,使得青少年花费更多时间在屏幕前,导致身体活动的减少,这也在无形中助长了肥胖的蔓延。

青少年肥胖的生理和心理影响

肥胖对青少年的生理健康产生了深远的影响。它不仅增加了患上2型糖尿病、高血压和心血管疾病的风险,还可能导致骨骼和关节问题。此外,肥胖对青少年的心理健康也有显著影响。肥胖青少年常常面临社会歧视和自尊心低下的问题,这可能导致焦虑、抑郁等心理障碍。长期的

心理压力和负面情绪反过来又可能加剧肥胖问题,形成恶性循环。

青少年肥胖的应对策略

青少年肥胖问题的复杂性要求我们采取多层次、多维度的应对策略。这些策略不仅需要科学的理论支持,还需在实践中灵活应用,以适应不同的社会和文化背景。

营养干预:科学饮食与健康教育

营养干预是应对青少年肥胖的核心策略之一。科学饮食不仅仅是控制热量摄入,更重要的是确保营养的均衡和多样化。青少年正处于生长发育的关键阶段,合理的营养摄入对其身体和智力的发展至关重要。健康教育在此过程中扮演着重要角色,通过学校课程、社区活动和家庭教育,帮助青少年理解健康饮食的重要性,并培养良好的饮食习惯。教育内容应包括如何选择健康食品、理解食品标

签、合理规划膳食等。

运动与身体活动的促进

青少年需要被鼓励参与多种形式的身体活动,包括有氧运动、力量训练和灵活性练习。学校和社区应提供充足的运动设施和机会,确保青少年能够方便地参与体育活动。体育课程应多样化,以满足不同兴趣和能力水平的学生需求。此外,家庭也应积极参与,鼓励和支持青少年进行户外活动。通过家庭活动,如周末远足或骑自行车,不仅可以增加身体活动量,还能增进家庭成员之间的情感联系。

心理支持与行为改变

心理因素在青少年肥胖问题中起着重要作用,因此心理支持和行为改变策略不可或缺。肥胖青少年常常面临自尊心低下和社会孤立的问题,这可能导致情绪障碍和不健康的饮食行为。心理咨询和支持小组可以帮助青少年建立积极的自我形

象和健康的生活方式。行为改变技术,如动机访谈和认知行为疗法,可以帮助青少年识别和改变不健康的行为模式。此外,学校和社区应营造一个支持性的环境,减少对肥胖青少年的歧视和偏见。

家庭与学校的协同作用

家庭和学校是青少年生活中最重要的两个环境,其协同作用对肥胖干预至关重要。家庭应为青少年提供健康的饮食选择和积极的生活方式榜样。父母的参与和支持是青少年成功改变生活方式的关键因素。学校则应通过健康教育课程和体育活动,帮助青少年建立健康的生活习惯。家庭和学校之间的沟通与合作,可以通过家长会、健康讲座和联合活动等形式实现,共同为青少年的健康成长创造良好的环境。

(作者:钟仙婷 永安市疾病预防控制中心 医疗监督科 主管医师)