

子宫肌瘤会复发，预防措施很关键

田航璇 沧州市妇幼保健院

子宫肌瘤——女性生殖器官中常见的良性肿瘤，虽然多数情况下并不会对患者的健康构成严重威胁，但其复发的可能性却让许多患者感到担忧。本文将为患者朋友科学、准确地介绍子宫肌瘤复发的原因及预防措施，帮助大家更好地管理自身健康。

一、子宫肌瘤复发的原因

激素水平异常 子宫肌瘤的生长与雌激素和孕激素的水平密切相关。女性体内激素水平的不稳定，尤其是雌激素水平过高，是导致子宫肌瘤复发的重要因素。例如，在怀孕期间，雌激素和孕激素的分泌量显著增加，可能会再次诱发子宫肌瘤。此外，绝经后，虽然卵巢功能逐渐衰退，雌激素水平下降，但子宫肌瘤仍有可能复发，只是风险相对较低。

遗传因素 子宫肌瘤具有一定的家族遗传倾向。如果家族中有子宫肌瘤病史，个体患上子宫肌瘤并复发的风险可能会增加。遗传因素在子宫肌瘤的发病和复发中起着不可忽视的作用。

不良生活习惯 长期存在精神紧张、饮食不合理、熬夜、过度劳累等不良生活习惯，可能会影响内

分泌系统的正常运作，从而导致子宫肌瘤复发。例如，饮食不合理可能导致机体内的雌激素、孕激素水平失衡，进而刺激子宫肌瘤的生长。

治疗方式影响 不同的手术方式对子宫肌瘤的复发率有一定影响。例如，腹腔镜手术相对于开腹手术来说，虽然创伤更小、恢复更快，但复发率可能会稍高一些。此外，药物治疗也可能影响复发。如果药物疗效不完全或患者对药物过敏，也可能出现复发的情况。

二、预防子宫肌瘤复发的措施

合理饮食，维持激素平衡 饮食与子宫肌瘤的复发密切相关。为了维持体内激素水平平衡，建议日常饮食均衡，多食用富含膳食纤维的食物，如蔬菜、水果、全谷物等，同时减少高脂肪、高糖分的食物摄入。特别要注意避免过量食用含有大量雌激素和孕激素的食物，如豆制品、动物内脏等。此外，适当补充富含维生素D的食物，如牛奶、鱼类等，也有助于降低子宫肌瘤的风险。

适量运动，增强体质 保持适量的体育锻炼有助于调节内分泌、促进血液循环，从而减少患子宫肌

瘤的风险。建议选择适合自己的运动方式，如散步、跑步、游泳、瑜伽等，并坚持长期进行。运动不仅可以增强体质，还能帮助缓解精神压力，改善睡眠质量。

规律作息，避免熬夜 长期熬夜会导致内分泌失调，增加子宫肌瘤复发的风险。因此，建议保持规律的作息习惯，确保每天有足够的睡眠时间。尽量避免在晚上进行过于刺激性的活动，如看恐怖电影、玩电子游戏等，以免影响睡眠质量。

缓解压力，保持心情愉悦 精神压力可能会改变体内激素水平，从而间接影响子宫肌瘤的发生概率。为了缓解压力，可以尝试一些放松技巧，如冥想、深呼吸、音乐疗法等。此外，与家人、朋友交流分享心情，寻求心理咨询师帮助也是不错的选择。保持心情愉悦对于预防子宫肌瘤复发具有重要意义。

定期体检，及时发现并处理 无症状的子宫肌瘤复发很难察觉，因此定期进行妇科检查是非常必要的。建议每年至少进行一次全面的妇科检查，包括宫颈涂片、B超等项目。通过体检可以及时发现并处理早期病

变，降低子宫肌瘤复发的风险。

遵医嘱治疗，避免滥用药物 对于已经患有子宫肌瘤的患者来说，遵医嘱治疗是非常重要的。无论是手术还是药物治疗，都需要严格按照医生的指导进行。特别是对于需要长期使用激素类药物的患者来说，更要避免滥用药物，以免增加复发的风险。

注意生活环境，减少有害物质接触 避免暴露在有害物质和辐射源中也是预防子宫肌瘤复发的重要措施。在日常生活中要注意保护环境卫生，避免使用含有双酚A等有害物质的塑料制品。此外，对于从事与有害物质接触职业的人群来说，更要做好个人防护工作。

三、结语

子宫肌瘤的复发是一个复杂的过程，涉及多个方面的因素。但通过科学的预防措施和积极的生活方式调整，我们完全可以降低其复发的风险。希望患者朋友能够重视子宫肌瘤的预防工作，从自身做起，共同守护女性健康。同时，也提醒广大女性朋友要定期进行妇科检查，及时发现并处理身体的不适症状，做到早预防、早治疗。

糖尿病患者运动指南：如何科学选择运动方式？

李丽 赵县中医院

糖尿病作为常见的慢性代谢性疾病，严重影响着患者的生活质量。科学合理的运动对于糖尿病患者而言，是控制血糖水平、改善身体代谢功能、增强体质的重要手段。然而，并非所有运动都适合糖尿病患者，如何科学选择运动方式成为关键问题。

一、了解自身身体状况

运动前，糖尿病患者务必了解身体状况。这包括进行详细的医学检查，如血糖、糖化血红蛋白、血压、心肺功能、足部神经及血管状况等检查项目。若患者血糖控制不稳定，近期血糖波动较大，此时贸然运动可能会加重血糖紊乱，待血糖相对平稳后再考虑运动。

二、运动类型的选择

有氧运动 有氧运动是糖尿病患者的首选运动类型。常见的有氧运动如快走、它强度适中，易于坚持。患者可保持每分钟100-120步左

右的速度，每次快走30-60分钟，能有效提高心肺功能。慢跑也是不错的选择，有助于控制体重，改善胰岛素敏感性。一般建议每周进行3-5次慢跑，每次持续20-40分钟。

力量训练 力量训练可增加肌肉量，提高基础代谢率。例如，使用哑铃进行简单的手臂弯举练习，患者可选择1-3公斤的哑铃，每组进行10-15次，共进行2-3组。力量训练可与有氧运动相结合，如在有氧运动后进行适量的力量训练，每周进行2-3次力量训练即可。

柔韧性训练 柔韧性训练能帮助糖尿病患者提高关节活动度，减少肌肉拉伤风险。像瑜伽中的简单伸展动作，如站立前屈，双脚站立与肩同宽，缓慢弯腰，双手尽量去触碰地面、保持30-60秒，可有效拉伸腿部后侧肌肉等。

三、运动强度的把握

运动强度是否合适对糖尿病患者

者至关重要。判断运动强度可通过运动时的心率来衡量。糖尿病患者运动时的适宜心率为(220-年龄)×(50%-70%)。例如，一位50岁的糖尿病患者，其适宜运动心率范围为(220-50)×(50%-70%)，即85-119次/分钟。若运动过程中心率超过这个范围,说明运动强度过大,可能导致身体疲劳、血糖波动异常,甚至引发心血管意外;若心率低于该范围下限,则运动强度不足,达不到预期的锻炼效果。

四、运动时间的安排

运动时间的选择对糖尿病患者血糖控制效果有影响。一般不建议在空腹时运动，因为空腹状态下身体血糖水平相对较低，运动可能进一步降低血糖，引发低血糖反应。餐后1-2小时是较为适宜的运动时间，食物消化吸收后血糖升高，运动能促进血糖的利用，有效降低餐后血糖峰值。一般建议有氧运动持续30-60分钟，包括5-10分

钟的热身运动。

五、运动注意事项

糖尿病患者运动时需做好血糖监测，运动前、运动中（每隔30分钟）及运动后都应监测血糖，以便及时发现血糖变化，调整运动方案。若运动前血糖低于 5.6mmol/L, 应适当进食碳水化合物，如一片面包、一个水果等，避免运动中低血糖。运动过程中要注意补充水分，少量多次饮用，防止脱水。此外，运动应循序渐进，长期坚持，只有持续规律的运动才能更好地发挥对糖尿病病情控制的积极作用。

科学选择运动方式对糖尿病患者控制病情、提高生活质量意义重大。通过了解自身身体状况，合理选择运动类型、把握运动强度和时间，并注意运动中的各项事项，糖尿病患者能够安全、有效地通过运动改善身体状况，更好地与疾病共处。

2025年2月28日 星期五
农历乙巳年二月初一

沧州日报

中药煎煮容器的选择：影响药效的隐形因素

尉兆泓 赵县中医院

在源远流长的中医药文化里，中药煎煮是极为关键的一环。在中药煎煮的过程中，许多人往往只关注药材的选择和煎煮时间，却忽视了煎煮容器的重要性。事实上，煎煮容器的选择是影响药效的一个隐形而关键的因素。不同的容器材质与中药成分之间的相互作用，可能会改变药物的疗效，甚至产生副作用。因此，了解并选择合适的煎煮容器至关重要。

一、首选容器：砂锅与陶瓷锅

砂锅和陶瓷锅是煎煮中药的首选。这类容器由硅酸盐等无机非金属材料制成，化学性质稳定，不易与中药成分发生化学反应。砂锅的透气性好，能使锅内的药液受热均匀，保温性也不错，有助于中药成分的充分溶出。同时，砂锅升温慢且传热均匀，避免了因局部温度过高而导致的药物变性或烧焦。

二、次选容器：搪瓷锅与不锈钢锅

搪瓷锅和不锈钢锅也是煎煮中药的可行选择。搪瓷锅的表面覆盖有一层瓷釉，能隔绝金属与药物的直接接触，减少化学反应的发生。不过，选择搪瓷锅时要注意，应选用没有彩釉的，因为彩釉可能含铅，会污染药液。

不锈钢锅坚固耐用，化学性质相对稳定，不易与药物成分发生反应。然而，不锈钢锅的传热速度较快，煎煮过程中需要不时搅动，以免局部温度过高导致药物烧焦。此外，长

时间使用不锈钢锅煎煮药液，可能会使锅中的重金属（如镉、镍、铬）溶解出来，影响人体健康。因此，不锈钢锅虽然可用，但并非最优选择。

三、禁用容器：铁锅、铜锅与铝锅

铁锅、铜锅和铝锅则因其化学性质不稳定，易与中药成分发生化学反应而被禁用。中草药中含有鞣酸等成分，遇上铁、铜或铝等金属会生成不溶于水的鞣酸盐，这些物质不仅影响药效，还可能对人体产生危害。例如，铁器中的铁离子会与植物药中的鞣质、有机酸等成分反应，形成难溶物质；铜在高温下也易与中药汤液发生化学反应，改变药物成分。

四、其他注意事项

在选择煎煮容器时，除了考虑材质外，还需注意容器的清洁和保养。新的砂锅在使用前应先进行预处理，如用大米或小米煮一煮以堵塞沙眼，避免漏水。同时，砂锅在使用过程中应避免干烧，以免破裂。

此外，煎煮中药时还需注意火候、加水量和煎煮时间等因素。火候应控制在先武火后文火，使药液保持在微沸状态；加水量应根据药材的具体情况适当控制；煎煮时间则要根据药材的质地和有效成分来决定。

综上所述，中药煎煮容器的选择是影响药效的重要因素之一。选择合适的煎煮容器不仅能确保药物的疗效得到充分发挥，还能避免不良反应的发生。因此，在煎煮中药时，务必重视容器的选择和使用。

中医看感冒：风寒和风热感冒有什么区别？

赵玲 赵县中医院

感冒，作为一种极为常见的外感疾病，在中医理论体系中对它有独特的认识 and 治疗方法。中医认为，感冒是由外邪侵袭人体引起的，主要分为风寒感冒和风热感冒。了解这两种感冒的区别，有助于对症治疗，加快康复。

一、中医对感冒病因的理解

在中医看来，感冒的发生主要是人体正气不足，卫外功能减弱，从而使外邪得以侵袭肌表所致。外邪包括风邪、寒邪、暑邪、湿邪、燥邪、火（热）邪等，其中风邪为引发感冒的首要外邪，常兼夹其他邪气共同致病。正如《素问·骨空论》所言：“风者，百病之始也。”当人体劳累过度、起居失常、寒温不适等导致正气相对虚弱时，风邪便乘虚而入，侵袭肺卫，使肺气失于宣降，从而引发感冒症状。

二、风寒感冒与风热感冒的区别

（一）风寒感冒
风寒感冒是由风寒之邪侵袭引起的，多见于秋冬季节或气温骤降时。其主要症状包括：

恶寒重，发热轻：患者感觉寒冷，即使多加衣物也难以缓解，发热程度较轻。
无汗：毛孔因寒邪闭塞，不易出汗。
头痛：寒邪侵袭头部经络，导致头痛。
鼻塞流清涕：寒邪伤肺，肺气不宜，表现为鼻塞和清水样鼻涕。

咳嗽，痰稀白：寒邪伤肺，痰液稀薄且呈白色。
舌苔薄白，脉浮紧：舌苔薄白，脉象浮紧是风寒感冒的典型表现。

治疗原则：辛温解表，发散风寒。常用药物有麻黄、桂枝、荆芥、防风等，代表方剂为麻黄汤或桂枝汤。

（二）风热感冒

风热感冒是由风热之邪侵袭引起的，多见于春夏季节或气温较高时。其主要症状包括：

发热重，恶寒轻：患者发

热明显，恶寒较轻。

有汗：热邪使毛孔张开，容易出汗。

头痛：热邪上扰头部，导致头痛。

咽喉肿痛：热邪侵袭咽喉，引起红肿疼痛。

鼻塞流黄涕：热邪伤肺，鼻涕呈黄色且黏稠。

咳嗽，痰黄稠：热邪伤肺，痰液黄稠。

舌苔薄黄，脉浮数：舌苔薄黄，脉象浮数是风热感冒的典型表现。

治疗原则：辛凉解表，清热解毒。常用药物有金银花、连翘、薄荷、牛蒡子等，代表方剂为银翘散或桑菊饮。

三、其他类型的感冒

除了风寒和风热感冒，中医还认识到其他类型的感冒，如暑湿感冒和体虚感冒。暑湿感冒多见于夏季，症状包括发热、头重、胸闷、恶心等，治疗以清暑祛湿为主，常用药物如藿香正气散。体虚感冒则多见于体质虚弱者，症状反复，治疗需扶正祛邪，常用药物如玉屏风散。

四、风寒与风热感冒的鉴别要点

（一）症状差异

寒热表现：风寒感冒以恶寒重、发热轻为特点；风热感冒则发热重、恶寒轻。

鼻涕痰液：风寒感冒流清涕，痰液清稀色白；风热感冒流黄涕，痰液黏稠色黄。

咽喉症状：风寒感冒时咽喉一般无明显红肿疼痛；风热感冒咽喉肿痛较为突出。

（二）舌象与脉象

风寒感冒舌苔薄白，脉象浮紧；风热感冒舌苔薄黄，脉象浮数。通过观察舌象和脉象，能更准确地区分二者，为临床治疗提供重要依据。

综上所述，中医对感冒的认识细致入微，风寒感冒与风热感冒在病因、症状、治疗等方面存在显著差异。准确辨别风寒与风热感冒，对于正确选择治疗方法、合理用药，从而有效缓解症状、促进患者康复具有重要意义。

验尿能查出这么多问题，医生不会主动说的秘密

王闰暖 赵县妇幼保健院

在医疗检查中，验尿作为一项基础而重要的检测手段，常常被用于评估患者的健康状况。然而，许多患者对于验尿所能揭示的健康信息了解甚少，甚至存在一些误解。事实上，验尿能够检测出多种潜在的健康问题，而这些信息有时医生可能不会主动详细说明。本文将探讨验尿的重要性以及它能揭示的一些不为人知的健康秘密。

肾脏健康状况 肾脏是人体重要的排泄器官，许多肾脏疾病会在尿液中留下“蛛丝马迹”。例如，当肾小球滤过功能受损，蛋白质会漏出进入尿液，尿常规检查中的蛋白指标便会呈阳性。这可能是肾小球肾炎、肾病综合征等肾脏疾病的早期信号。若不及时干预，病情可能逐渐进展，影响肾脏正常功能。

另外，尿潜血阳性也不容忽视，排除因女性生理期等干扰因素后，可能提示肾脏内部存在出血情况，如肾囊肿破裂、肾结石损伤肾组织等，都需要进一步检查明确病因。

泌尿系统疾病 验尿对泌尿系统疾病的诊断意义重大。白细胞是人体抵御感染的“卫士”，当尿液中白细胞数量增多，往往表明泌尿系统存在炎症，如尿道炎、膀胱炎等。患者可能伴有尿频、尿急、尿痛等不适症状。此外，若在尿液中检测到细菌、真菌等病原体，更能直接确诊泌尿系统感染。对于泌尿系统结石患者，尿常规中可能会出现红细胞，同时，结石长期刺激泌尿系统黏膜，也可能引发炎症，导致白细胞升高。

糖尿病相关线索

糖尿病患者

体内血糖代谢紊乱，当血糖超过肾阈时，尿液中就会出现葡萄糖，即尿糖阳性。这是糖尿病诊断及病情监测的重要依据之一。此外，糖尿病控制不佳时，还可能引发糖尿病肾病，早期通过尿常规检查中的微量白蛋白尿指标，可发现肾脏受损的端倪。及时发现并控制尿糖、监测肾脏功能变化，对延缓糖尿病并发症的发生发展至关重要。

其他潜在疾病迹象 某些全身性疾病也可通过验尿反映出来。比如，肝脏疾病导致胆红素代谢异常时，尿液中的胆红素含量会升高，使尿液颜色加深，呈浓茶色。通过尿常规中的胆红素和尿胆原检测，可为肝脏疾病的诊断提供线索。还有，在一些内分泌疾病中，如甲状腺功能亢进，可

能影响人体代谢，导致尿液中某些代谢产物的含量改变，虽然不能仅凭验尿确诊，但能为医生提供进一步检查的方向。

验尿虽操作简便，却能为医生提供大量有价值的诊断信息，帮助发现多种疾病的早期迹象。患者了解这些验尿背后的“秘密”，有助于更重视此项检查，积极配合医生诊疗，守护自身健康。

总之，验尿作为一项基础而重要的医疗检查手段，能够揭示出多种潜在的健康问题。虽然医生可能不会主动详细说明每一项检测结果，但我们应该主动了解自己的健康状况，并在医生的指导下进行必要的进一步检查和治疗。通过验尿这一简单而有效的手段，我们可以更好地维护自己的健康。