

## Simplified Chinese

### 纤维瘤是一个痛苦! FIBROIDS ARE A PAIN!

纤维瘤又称平滑肌瘤或肌瘤，是生长在子宫良性的肿瘤。它有时(但并不经常)会造成疼痛、压力和延长月经周期。它们的本质跟子宫平滑的肌肉一样，但被一组纤维包围着。其大小各异。医生可能会告诉你，你的纤维瘤的大小有如一个柠檬或像一个西柚，又或似怀孕 10 或 20 周。子宫肌瘤会演变成癌症的风险很低，估计为百份之 0.002 至 1。在停经后，肌瘤会萎缩，不再是一个问题，如妇女决定采取激素治疗，肌瘤可能会继续增长。

子宫肌瘤产生的原因是一个谜。一些医学专家认为成因与遗传有关;有些则相信内分泌失调和/或情绪压力受抑制都是原因。东方医药相信，生命中有不同的能量，这些能量受阻是肌瘤产生的原因。无论原因如何，肌瘤很常见。百份之 25 至 40 在生育年龄的妇女都会被诊断患有肌瘤，而百份之 40 踏入更年期的女性(平均年龄 51 岁)都会被确诊患有肌瘤。这些妇女由于年龄分别和不同程度的不适可能会有不同的治疗选择。首先，症状和疼痛程度相差很大，每个女性都不一样。有些妇女在检查骨盆或在超声波检查时发现肌瘤，但完全没有症状。另一些可能有剧痛以及其它症状，这与肌瘤在不同的位置有关。

#### 子宫肌瘤有哪些类型和有什么征状?(What are some types and symptoms of Fibroids?)

位置	征状
子宫外壁	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 子宫長大</li> <li>• 性交疼痛</li> <li>• 背部疼痛、疼痛由腹股沟延至大腿</li> <li>• 压着其它器官导致便秘、小便失禁或排尿困难</li> <li>• 在月经周期腹部不正常的肿胀和疼痛</li> </ul>
子宫壁内，胀到子宫腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 严重经痛和大量出血</li> <li>• 月经周期较长可能导致贫血、虚弱、焦虑和恐惧</li> </ul>
子宫壁内	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 根据生长不同的方向，出现类似上述的征状</li> </ul>
子宫外，并以茎部附在子宫	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 恶心、呕吐、痉挛</li> <li>• 如果茎部扭曲-急性疼痛而需要紧急手术</li> </ul>

#### 我能做些什么来预防肌瘤?(What can I do to prevent the fibroids?)

你能否预防或控制肌瘤生长，或避免手术? Allan Warshowsky 医生在他 2002 年的著作「治疗子宫肌瘤」(Healing Fibroids) 描述了一个纤维瘤治疗的计划，其目的是平衡激素。他的方法和另一位医生 Susan Lark 在她 1995 年著作「纤维瘤和子宫内膜异位症」(Fibroid Tumors & Endometriosis) 所描述的处理的方法都是针对营养和补充、运动、压力处理和心理问题。这两本书提供了卓越的全面治疗资料。虽然有一个全面的方法来处理肌瘤并不意味着其它治疗方法可以避免。无疑全面治疗是一个健康的和有价值的方法，关心整个人的全面健康。

#### 有什么治疗方案?(What are some treatment options?)

##### 药物治疗(Medical Treatments)

药物治疗是针对激素水平。如因子宫肌瘤而引起大量出血，第一个治疗是用避孕药。对没有风险的妇女来说，口服避孕药可以用到 55 岁。也有许多妇女服用止痛药来减低痛楚。有一些证据显示，不论是在柜台买或处方的 NSAIDS (非类固醇抗炎药)，都可减少出血。然而，如果出血是由于结构性的变化，即肌瘤阻碍了子宫收缩，这些药物通常不适用。对于经常面对痛楚的妇女，手术可能是最终的解决办法。

##### 手术治疗(Surgical Treatments)

如药物治疗没有帮助，医生会建议做手术。有几种可供选择的手术治疗肌瘤，那种手术较为适合要取决于肌瘤在子宫的位置。

### 子宫肌瘤切除术

在手术中腹壁会被切开，妇科医生可以看到和触摸子宫。肌瘤切除后，子宫会被缝合。如肌瘤可能会影响生育能力，通常会利用这个过程处理。

### 宫腔镜切除术

当子宫肌瘤膨胀到子宫腔，可以使用宫腔镜。医生可以用这个工具看到子宫有什么事发生。如果子宫肌瘤附着茎，它会被切断。如肌瘤是在宫壁内，医生会利用切除镜将子宫肌瘤刨刮，并切成薄片取走。通常在程序中，子宫会收缩并推动更多的肌瘤到表面，使更多子宫肌瘤被切除。

### 子宫切除术

这是唯一的程序可以肯定会减少出血而令肌瘤不再重新生长。如果其它治疗方法都不奏效，或者妇女由于贫血、出血或其它器官受压而影响健康，切除子宫可能是唯一的选择。这亦是最终的选择。

### 销毁子宫肌瘤 (Destruction of the Fibroids )

#### 子宫动脉栓塞术

这过程由放射治疗师在放射影像诊断部进行。一条导管被放在腹股沟的一条动脉并连系供应肌瘤的血管。在导管中放入栓子以阻塞动脉，切断肌瘤的血液供应。肌瘤之后会缩小。手术程序后一至两个小时会有一些疼痛，所以患者要入院过夜。在医院，病人将通过一个联结静脉导管的自控镇痛泵，方便病人使用镇痛剂。

### 如果你有肌瘤可怎么做？

如果你发现有肌瘤或肌瘤越来越大，你应该考虑以下问题再作出选择：

- 肌瘤在哪里？
- 有多大呢？
- 你有什么症状？
- 是否有情绪问题(过去或现在的)？
- 你有没有足够的营养或运动？
- 你想有什么会改变？
- 医生给你什么治疗建议，原因是什么？

当然还有许多其它的问题，有些是个人的特别问题。你一定要发问。当您有足够的资料，便能识别你可能有的改变。子宫肌瘤不必是一个永远的痛苦。

### 如何取得更多资料 (Where can I learn more?)

- 如你想取得更多资料，可联络你的家庭医生或致电亚省健康连线与注册护士联络。这个服务是每日 24 小时一星期七日提供。亚省健康连线免费电话 1-866-408- 5465。卡加利国语健康连线电话: 403-943-1554，卡加利粤语健康连线电话 403-943-1556
- 如果你想得到妇女健康资源中心的免费咨询，可致电 Irene M. Jackson, 卡加利电话:403-944-2262 或电邮 [Irene.jackson@albertahealthservices.ca](mailto:Irene.jackson@albertahealthservices.ca)

资料来源：本文由亚省医疗服务局妇女健康资源中心的注册护士 Irene M. Jackson 撰写，并刊登于 Bloom Newsletter

如你想阅读之前的「健康人生路」文章，可浏览

[www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual\\_health\\_services.htm](http://www.Calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm)，在此你亦可得到你自己语言的有关医疗资料