

深度解读卵巢囊肿那些事

——访大同康复医院妇科主任吴继英

本报记者 孙晓娟



当我们拿到体检报告发现上有“卵巢囊肿”的字眼时，都会心生紧张。因为上面这个“肿”字，难免会使人把它与肿瘤联系起来，进而会想到癌变，继而想到会不会需要手术切除，会不会导致更严重的后果等等。卵巢囊肿究竟为何物？事实果真会像常人想像的那样吗？为此，记者采访了大同康复医院妇科主任吴继英，一起解读卵巢囊肿那些事，希望能帮助大家面对囊肿时不再过度担忧。

吴继英介绍，卵巢囊肿是卵巢内或其表面形成的囊状结构，囊内可含有液体或固态物质，它属于广义上的卵巢肿瘤的一种，各年龄段女性均有可能患病，但多发生于内分泌旺盛的生育年龄。患者通常无明显症状，只是做超声检查时会偶然发现。卵巢囊肿有的能自行消失，此类囊肿形体有时会有很大，但不管用药与否，通常会在三个月内、在月经来潮时消失，因此又称为功能性卵巢囊肿。有的卵巢囊肿不会自动消失，在观察三个月后，仍然存在，这类囊肿有可能是属于肿瘤性卵巢囊肿。肿瘤性卵巢囊肿不会自然消失，通常需要手术治疗。

卵巢囊肿是怎样形成的？

卵巢囊肿的发生可能和环境、饮食、感染、激素等因素有关，可为单一因素所致，也可能是多种因素共同作用所致。环境污染、环境恶变、吸烟和电离辐射等都可能对女性生殖系统产生毒性作用，影响生殖系统的机能，对激素的分泌也会造成干扰。有关饮食研究表明，饮食结构的失衡与过量摄入胆固醇，都可能对女性身体机能造成不利影响，诱发卵巢组织异常增生，导致囊肿的形成。激素卵巢囊肿患者体内激素水平存在明显异常现象，提示激素在本病发生和发展中起到了重要作用。感染对卵巢囊肿的发生也有较大影响，特别是反复发作的盆腔感染，更容易诱发输卵管管壁的增厚，导致炎性渗出，进而影响卵巢正常机能，使得卵巢表面硬化。卵细胞难以正常排出，最终形成囊肿。在子宫腺肌病等妇科疾病患者中，如

果采取子宫切除术，可能会诱发卵巢血供障碍，而且生殖系统受损后会使得内分泌紊乱，卵泡生长过度而形成囊肿。在盆腔炎等手术中容易诱发盆腔粘连，使得卵巢及其周边组织发生粘连，影响卵细胞排出，导致囊肿。此外，生活作息混乱、心理压力过大等因素，可造成机体功能、抵抗力和免疫力下降，导致卵巢疾病和内分泌失调，引起卵巢组织的异常增生，从而造成囊肿的发生。

需要警惕的几种症状

腹部胀痛 卵巢囊肿患者可能会出现腹部胀痛症状，尤其是囊肿较大或生长迅速时。疼痛持续加重。

腹部包块 患者可在腹部触摸到包块，这是卵巢囊肿的典型症状之一。

月经异常 卵巢囊肿可能导致月经异常，如月经周期不规律、月经量增多或减少等。

压迫症状 当囊肿较大时，可能压迫膀胱、直肠等周围器官，导致尿频、尿急、便秘等症状。

如果出现以上这些症状，患者应及时就医。

卵巢囊肿会癌变吗？

大多数卵巢囊肿都是良性的，只有极少数会恶变成卵巢癌。因此，有卵巢囊肿不必过分担心。当然，也不能掉以轻心，因为卵巢囊肿有可能影响生育，甚至导致不孕，因此，一旦发现卵巢囊肿，还要及时就医，进行相关检查和治疗。

治疗方法有哪些？

卵巢囊肿的治疗方法主要取决于囊肿性质。当首次发现卵巢囊肿时，应尽早确定其为功能性卵巢囊肿还是肿瘤性卵巢囊肿。对于直径小于5厘米的卵巢囊肿，可以观察3个月经周期，不吃药物或口服短效避孕药、中药治疗，消失者则是功能性卵巢囊肿。若复查不缩小或反而增大，则应考虑为肿瘤性囊肿。

卵巢囊肿的诊疗手段多样，可依据超声、腹部CT、磁共振、肿瘤标志物检查来判断。如果出现囊肿直径大于5厘米，囊肿持续存在或增大、怀疑恶性病变等，建议考虑腹腔镜检查或剖腹探查进行手术治疗。

对生育影响大吗？

卵巢囊肿对生育的影响需要具体情况具体分析。如果囊肿比较小，对排卵功能没有影响，则不会影响受孕。如果囊肿比较大，卵巢皮质很薄，或者肿瘤细胞可以分泌激素，影响卵巢排卵，则会影响怀孕。其中，卵巢子宫内膜异位症发生率很高，侵蚀正常卵巢组织，对生育有一定程度的影响。

日常生活应注意什么

生活中，保持健康饮食习惯。比如：注意饮食清淡；吃低糖食物如燕麦、糙米等；多吃蛋白质丰富的食物，如鱼肉、豆类等；不吃辛辣、刺激性的食物；少吃高热量、含饱和脂肪酸的食品，如蛋糕、油炸食品等。注意避免剧烈运动，警惕囊肿扭转及破裂的风险。

不良饮食习惯 不仅伤身更伤牙

日常保护牙齿不仅需要早晚刷牙、定期检查牙齿这么简单，还和日常饮食习惯有密切关系。不良饮食习惯，不仅对身体有害，也会给牙齿带来损伤，还会缩短牙齿使用寿命。哪些饮食习惯会伤害牙齿呢？一起来看看。

饮料当水喝 很多人喜欢喝饮料，尤其是碳酸饮料。而碳酸饮料含有破坏牙釉质的酸性物质和能够在牙齿上染色的色素。酸性物质会腐蚀牙齿，导致牙釉质非常脆弱，建议喝完饮料后马上漱口，减少一

定程度的损伤。日常也要尽量少喝浓茶或浓咖啡，以免引起牙齿变黄。

爱吃甜食 像面包、蛋糕、饼干等这些容易黏在牙齿表面或堆积在牙龈上的食物，一旦清理不及时，很容易增加蛀牙风险。为了防止蛀牙，吃完甜食后需立即漱口，但不建议立即刷牙，应至少间隔半个小时再刷牙。

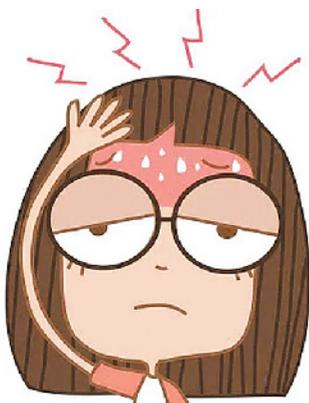
若有以上饮食习惯就需要注意了，以免给牙齿带来不可逆的损伤。生活中，该如何保护牙齿呢？1、坚持每天早晚刷牙，饭后漱

口；2、正确使用牙线，牙刷难以清洁到牙齿之间缝隙，很容易造成邻面龋，这个时候就需要用到牙线，清洁牙缝的同时不伤牙齿；3、正确咀嚼食物。吃东西一定要保持用两侧咀嚼，如果咀嚼时集中在某一侧，可能会造成单侧牙齿过度磨损；4、定期洗牙。洗牙的一个重要任务就是清除牙结石，长期积累的牙结石会压迫牙龈和牙槽骨，使得它们发生萎缩，导致牙缝变宽，甚至造成牙齿松动，所以，一般科学建议每半年洗牙一次。



书荣齿科
国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

偏头痛反复发作 或是心脏有问题



头痛让人不可忍受，而偏头痛经常容易反复发作，这会加剧患者的焦虑，而极度的焦虑感受又加重了头痛的程度，如此恶性循环困扰着越来越多的头痛患者。经多年临床研究发现，卵圆孔未闭可能是导致中青年头痛，甚至是不明原因脑梗的一大病因。

卵圆孔是心脏的一个正常生理结构，被心房原发膈控制打开或关闭。出生前，卵圆孔作为一个生理通道使血液从右心房流入左心房，维持胎儿血液循环，卵圆孔一般在出生后第1年内闭合，若大于3

岁卵圆孔仍未闭合称卵圆孔未闭，未闭的卵圆孔是左右心房隔膜上的一个“小孔”，俗称心脏上多个“心眼儿”。成人中有约20%~25%的卵圆孔不完全闭合，使心脏正常结构中残存一个裂隙样的异常通道，当出现使胸腔负压增大的情况时，出现右向左分流，临床即出现相应症状。如有长期找不到原因的头痛、头晕、年轻人脑梗中等，可能与卵圆孔未闭有关。

经过多年临床研究发现，卵圆孔未闭与头痛关系密切，在有先兆的偏头痛患者中48%存在卵圆孔未闭。卵圆孔未闭引起

偏头痛，可能因为右心房的静脉血经卵圆孔流入左心房，从而随动脉血到达脑部所引起的。右心房的静脉血中常常会因静脉血流速过慢血脂过高而含有微栓子，这些微栓子随动脉血到达脑部后，有可能引起脑血管梗阻、狭窄，所以脑组织会因缺氧缺血而引起偏头痛。

此外，与卵圆孔相关临床疾病还有脑梗塞、减压病、阻塞性睡眠呼吸暂停综合征、急性心肌梗死等。

据《大河健康报》