

**Traditional Chinese**
**纖維瘤是一個痛苦!  
FIBROIDS ARE A PAIN!**

纖維瘤又稱平滑肌瘤或肌瘤，是生長在子宮良性的腫瘤。它有時(但并不經常)會造成疼痛、壓力和延長月經週期。它們的本質跟子宮平滑的肌肉一樣，但被一組纖維包圍著。其大小各異。醫生可能會告訴你，你的纖維瘤的大小有如一個檸檬或像一個西柚，又或似懷孕 10 或 20 週。子宮肌瘤演變成癌症的風險很低，估計為百份之 0.002 至 1。在停經後，肌瘤會萎縮，不再是一個問題，如婦女決定採取激素治療，肌瘤可能會繼續增長。

子宮肌瘤產生的原因是一個謎。一些醫學專家認為成因與遺傳有關;有些則相信內分泌失調和/或情緒壓力受抑制都是原因。東方醫藥相信，生命中有不同的能量，這些能量受阻是肌瘤產生的原因。無論原因如何，肌瘤很常見。百份之 25 至 40 在生育年齡的婦女都會被診斷患有肌瘤，而百份之 40 踏入更年期的女性（平均年齡 51 歲）都會被確診患有肌瘤。這些婦女由於年齡分別和不同程度的不適可能會有不同的治療選擇。首先，症狀和疼痛程度相差很大，每個女性都不一樣。有些婦女在檢查骨盆或在超聲波檢查時發現肌瘤，但完全沒有症狀。另一些可能有劇痛以及其他症狀，這與肌瘤在不同的位置有關。

**子宮肌瘤有哪些類型和有什麼症狀？**
**(What are some types and symptoms of Fibroids?)**

位置	症狀
子宮外壁	<ul style="list-style-type: none"> <li>子宮長大</li> <li>性交疼痛</li> <li>背部疼痛、疼痛由腹股溝延至大腿</li> <li>壓著其他器官導致便秘、小便失禁或排尿困難</li> <li>在月經週期腹部不正常的腫脹和疼痛</li> </ul>
子宮壁內，脹到子宮腔	<ul style="list-style-type: none"> <li>嚴重經痛和大量出血</li> <li>月經週期較長可能導致貧血、虛弱、焦慮和恐懼</li> </ul>
子宮壁內	<ul style="list-style-type: none"> <li>根據生長不同的方向，出現類似上述的症狀</li> </ul>
子宮外，并以莖部附在子宮	<ul style="list-style-type: none"> <li>噁心、嘔吐、痙攣</li> <li>如果莖部扭曲-急性疼痛而需要緊急手術</li> </ul>

**我能做些什麼來預防肌瘤?(What can I do to prevent the fibroids?)**

你能否預防或控制肌瘤生長，或避免手術? Allan Warshowsky 醫生在他 2002 年的著作「治療子宮肌瘤」(Healing Fibroids) 描述了一個纖維瘤治療的計劃，其目的是平衡激素。他的方法和另一位醫生 Susan Lark 在她 1995 年著作「纖維瘤和子宮內膜异位症」(Fibroid Tumors & Endometriosis) 所描述的處理的方法都是針對營養和補充、運動、壓力處理和心理問題。這兩本書提供了卓越的全面治療資料。雖然有一個全面的方法來處理肌瘤并不意味着其他治療方法可以避免。無疑全面治療是一個健康的和有價值的方法，關心整個人的全面健康。

**有什麼治療方案?(What are some treatment options?)**
**藥物治療(Medical Treatments)**

藥物治療是針對激素水平。如因子宮肌瘤而引起大量出血，第一個治療是用避孕藥。對沒有風險的婦女來說，口服避孕藥可以用到 55 歲。也有許多婦女服用止痛藥來減低痛楚。有一些證據顯示，不論是在櫃檯買或處方的 NSAIDS (非類固醇消炎藥)，都可減少出血。然而，如果出血是由於結構性的變化，即肌瘤阻礙了子宮收縮，這些藥物通常不適用。對於經常面對痛楚的婦女，手術可能是最終的解決辦法。

### 手術治療(Surgical Treatments)

如藥物治療沒有幫助，醫生會建議做手術。有幾種可供選擇的手術治療肌瘤，那種手術較為適合要取決於肌瘤在子宮的位置。

#### 子宮肌瘤切除術

在手術中腹壁會被切開，婦科醫生可以看到和觸摸子宮。肌瘤切除後，子宮會被縫合。如肌瘤可能會影響生育能力，通常會利用這個過程處理。

#### 宮腔鏡切除術

當子宮肌瘤膨脹到子宮腔，可以使用宮腔鏡。醫生可以用這個工具看到子宮有什麼事發生。如果子宮肌瘤附著莖，它會被切斷。如肌瘤是在宮壁內，醫生會利用切除鏡將子宮肌瘤刨刮，并切成薄片取走。通常在程序中，子宮會收縮并推動更多的肌瘤到表面，使更多子宮肌瘤被切除。

#### 子宮切除術

這是唯一的程序可以肯定會減少出血而令肌瘤不再重新生長。如果其他治療方法都不奏效，或者婦女由於貧血、出血或其他器官受壓而影響健康，切除子宮可能是唯一的選擇。這亦是最終的選擇。

### 銷毀子宮肌瘤 (Destruction of the Fibroids)

#### 子宮動脈栓塞術

這過程由放射治療師在放射影像診斷部進行。一條導管被放在腹股溝的一條動脈並連系供應肌瘤的血管。在導管中放入栓子以阻塞動脈，切斷肌瘤的血液供應。肌瘤之後會縮小。手術程序後一至兩個小時會有一些疼痛，所以患者要入院過夜。在醫院，病人將通過一個聯結靜脈導管的自控鎮痛泵，方便病人使用鎮痛劑。

### 如果你有肌瘤可怎麼做？(What should you do if you have fibroids?)

如果你發現有肌瘤或肌瘤越來越大，你應該考慮以下問題再作出選擇：

- 肌瘤在哪里？
- 有多大呢？
- 你有什麼症狀？
- 是否有情緒問題(過去或現在的)？
- 你有沒有足夠的營養或運動？
- 你想有什麼會改變？
- 醫生給你什麼治療建議，原因是什麼？

當然還有許多其他的問題，有些是個人的特別問題。你一定要發問。當您有足夠的資料，便能識別你可能有的改變。子宮肌瘤不必是一個永遠的痛苦。

### 如何取得更多資料 (Where can I learn more?)

- 如你想取得更多資料，可聯絡你的家庭醫生或致電亞省健康聯綫與註冊護士聯絡。這個服務是每日24小時一星期七日提供。亞省健康聯綫免費電話 1-866-408- 5465。卡加利國語健康聯綫電話: 403-943-1554，卡加利粵語健康聯綫電話 403-943-1556
- 如果你想得到婦女健康資源中心的免費諮詢，可致電 Irene M. Jackson, 卡加利電話:403-944-2262 或電郵 [Irene.jackson@albertahealthservices.ca](mailto:Irene.jackson@albertahealthservices.ca)

資料來源：本文由亞省醫療服務局婦女健康資源中心的註冊護士 Irene M. Jackson 撰寫，并刊登於 Bloom Newsletter

如你想閱讀之前的「健康人生路」文章，可瀏覽

[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語言的有關醫療資料