

# 子宫内膜增厚会癌变吗？

——访大同康复医院妇二科主任赵康

本报记者 王芳



不少女性在体检报告中看到子宫内膜增厚时，可能会想到子宫内膜癌。子宫内膜增厚真的会演变为癌症吗？大同康复医院妇二科主任赵康介绍，这要看子宫内膜增厚是哪种情况。子宫内膜增厚分为单纯型的增生、复杂型的增生和不典型的增生。单纯型的增生是不会致癌的，复杂型增生和不典型的增生则有可能引起子宫内膜癌。

## 同样的增厚、不同的结局

45岁的李女士最近经量变得特别多。例假的第5天，李女士赶紧到医院检查，B超结果显示内膜厚度7mm。医生建议再去做一个宫腔镜或者诊刮检查。检查结果显示为不典型的子宫内膜增生。这是不是内膜癌啊？李女士焦虑不已。赵康说，不典型增生的确存在潜在恶性以及进展为癌的风险，考虑李女士已生过宝宝，再无生育需求，医生建议她及早手术治疗。

另一位24岁的王女士在单位体检后，拿到B超单，也面临了同样的问题——子宫内膜增厚，并且有12mm。在网上查阅了资料后，她开始担心，将来会不会影响怀孕？会不会得癌症？王女士焦急地去了医院，医生详细地问了她的例假情况、生活习惯、服药情况、家族病史，然而这些都没有异常。医生告诉她，这次B超是经前做的，增厚很可能是正常的，等下次例假第5、6天再来做个B超看看。果然，一个月后，王女士的B超复查结果显示内膜厚度2mm，正常。

## 内膜到底多厚算增厚？

子宫内膜多少是厚？多少是薄？这

其实是个动态过程。赵康说，正常情况下，子宫内膜的厚度会随着例假周期发生“生长——增厚——脱落——变薄”。不同阶段子宫内膜的厚度也不同。

例假干净后，子宫内膜最薄，约1—2mm，随后卵巢产生少量雌激素，使子宫内膜进入增生期，逐渐增厚。这也是医生总让大家在例假第5、6天来复查B超的原因，此时内膜薄，如果有增生、占位也看得更清楚。

排卵后，进入分泌期的子宫内膜厚度可厚达10mm。例假快来时，内膜处于最厚的状态，增厚到15mm左右都算正常。

绝经期女性，子宫内膜厚度则≤5mm。若B超检查超过5mm，则考虑为子宫内膜增厚。

子宫内膜增厚会不会得癌？例假是否异常是判断标准。赵康说，如果子宫内膜检查出增厚，但没有不正常的阴道流血、不孕等症状，就不用太担心，可以等下次例假第5、6天，再做一次B超，比较能确定它到底有没有增厚。如果复查内膜厚度正常，那么说明只是生理性的增厚，没有问题。

如果复查持续增厚，或者平时还出现月经量多、经期长、淋漓不净、非经期出血等症状，可能与内膜息肉、内膜

增生甚至内膜癌等有关。这时候建议进一步做“宫腔镜检查+诊刮”，将子宫内膜细胞取出来做病理检查，看看子宫内膜是否有息肉、增生，再根据病理结果进行下一步治疗。

不过，也不用太担心，在子宫内膜病理性增厚中，内膜癌的发生率也只占很小一部分。赵康介绍，在发展为子宫内膜癌之前，内膜会有相当一段时期处于“子宫内膜增生症”的状态，包括子宫内膜单纯性增生、复杂性增生和不典型增生，这也给了医生早发现、早治疗的机会。这些既是例假失调的结果，又是继续造成例假失调的原因，所以如果持续一段时间出现例假不调，一定要及时就医。

## 绝经后内膜增厚尤其要注意

绝经后的女性由于体内雌激素缺乏，子宫内膜会变薄，一般不超过5mm。

如果停经后女性因更年期症状等问题有补充孕激素，子宫内膜会增厚，例假也可能会来。如果没有补充孕激素，子宫内膜的厚度却超过5mm，特别是出现阴道流血、排液症状，就一定要引起警惕了。赵康强调，如果出现类似状况，需进一步进行诊刮或宫腔镜检查，看看子宫内膜是否有恶性病变。

# 频繁落枕可能与颈椎病有关

——访大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝



落枕是一个比较常见的现象，很多人认为落枕跟颈椎病有关。事实果真如此吗？大同和平烧伤骨科医院院长郭永宝接受记者采访时说，如果是频繁落枕，就需要引起警惕了，因为频繁落枕是颈椎病的表现之一，说明颈椎已经出现病变了。

郭永宝说，落枕是指人在睡觉后突感颈部肌肉疼痛，尤以头颈部转动时更甚，临

床表现为晨起突感颈后部、上背部疼痛不适，以一侧居多，也有两侧俱痛者，或者一侧重、一侧轻。由于疼痛，使颈部活动不灵活，不能自由旋转，严重者俯仰也有困难，甚至头部强直于异常位置，使头偏向病侧。落枕一般是由睡觉姿势不正确，或者是枕头的高矮、软硬度不适合，造成颈椎疲劳而出现的症状。偶尔的落枕不一定是得了颈椎病，但如果频繁出现落枕的症状，就可能是得了颈椎病。因为患有颈椎病的人，颈椎关节不稳定，颈部肌肉劳损明显，受到一点诱因的影响，如在睡眠姿势不正确或颈椎着凉的情况下，就会出现落枕的症状。

如何通过落枕来判断是否患了颈椎

病？郭永宝说，这一点主要参考落枕的次数，如果一个月发生几次落枕很有可能是颈椎出现了病变。因为从正常情况看，落枕应该是由于偶尔的睡姿不良加上长时间深睡眠导致的，发生几率不是很大，几年内出现一次。如果是频繁发生落枕，就说明颈椎出现病变，长此以往必然会引起肌肉痉挛。频繁落枕，应及时去医院就诊。

郭永宝说，频繁落枕可能是早期颈椎病的表现，这时可以通过经常锻炼颈部肌肉、挑选合适的枕头、保持正确的睡姿等方式来缓解。但也可能是比较严重的颈椎病表现，此时就需要通过拍颈椎X光片，或者是做CT检查，早发现、早治疗，以免耽误病情。

锦秀

# 如何远离癌症

这世界上，真有癌症免疫体吗？为什么有的人，明明年龄很大，却依然不会得癌；而有的人，明明很年轻，一发现就是晚期癌症。专家提醒大家，要想远离癌症，一定要保持良好的免疫力，但如何才能保持良好的免疫力呢？

没有什么特效的方法，最佳的方式就是养成健康的生活习惯，让自己的身体时刻处于最佳状态。

第一，爱喝水的人，离癌症会更远。水是生命之源，如果喝水很少，身体缺水，免疫力很快会下降。比如我们感冒的时

候，医生建议多喝水，其实就是为了补充水分，提高免疫力。

第二，爱运动的人，离癌症会更远。生命在于运动，每个人喜欢的运动方式不同，走路、健身、游泳、打太极、慢跑等，都是良好的运动方式，选择一种适合自己的运动，长期坚持。

第三，作息规律，不熬夜的人，离癌症会更远。长期熬夜，很容易降低免疫力，让身体更加疲倦，精神更加萎靡，时间长了，免疫力不差才怪。

第四，笑口常开的人，离癌症会更

远。笑一笑十年少，开心是一天，不开心也是一天，为什么不开开心心生活呢？良好的情绪会让你的免疫力更好。

第五，远离烟和酒的人，离癌症会更远。长期吸烟和酗酒，很容易降低免疫力。

第六，一日三餐规律的人，离癌症会更远。相反，不吃早餐，经常吃夜宵，会让癌症更近。

第七，爱吃蔬菜和水果，能够远离腌制、熏制、油炸等食物的人，离癌症会更远。

武珍珍



## 这些食物不宜与醋同吃（上）

醋是生活必备的调味品，不仅可以帮助大家烹调美味菜肴，而且经常食用还会有意想不到的功效。市田源酿造有限责任公司总经理高瑞举说，适度、适时食用醋，才能真正发挥出醋的功效，但有些食物是不能与醋同吃的。

### 1. 醋与牛奶

古人有“奶与酸物相反”的说法，醋中含有醋酸及多种有机酸。牛奶是一种胶体混合物，具有两性电解质性质，而且其本身就有一定的酸度。当食物酸度增加到一定程度时，则容易发生凝集和沉淀，不易被消化吸收。尤其是肠胃虚寒的人，更易引起消化不良或腹泻。所以，饮用牛奶或奶粉，不宜立即进食醋制食物。

### 2. 醋与羊肉

羊肉大热，醋性甘温，与酒性相近，所以两者同食，容易生火。羊肉汤中不宜加醋，平时心脏功能不好及血液循环患者更应注意。因为羊肉火热，功能益气补虚。醋中含蛋白质、糖、维生素、醋酸及多种有机酸，其性酸温，消肿活血，应与寒性食物配合，不宜与羊肉同食。

广告信息