

日本妇产科专家倾情打造
最具实用性的“家庭医生”养病宝典



名医图解



子宫肌瘤

正确治疗与生活调养

名医の図解 Q&Aでわかる子宮筋腫安心読本

[日] 武内裕之 著 张力薇 译



日本子宫肌瘤权威专家武内裕之的多年研究心得
介绍目前最通行的诊疗方法、主流药物、
饮食疗法、居家疗法、运动疗法，以及生活禁忌



R737.33-64
20121

阅 览



名医图解

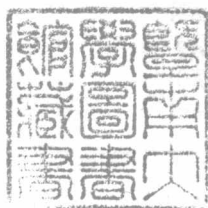


子宫肌瘤

正确治疗与生活调养

名医の図解 Q&Aでわかる子宮筋腫安心読本

[日] 武内裕之 著 张力薇 译



广西科学技术出版社

著作权合同登记号 桂图登字: 20-2011-100号

MEI NO ZUKAI Q&A DE WAKARU SIKYUKINSHU ANSHIN DOKUHON

Copyright © 2006 by Hiroyuki Takeuchi

Original Japanese edition published by SHUFU TO SEIKATSU SHA

Simplified Chinese translation rights arranged with

SHUFU TO SEIKATSU SHA through Timo Associates Inc., Japan

Simplified Chinese translation copyright © 2011 Guangxi Science & Technology Publishing House

图书在版编目(CIP)数据

子宫肌瘤正确治疗与生活调养 / (日) 武内裕之著; 张力薇译. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2011.10

(名医图解. 第2辑)

ISBN 978-7-80763-688-5

I. ①子… II. ①武… ②张… III. ①子宫肿瘤—防治—图解
IV. ①R737.33-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第164076号

ZIGONGJILIU ZHENGQUE ZHILIAO YU SHENGHUO TIAOYANG

子宫肌瘤正确治疗与生活调养

作 者: [日] 武内裕之
策 划: 冯靖城 陈 瑶
装帧设计: 卜翠红
责任印制: 韦文印

翻 译: 张力薇
责任编辑: 冯靖城 李 佳
责任校对: 曾高兴 田 芳

出版人: 韦鸿学
社 址: 广西南宁市东葛路66号
电 话: 010-85893724 (北京)
传 真: 010-85894367 (北京)
网 址: <http://www.gxkjs.com>

出版发行: 广西科学技术出版社
邮政编码: 530022
0771-5845660 (南宁)
0771-5878485 (南宁)
在线阅读: <http://www.gxkjs.com>

经 销: 全国各地新华书店
印 刷: 北京盛源印刷有限公司
地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区 邮政编码: 101109
开 本: 710mm × 980mm 1/16
字 数: 132千字
版 次: 2011年10月第1版
书 号: ISBN 978-7-80763-688-5/R · 193
定 价: 28.00元

印 张: 10.25
印 次: 2011年10月第1次印刷

版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-85893724 85893722

愿为患者带来最好的治疗指导和保健方法

虽然我们的生活条件越来越好，但始终也不能阻止疾病的发生。因为随着人类的发展，疾病也在不断演化，所以说任何人都很难逃脱“生老病死”的自然法则。但是，现在的致病因素已经与以往大不相同，恶化的自然环境、现代社会的工作压力、暴饮暴食等不良的生活习惯等，使我们的健康受到了极大的挑战，甚至亚健康人群的比例也在不断上升。

最新发布的2009年《中国城市人群健康白皮书》显示，一线城市的白领亚健康比例达76%，处于过劳状态的接近六成，真正意义上的“健康人”却不到3%，这是一个多么令人震惊的数字啊！调查还显示，目前中国人的八大致死疾病分别是恶性肿瘤、心脏病、脑血管疾病、呼吸系统疾病、内分泌疾病、消化系统疾病、泌尿系统疾病、精神障碍疾病。“三高”、心脏病、痛风、肾病、哮喘、过敏等现代生活方式病，使越来越多的患者备受困扰。

虽然全国拥有大量的医疗机构，政府也在不断加大相关医疗投入，但对于患者还是远远不够的。从某种程度来说，医生还是“供不应求”。很多患者都有这样的体验，在医院排几个小时的队，而与医生交流的时间只有短短几分钟，医生能为患者诊断开药的时间是很有限的，更谈不上向患者传授一些相关的医疗知识和日常保健的点点滴滴，关于疾病的很多事，医生没有时间完整地告诉你。

作为普通患者，我们又应该怎么办？道听途说还是对疾病不闻不问？现代社会给我们的健康造成了很多负面影响，因此，也就要求我们比以往任何时候都应更加关注健康，不断丰富自己的保健知识。不是每个人都需要成为医生，但了解自己身体的状况，明确自身疾病的特点，了解相关的健康保健常识、日

常生活注意事项，却应该成为现代患者的必修课。医院能提供给我们的仅仅是几分钟的门诊诊断或者几个月的住院治疗，而其余的时间，我们都将在家里，在工作单位，以及其他地方度过。掌握日常生活禁忌，知道哪些饮食对身体有益、哪些运动适合自己，甚至了解常用的医院检查手段和当下市场上的常见药物，都是患者本人及家属应该知道的问题。

基于以上种种，我社在众多常见病外版图书中精选了这套“名医图解”系列丛书引进出版。本套丛书融合了当前世界先进的治疗技术和日常保健知识，追求的是最适用于百姓的治疗方法。

本丛书之所以名为“名医图解”及“正确治疗与生活调养”，是因为具有以下特点：

一、权威性。本丛书作者均为日本各疾病研究领域的医学专家、院长、医疗项目负责人，他们凭借数十年的临床经验，专门为普通读者精心撰写了这套防治常见病的生活读本，可以说是专业医生开出的保健处方。

二、通俗性。本丛书一改同类书惯常做法，不仅文字通俗易懂，涵盖患者及高危人群的衣食住行，更配以大量简洁、生动的插图，简单讲解相应的器官构造，形象展示具体的运动动作和要领，让您把每个知识点，每个保健步骤都看得明明白白。

三、实用性。本丛书介绍各种疾病的成因，让读者知道自己为什么会得这种病，继而了解现在医院常用的检查手段，让患者就医前先有心理准备，知道做哪些准备工作。更告诉患者接受医院诊疗后，在日常生活中应该怎样从饮食、运动、工作、起居等方面自我照顾，自我保护。医疗专家的细致提醒和全方位的治疗意见定会让您找到与以往不同的治疗捷径。

我们衷心地希望您能从这套丛书中得到自己想要的知识，同时感谢您购买并阅读本书，更感谢您对我们的支持与信任。也希望关注本书的专家和读者提出宝贵的意见和建议，以使这套丛书日臻完善。

子宫肌瘤如何治疗，取决于患者自身

子宫肌瘤是成年女性罹患率极高的常见疾病，属于代表性妇科疾病的一种。基本上子宫肌瘤多为良性，就像三十岁过后大家都会生皱纹、雀斑一样。子宫肌瘤由卵巢分泌的女性激素影响生成，所以闭经后，由于激素分泌减少，子宫肌瘤的体积也会随之减小。

子宫肌瘤不同于癌症，所以即便罹患子宫肌瘤，也未必一定要通过手术治疗。绝大多数的肌瘤都无需治疗，只要定期接受观察即可。

近来，子宫肌瘤的诊断技术日趋先进，在医院利用阴道B超检查，即使是直径为1厘米的肌瘤，也可以准确地检测出来。

而且，子宫肌瘤的治疗技术也明显进步。以前主要通过开腹手术治疗，现在，逐步引进了内窥镜手术、子宫肌瘤动脉栓塞、聚焦超声波等新型治疗方法。在诊断技术先进，治疗方法种类增加的今日，不同的子宫肌瘤应该采取什么样的治疗方法至关重要。

本书以简单易懂的语言，详细介绍了与子宫肌瘤相关的最先进诊断及治疗方法，并以问答的形式总结了患者最常见的问题。采取什么样的治疗方法，取决于患者自身。现阶段或者将来是否有怀孕的打算？是不是想保留子宫？在决定治疗方法之前，一定要将这两个问题考虑清楚，将自己的意见告知主治医生，以便主治医生为您推荐最佳治疗方案。

本书若能为即将接受子宫肌瘤治疗的患者提供借鉴，本人将甚感荣幸。

武内裕之

目 录

CONTENTS

序章 献给希望保留子宫的你 1

了解子宫肌瘤 2

- ▶ 子宫肌瘤多是良性疾病，无须过于担心 2
- ▶ 发现子宫肌瘤后，首先应该做什么 2
- ▶ 对怀孕及分娩有什么影响 3
- ▶ 肌瘤变大后，会引发身体的不适 3
- ▶ 选择治疗方法时，请综合考虑诸多要素 4

为什么希望采取保留子宫的疗法 4

- ▶ 保留子宫的治疗方法是现代女性必然的主张 4
- ▶ 女性自身态度的转变 5

面对多种治疗方法，如何选择在于患者自身 6

- ▶ 新型治疗方法能最大限度地减轻患者痛苦 6
- ▶ 尽可能多地掌握病情信息，以便选择最佳治疗方法 6

选择治疗方法时，应该注意的3个问题 7

- ▶ ①认清各种治疗方法的利与弊 7
- ▶ ②选择最佳治疗方法，把握最佳治疗时机 7
- ▶ ③谨慎选择医院 8

如何看待子宫全部摘除的“罪恶性” 9

- ▶ 希望保留子宫时，必须考虑肌瘤复发的可能性 9
- ▶ 如果子宫全部摘除是最佳治疗方法，那接受手术也是明智之举 9

第一章 子宫肌瘤的早期发现及检查 11

如何发现自己罹患子宫肌瘤 12

- 子宫肌瘤是成年女性极易罹患的良性肿瘤 12
- 在发现罹患子宫肌瘤前，几乎没人注意过自己的子宫 12
- 依靠症状辨别子宫肌瘤 13

罹患子宫肌瘤后，会出现哪些症状 14

- 子宫肌瘤的主要症状表现 14
- 严重贫血也是子宫肌瘤的表现症状之一 15
- 根据肌瘤的形成部位不同，有可能造成不孕 15

在医院需要接受哪些检查 17

- 通过内诊和B超检查可以做出大致诊断 17
- 难以判断的肌瘤可以通过MRI检查来确诊 17

问诊时会被问到哪些问题 19

- 真实详细地填写问诊表 19
- 月经是不是出现异常 19
- 将自己平日的体温记录交给医生 20

怎样进行内诊 22

- 进行内诊时，身心要放松 22
- 使用阴道镜检查阴道状态 22
- 通过触诊搜集骨盆内信息 22

B超检查可以发现什么 24

- B超检查分为“腹部B超检查”和“阴道B超检查”两种 24
- 阴道B超检查不但可以检测出肌瘤，还能了解卵巢内状况 24
- B超检查即刻出结果，省时是它的最大优点 25

MRI检查可以发现什么 27

- ▶ 在区别相似疾病时，MRI检查不可或缺 27
- ▶ 子宫肉瘤的发现 28
- ▶ 术后有怀孕打算的患者，MRI检查必不可少 28

MRI检查（核磁共振成像诊断）显示的子宫肌瘤状态 29

子宫肌瘤相关的其他检查 31

- ▶ 通过宫腔镜检查来确认是否患有黏膜下肌瘤 31
- ▶ 子宫输卵管造影检查多针对不孕症患者 32
- ▶ 通过血液检查判断是否患有贫血和其他并发症 34

如何选择医院 34

- ▶ 选择医院就医前，一定要清楚地知道自己想接受什么样的治疗 34
- ▶ 若在体检时发现肌瘤，可以和主治医生商量后，再决定就医 35
- ▶ 回避那些对治疗弊端只字不提的医生，才是明智之举 35

子宫肌瘤Q&A 关于症状和检查 37

[专栏] ●你是否了解子宫肌瘤 43

第二章 子宫肌瘤的诊断

子宫肌瘤的种类和特征 46

- ▶ 肌瘤大小各异，通常不会单独出现 46
- ▶ 根据子宫内肌瘤的生长位置不同，可以分为三类 46

是否存在与子宫肌瘤相似的病例，如何区分 48

- ▶ 极易与肌瘤混淆的子宫腺肌病 48
- ▶ 子宫腺肌病通常伴有重度痛经 49
- ▶ 疑似子宫肉瘤时，应该迅速治疗 49

症状很轻微的时候，是不是需要手术 50

- 决定手术与否的要因并不是肌瘤大小 50
- 是否进行手术，因病情而异 51

子宫肌瘤可不可以通过药物来治疗 52

- 药物虽然不能完全治愈子宫肌瘤，但是可以使它体积缩小 52
- 药物治疗会产生副作用，使更年期症状提前出现 54

什么叫病状观察 55

- 定期观察也是一种治疗方法 55
- 出现疾病症状，即便不是定检日，也要及时就医 55

子宫肌瘤Q&A 关于子宫肌瘤的种类和病状观察 57

[专栏] ●掌控子宫的女性激素 65

第三章 子宫肌瘤的治疗方法

罹患子宫肌瘤，如何选择治疗方法 68

- 选择治疗方法前，请先考虑要如何对待子宫 68
- 选择治疗方法的同时，也要选择医院 68

治疗子宫肌瘤，可以采取哪些手术疗法 70

- 手术方法因子宫情况而分类不同 70

子宫肌瘤的治疗方法① 肌瘤摘除术 71

- 仅摘除肌瘤而保留子宫的手术方法 71
- 肌瘤摘除术将要面对的最大问题是有复发的可能性 72

子宫肌瘤的治疗方法② 子宫全摘除术 74

- 子宫全摘除术比肌瘤摘除术安全性更高，但实际应用却很少 74

- ▶ 即使子宫全部摘除，一般也会保留卵巢 75
- ▶ 难以实施肌瘤摘除术的患者可以采用最新的治疗方法 75

子宫肌瘤Q&A 关于治疗方法的选择 76

[专栏] ●为什么月经反复来临 80

第四章 治疗子宫肌瘤的实际操作 81

手术前需要做哪些准备 82

- ▶ 为了手术顺利进行，身体要做好准备 82

治疗子宫肌瘤的手术① 腹腔镜手术 84

- ▶ 在腹部开小洞插入内窥镜，一边观察监视器，一边手术 84
- ▶ 术后不易感染，不易导致不孕 86
- ▶ 腹腔镜手术越来越受患者关注 87

治疗子宫肌瘤的手术② 宫腔镜手术 89

- ▶ 是否适合宫腔镜手术，原则上需要事先检查 89
- ▶ 对人体损伤较小，第二天就能出院 90

治疗子宫肌瘤的手术③ 经阴道手术 91

- ▶ 无需开腹，从阴道就能摘除子宫 91
- ▶ 出现“肌瘤分娩”时，可以只切除肌瘤 91
- ▶ 配合使用腹腔镜，复杂手术变简单 92

治疗子宫肌瘤的手术④ 开腹手术 93

- ▶ 开腹手术的优势在于体积巨大的肌瘤也可以安全手术 93
- ▶ 开腹手术的弊端在于术后恢复时间长 93
- ▶ 横切还是纵切由患者本人决定 95

治疗子宫肌瘤的手术⑤最新治疗方法UAE与FUS 95

- ▶ 子宫动脉栓塞术 (UAE) 95
- ▶ 聚焦超声治疗 (FUS) 98

从住院到出院的病状观察 101

- ▶ 住院时间因手术方法和医院不同而有差异 101
- ▶ 手术后, 医生会指导下床行走 101

子宫肌瘤Q&A 关于手术实操及注意事项 103

[专栏] ●注意白带异常 108

第五章 术后生活及个人护理 109

术后日常生活注意事项 110

- ▶ 只要没有痛感, 基本上可以维持所有正常生活 110
- ▶ 一个月后复查完毕, 基本上身体就已经完全恢复 110

手术伤口阵痛怎么办 112

- ▶ 无须担心日常动作产生的疼痛 112
- ▶ 发现术后并发症后, 应立即前往医院就诊 112

什么时候可以恢复正常工作 114

- ▶ 身体状态良好, 即可恢复工作 114
- ▶ 开腹手术后, 回归职场时, 要考虑的几点 115

术后肥胖, 是否与手术有关 116

- ▶ 运动不足和营养过剩, 导致肥胖 116
- ▶ 充分地摄取食物纤维和水分, 可以预防便秘 116
- ▶ 以疾病为契机, 改善饮食习惯 117

肌瘤复发的可能性有多大 118

- ▶ 肌瘤复发的危险因肌瘤数量而不同 118
- ▶ 因感染问题，肌瘤摘除术难以反复进行 118
- ▶ 复发后再次治疗时，也可以保留子宫 119

子宫肌瘤Q&A 关于术后护理及日常生活 120

[专栏] ●痛经≠子宫肌瘤 123

第六章 子宫肌瘤与怀孕分娩

子宫肌瘤是否会导致不孕 126

- ▶ 即使罹患子宫肌瘤，也未必会导致不孕 126
- ▶ 子宫肌瘤的存在可能妨碍受精卵着床 127

治疗不孕症，不妨以子宫肌瘤为突破口 128

- ▶ 找不到不孕的原因时，肌瘤摘除术可能会有效 128
- ▶ 使用腹腔镜摘除肌瘤后，术后感染几率较低 129
- ▶ 肌瘤摘除术后三年内，怀孕可能性较高 129

希望怀孕时，该怎样治疗子宫肌瘤 131

- ▶ 什么时候想生孩子，请把握好分娩时机 131
- ▶ 现阶段想怀孕时，应该先进行肌瘤摘除术 131
- ▶ 对于体积巨大的肌瘤，应该首先使用药物使它缩小后再摘除 131

怀孕后发现了子宫肌瘤，该怎么办 133

- ▶ 基本上不用担心肌瘤对胎儿的影响 133
- ▶ 能否自然分娩取决于肌瘤和胎儿的相对位置关系 133
- ▶ 由于肌瘤影响，分娩后容易引发弛缓性出血 134

怀孕期间能不能摘除肌瘤 135

- 即使肌瘤可能影响胎儿，也不能在怀孕期间摘除 135
- 也有例外情况，即怀孕进入稳定期后可以摘除肌瘤 135

子宫肌瘤Q&A 关于怀孕、分娩及肌瘤治疗 136

[专栏] ●剖腹产的相关知识 140

序
章

献给希望保留子宫的你

了解子宫肌瘤

子宫肌瘤多是良性疾病，无须过于担心

子宫肌瘤是由子宫内的平滑肌增生而成的肿瘤（如同肿块一般）。听闻肿瘤，很多人会担心是癌症，其实，子宫肌瘤是良性肿瘤，并非癌症。

肿瘤有良性和恶性之分，子宫肌瘤为良性，而子宫肉瘤为恶性。

罹患良性肿瘤，只要定期接受检查观察病情变化，或者进行适当治疗，便不会对日常生活造成影响。而且，子宫肌瘤几乎没有恶化的可能（0.1%以下）。

子宫肌瘤是妇科疾病中罹患率最高的疾病，据说每三四位女性中就有一人罹患。

随着妇科检查的普及和诊断技术的进步，现在子宫肌瘤比以前更容易诊断出来。

所以，子宫肌瘤是现代女性的代表性疾病。罹患子宫肌瘤后无须过分担心，谨遵医嘱，选择合适的治疗方法极为重要。

发现子宫肌瘤后，首先应该做什么

在妇科检查中，若疑似罹患子宫肌瘤，则有必要详细了解一下自己的肌瘤是什么类型的，以及为什么要做B超检查和MRI检查等（详情请参见第一章）。

有时很容易便可检查出是子宫肌瘤，但是，子宫腺肌病和子宫肉瘤的症状与子宫肌瘤极为相似，此时，通过MRI检查便可判断到底是哪种疾病。

根据子宫肌瘤的位置、大小和数量等，所要采取的治疗方法也有差异。只有先确定肌瘤的位置、大小和数量，才能选择最佳的治疗方法。

说到“肿瘤”，可能很多人都会认为必须摘除，实际上，大多时候只要定期观察，如果不是增长过快，没有必要非做手术不可。

对怀孕及分娩有什么影响

子宫肌瘤的症状之一是不孕。这是由于子宫内肌瘤的存在，压迫输卵管使之扭曲，或使宫腔变形，妨碍了受精卵的着床（详情请参见第六章）。

苦于不孕烦恼的人，若想不到其他原因时，不妨到医院接受妇科检查吧。实际上，一直不孕的人，在实施肌瘤摘除手术后，成功怀孕的病例为数不少（详情请参见第六章）。

怀孕之后，被诊断出罹患子宫肌瘤时，最令人担心的便是，是否影响生产。基本上，妊娠期间不建议采取肌瘤摘除术，详细内容将在第六章中讲述。

胎儿能否顺利自然生产，与肌瘤的位置和胎儿的胎位密切相关。为确保母子平安，建议您定期前往医院，接受检查，以便采取最安全的治疗方法。

肌瘤变大后，会引发身体的不适

子宫肌瘤过大，有时会引发身体出现不适症状（详情请参见第一章）。

例如，经血过多，这是代表性症状之一。由此引发的慢性贫血，时常被人忽视。

一般情况下，月经期间，肌瘤会加快生长速度。由于体积变大，会带来更多身体不适感，令人烦恼。

子宫肌瘤恶化的几率很小，但是，为了防止将来恶化，最好在肌瘤体积尚小的阶段，通过手术将其摘除。

及早诊断，及早发现，才能及早治疗。