

小肚子越来越大减不下去？可能是子宫肌瘤

介入微创，一“针”解决！

小肚子越来越大怎么也减不下去，稍加运动就感觉累得不行，月经量还增多了，可能是子宫肌瘤惹的祸！子宫肌瘤

是女性生殖器官常见的良性肿瘤。怕手术，更怕失去子宫，保留子宫还不开刀，能把子宫肌瘤治好吗？还真能！

新婚燕尔 子宫肌瘤挡“孕路”

不久前，小云（化名）遇到一件烦心事。三十来岁的她满怀期待地备孕，检查时发现子宫肌瘤，大小已有5cm，为壁间肌瘤。这可愁坏了夫妻俩。做手术剔除肌瘤2年后才能备孕，高龄孕妇妊娠面临各种风险，且怀孕有子宫破裂可能；不做手术直接怀孕吧，怕怀不上也怕怀孕过程出现肌瘤变性，流产早产。

子宫肌瘤是女性生殖系统最常见的

良性肿瘤之一，主要是由子宫平滑肌细胞增生形成，为激素依赖性肿瘤，主要见于育龄妇女，集中于30-50岁妇女。常见临床症状有月经量增加及经期延长、白带增多、下腹坠胀及腰酸背痛、贫血等症状。

经过多方咨询，小云夫妻慕名来到我院北院妇科。科室负责人金莉详细询问了她的病情并完善了相关检查。

超声引导介入“针”微创、不开刀

“金主任，有什么方式可以不开刀、不见血就能治好我的子宫肌瘤吗？手术后我还要尽快怀宝宝。”“有的，你可以考虑微创无痛保宫，即超声引导介入治疗。”

什么是超声引导介入治疗？

超声引导介入治疗是利用微波（射频）的局部致热效应，在短时间内使针型辐射器周围的组织温度升高至使组织细胞蛋白质发生凝固性坏死，并可使组织内血管壁发生透壁性损伤，在保留子宫基础上子宫肌瘤组织和细胞原位灭活，

达到肌瘤缩小或经自然腔道排出体外完全消失的治疗目的。

治疗采用超声影像实时引导，对子宫肌瘤进行精准靶向定位，将针型辐射器穿刺精准置入病灶内预定位置，在超声影像实时360度全方位监控下进行消融治疗。治疗创伤小、无手术疤痕，治疗时间短，术后恢复快。

入住北院区妇科后，金莉为小云定制了贴心又细致的方案，小云非常满意。接受成功治疗后，小云顺利出院，开启了她生活的新篇章。（张小柳）

警惕夏日里的这几类食物

1 毫克就可致命

气温逐渐攀升，人们纷纷寻找消暑的方式，凉皮、凉粉等美食成了不少人的首选。嗦粉是爽了，可事后腹泻、呕吐、晕倒，住进医院，甚至有人死亡。

万万没想到，这粉里藏了致命物质——米酵菌酸，只需1毫克即可致命。米酵菌酸是食物被椰毒假单胞菌污染后

产生的毒素。椰毒假单胞菌广泛分布于外部环境，凉皮、河粉、肠粉（卷粉）、陈村粉、粿条、米线（米粉）、濑粉等湿米粉在高温潮湿天气下，容易受椰毒假单胞菌污染而产生米酵菌酸毒素，食用易引发中毒。

专家提醒

米酵菌酸无色无味，一旦食用，一般30分钟左右开始出现中毒症状。首先是恶心呕吐、腹泻腹痛、头晕无力，进一步

发展到严重的肝功能损害、意识不清，休克甚至死亡。

米酵菌酸毒素还有以下特点：

1 毒性极强

只需1毫克米酵菌酸即可致命！它进入人体会导致肝、肾、大脑与心脏等多个器官衰竭，直至死亡。

2 超级耐高温

用100℃的开水煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性，依旧生猛活泼。

3 致死率特别高，且无药可救

目前无特效药可解，通常只能通过血液透析来稀释毒素。

专家建议，食用发酵食品前，要确保其存储、加工和烹饪方法正确，避免食用过期或变质的食品。要选择正规厂家购买产品，家庭和小作坊一般不要制作或销售酵米面类食品。

制备发酵食品时，一定要注意：如果

发生疑似中毒的症状，应立即停止食用可疑食品，尽快催吐，排出胃内容物，减少毒素吸收，及时送医院救治，且带上剩余食物，以便就医时送检。注意：吃了同样食物的人，不管有没有症状，都应送医院检查。

经常熬夜的更容易出现炎症

学会这种运动，每天20分钟就能“消炎”

经常熬夜晚睡的人，身体更容易出现“炎症”，表现在外的，可能只是皮肤上长了痘痘，表现在人体内部的，可能

就是血管粥样硬化、2型糖尿病等疾病的患病风险增加。

经常缺觉的人要学会这种运动

最新研究表明，缺觉的人可以通过适当的运动，来缓解睡眠不足带来的伤害。

研究者通过美国国家健康与营养检查调查(NHANES)的数据，重点关注了2113名自我报告睡眠不足的成年人，分析了其身体活动和久坐行为与CRP水平之间的关系。

研究发现，每天20分钟的中等到剧烈活动可能是最佳的抗炎运动量。

如果你也有睡眠不足的问题，不妨适当减少久坐时间并增加身体活动来缓解炎症。



什么是中等强度运动

简单来说，中等强度运动就是会感觉到心跳和呼吸加快用力但不吃力。此时，我们在运动中的心率达到150-年龄（次/分钟），且不超过170-年龄（次/分钟）。

大家可以在运动后即刻计数脉搏10秒，再乘以6即得出运动心率。

对应到具体的运动项目，则如下图所示——

活动项目	身体活动强度	活动项目	身体活动强度
中速步行(5km/h)	中	上下楼梯	中
骑自行车(12-16km/h)	中	乒乓球	中
健身操	中	羽毛球	中
太极拳	中	篮球	中
瑜伽	中	排球	中
手洗衣服	中	保龄球	中
扫地、拖地板	中	网球(单打)	高
擦窗户	低	慢跑	高
做饭	低	跳绳(慢速)	高
洗碗	低	游泳(蛙泳)	极高

夏季运动这些要点要掌握

01 室外运动穿戴要透气

一般来说，当皮肤温度高于环境温度时，赤膊或露背能增加皮肤散热速度，起到降温作用。

但当夏季最高气温接近或超过37℃时，穿浅色、宽松和排汗效果好的衣服，可以避免皮肤暴露吸热。

02 运动时间需适宜

夏天体育锻炼最好安排在早晨、上午或傍晚等气温比较凉爽的时候。

当气温高于29℃，湿度高于75%时，则要减少运动量以防中暑。

03 运动前后需拉伸

虽然夏季气温高，但运动前后的拉伸必不可少。一般来说，动态拉伸在前，静态拉伸在后。一来可以放松肌肉，防止运动损伤；二来可以避免运动后肌肉

酸痛。

04 运动强度需适量

体质好、有锻炼习惯的人，锻炼时间可相对长些，一般每次60分钟为宜。体质弱或没有锻炼习惯的人，一般运动20-30分钟为宜。

05 运动补水需科学

运动时，可以在前、中、后期，少量、多次摄入适量的水分，或者喝一些运动型饮料，但要避免咖啡、啤酒、汽水等含糖饮料。

06 运动降温需合理

运动后可以先休息一下，擦干身体，洗澡最好还是用温水，实在想要冲凉的话必须要休息15分钟至半个小时，待汗液消退后再洗。