

44岁柳岩自曝

子宫肌瘤术后仅3个月又复发



44岁的柳岩发文：“我要感谢自己，不仅战胜了1月手术的痛苦，更在4月复发后重新站了起来。我为自己骄傲！”

44岁女星柳岩今年1月查出子宫肌瘤，手术后3个月复发，不得不再次接受治疗。近日，她在社交媒体上分享自己的抗病历程，并表示：“我重新站了起来。我为自己骄傲！”这一消息引起大众对于子宫肌瘤疾病的关注。

十堰市妇幼保健院妇产科副主任医师朱军介绍，大家不必闻肿瘤色变，这是妇科最常见的良性肿瘤，无症状者一般不用接受药物治疗。做好四件事，可以预防子宫肌瘤的出现。

■记者 赵清

女星柳岩术后仅3个月就复发 引发网友关注

# 别担心 子宫肌瘤很常见

## 不必闻“瘤”就恐慌

子宫肌瘤究竟是一种什么性质的肿瘤？

朱军表示，它是子宫平滑肌组织增生形成的肿块，是女性中极为常见的良性肿瘤。它的存在并非一定意味着危险，关键在于及时检查与合理治疗。她强调说：“发现子宫肌瘤后，不必过度恐慌，每个患者的情况都是独特的，应该根据具体情况制订治疗方案。”

朱军用通俗易懂的语言解释了子宫肌瘤的成因和症状。她比喻说：“女性的子宫就像一个繁忙的宫殿，它承载着月经、妊娠、分娩等重要的生理功能。然而，这个宫殿也有可能出现瑕疵，比如子宫肌瘤。这些瑕疵可能长在宫殿的墙壁内、内墙上、外墙上，它们的症状取决于其位置和大小。”

当子宫肌瘤凸向子宫表面时，患者可能能够摸到腹部包块。如果肌瘤

压迫到周围的器官，如膀胱、肾脏或直肠，就会出现相应的症状，如尿频、排尿困难、肾脏积水、便秘等。而凸向子宫腔内的肌瘤则可能影响月经、妊娠和分泌物，如月经量增多、经期延长、白带增多等。此外，还有一些非特异性的症状，如下腹坠胀、腰背酸痛等，甚至可能出现急诊症状，如剧烈腹痛、大量阴道流血。

## 肌瘤复发原因多

女性体检发现自己有子宫肌瘤时，应该如何应对？朱军建议，首先保持冷静，梳理自己的情况。回顾月经史和身体状态，观察是否有月经改变、大小便改变、腹痛腰痛等不适。同时，考虑自己是否有生育计划及时间安排等因素。她指出，如果没有急诊症状，可以选择在非月经期进行检查，特别是月经结束后的3—7天。若有急诊症状，如剧烈腹痛、大量阴道流血等，

则应立即前往医院就诊。

关于子宫肌瘤手术后复发的话题，朱军表示，复发的原因可能与激素水平等因素有关。此外，也有可能是因为在初次手术时没有发现较小的肌瘤，而随着时间推移，这些肌瘤逐渐长大，造成复发的假象。可以根据不同情况，采取相应的处理措施。

“子宫肌瘤虽然是女性常见的健康问题，但只要保持警惕、及时就医、积极治疗和调理身体，就一定能够战胜它。”朱军表示，女性要关注自己的身体健康状况，定期进行体检和妇科检查，以便及时发现和治疗妇科疾病。

子宫肌瘤的预防主要集中在四个方面：一是均衡饮食，避免饮食过量的瘦肉、咖啡因、酒精和加工食品等；二是保持健康体重，肥胖会增加患上子宫肌瘤的风险；三是生活规律，保持良好的作息，避免生活过度紧张；四是定期锻炼，适量运动有助于预防子宫肌瘤，同时也有助于增加身体抵抗力。

## 链接

### 食物会把肌瘤“养”大吗？

#### 备受冤枉的食物

**鸡肉：**正规来源的鸡肉经过烹饪后比较安全，可以正常食用。

**豆制品：**大豆异黄酮的活性并不高，仅为人体雌激素的万分之一。植物雌激素不同于人体内的雌激素，对内分泌的影响微乎其微，可以适当食用。

**蜂蜜：**正规来源的蜂蜜中雌激素含量非常低，适量食用不会干扰人体内分泌。

#### 备受忽略的食物

**高脂、高糖食物：**长期大量进食高脂肪、高糖类食物易诱发肥胖，造成人体内的雌激素含量增加，要谨慎适量摄入。

**女性保健品：**部分女性保健品可能添加雌激素等成分，建议大家专业医生指导下服用。

## 十堰市妇幼保健院妇幼名医展

儿童保健中心副主任张琼

# 从“身”“心”护航儿童健康成长路

## 用心呵护 她把对患儿的爱渗透到每个细节

近日，走进十堰市妇幼保健院儿童保健中心，张琼所在诊室的门外，排队候诊的家长络绎不绝。

儿科又称为“哑科”，由于患儿普遍年龄小，且病情变化快，很难与医生直接进行病情交流。张琼总是面带微笑，耐心倾听每一位家长对患儿病情的描述，仔细观察患儿的肢体动作和表情，不放过一丝细节，只为快速准确地给予建议或诊断。

“儿童的健康成长，每一步都需要用细心、爱心、责任心呵护。”在张琼看

来，儿保科医生是一个既具有挑战性又充满爱与温暖的职业。医务工作者需要有丰富的医学知识、高尚的医德和良好的沟通协作能力。“只有这样，才能更好地为患儿提供优质医疗服务。”

俗话说“三岁看大，七岁看老”。学龄前时期是儿童身心发展的关键阶段，张琼擅长的领域是儿童“身”“心”两个方面，如语言迟缓、行为异常、自闭症、学习障碍等问题的诊断与治疗。

为了确保身心异常的孩子能够被尽早发现并及时干预，张琼与同事平

均每天要对约200名儿童及家长进行健康筛查与指导。“目前，正常儿童1岁内是每3个月体检一次，1岁后是每半年体检一次，高危儿童在前6个月是每个月进行。”

除了基本的体格检查之外，张琼还要对孩子的运动、行为、心理、社交、情绪等方面做出发育评估。她介绍，专业的儿保医生，不仅能通过各项检测结果评估孩子的发育情况，筛查出一些健康隐患，还能观察孩子的行为来判断其是否存在发育迟缓等问题。



孩子的健康成长是每个家庭的希望，也是每位家长的期许。如果说能否顺利出生是孩子的第一道关，那么能否健康成长就是孩子的第二道关。十堰市妇幼保健院儿童保健中心副主任张琼从事儿童保健工作10余年，以过硬的技术、贴心的服务，用心呵护儿童成长的每一步。

■文、图/记者 韩玉砚

## 精准诊治 为众多患儿撑起生命的绿荫

“很多成人的疾病源自于幼年时期，因此孩子现在的健康会让他们一生受益。我希望用自己的专业知识，帮助更多的孩子解除病痛。”张琼表示，孩子的健康隐患，新手爸妈很难在日常的生活中发现，如果错过最佳诊疗期，对孩子的影响不堪设想。

几年前，8岁男孩浩浩（化名）跟着父母来到儿童保健中心做检查。在诊室里，浩浩几乎一刻也闲不住。他在屋里到处跑动，一会儿摸摸这儿一会儿摸摸那儿，对父母的管教也是充耳不闻。

张琼为浩浩做了系统的检查后，最终确诊其为“注意缺陷多动障碍”，俗称多动症。之后几年，张琼通过药物治疗、行为干预、心理教育等综合治疗方式帮助其恢复正常。后来，这个孩子顺利地上了初中，学习也回到正轨。

去年，3岁男童田田（化名），除了“爸爸妈妈”外，其他什么话都不会说。早期，家里人发现孩子的语言能力比其他孩子发展慢时，也有人用“贵人语迟”来安慰，直到前段时间到儿童保健中心进行检查才知道，这是一种

语言障碍。通过两个月的语言康复训练，田田的语言能力逐步提高到接近同龄孩子的水平。

带着“做一名好医生”的信念，张琼紧跟全国、省内相关学术新动态、新发展，不断提高自身水平，全力保障儿童得到规范、前沿的治疗。

张琼表示，孩子们是祖国的未来和希望，需要全社会共同努力，为孩子们创造一个更加健康、快乐、安全的成长环境。作为儿科医生，她对未来充满期待，她相信通过大家的共同努力，孩子的未来一定会更加美好。