

1 门诊常见的 月经异常问题

月经可谓每个女人的“亲密朋友”，但很多人又都遭遇月经异常的烦恼。汪期明介绍，正常的月经周期为21天-35天，经期时长3天-7天，经期平均每天失血量在5ml-80ml，且月经频率的变化在一周以内。门诊中常见的月经异常包括月经量的异常、经期长短的异常、月经周期的异常以及痛经。

月经量的异常包括月经量过多或月经量过少，前者可见于子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜息肉和凝血功能异常等内科疾病，后者则多与卵巢功能减退、宫腔粘连有关。

经期异常方面，经期过长可见于剖宫产瘢痕憩室以及月经量过多这些疾病，经期过短往往和月经量过少相关。

月经周期异常可分为月经稀发和月经频发。月经稀发主要见于和排卵障碍有关的疾病，如多囊卵巢综合征；月经频发常见于子宫肌瘤、子宫腺肌病、子宫内膜息肉等。

痛经分为原发性痛经和继发性痛经，后者往往存在器质性病变，可见于宫腔粘连、子宫内膜异位症以及子宫腺肌病的患者。

2 传统观念痛经不是病？ 错了！

很多女性朋友都经历过痛经，痛起来连路都走不动，但也有人每次来月经时只是下腹隐隐作痛。汪期明介绍说，痛经的严重程度因人而异，很多患者会选择能忍则忍，其实这是不正确的。除少数原发性痛经外，大部分痛经都有疾病原因，这其中往往跟子宫内膜异位症密切相关。所以，痛经除了影响日常生活外，如果不引起重视，还会带来较大危害，甚至导致不孕，造成终身遗憾。

因此，女性朋友特别是青春少女，如果有痛经，并且进行性加重，影响到正常生活，应尽快到医院就诊，及时诊断治疗，避免发生严重危害。汪期明举例说，不久前，他们就接诊了一位病人，青春期痛经没重视，以为是正常现象，忍忍就好了，结婚后就会没事的，后来因为不孕来医院就诊，结果查出了严重的子宫内膜异位症，失去了最佳治疗机会，后悔莫及。



女性纠缠不休的痛 元凶竟是这些病！

很多女性可能对一种疼痛深有体会，那是一种难以言表、经久不衰的痛，让很多女性在每个月难捱的那几天里花容失色，严重起来甚至影响正常的工作和生活。那就是我们常说的痛经。

4月19日，甬上名医大讲堂邀请到宁波市医学会妇科内镜分会主任委员、宁波市妇女儿童医院妇科微创中心主任汪期明，就痛经和子宫相关疾病等话题进行了深入介绍。

3 “到处乱跑”的子宫内膜异位症

汪期明介绍，子宫内膜异位症是一种常见于20岁至40岁女性的妇科疾病，在育龄期女性中的发病率为10%至15%，它是指有活性的内膜细胞种植在宫腔以外的位置所引发的一系列破坏性病变。这种疾病的发病原因尚不明确，研究表明它的发生与遗传、免疫力、激素水平以及炎症因子有关。除了痛经以外，子宫内膜异位症还可以表现为慢性盆腔痛、肛门坠胀感、月经异常、不孕、盆腔包块以及急性腹痛等。

汪期明表示，子宫内膜异位

症的严重程度在每位患者身上往往不尽相同，临床上常把该疾病分为I期至IV期，期别越高说明疾病越严重，造成的危害越大。

子宫内膜异位症除了会带来卵巢功能减退、不孕、无法缓解的疼痛等后果外，病变还会在盆腔内的其他器官蔓延生长。病变在肠道，患者会在经期出现便秘、便血、排便痛；病变在泌尿道，则会出现血尿、尿频、尿痛等，严重的还会出现肾积水、肾萎缩等。有的甚至跑到肺里，造成周期性的咳血、气胸；有的在鼻腔，会出现周期性的鼻出血。

4 子宫内膜异位症得早诊早治

值得注意的是，子宫内膜异位症早期的一些症状往往容易被忽视，因此普遍存在不同程度的诊断延迟。据介绍，我国女性的子宫内膜异位症被确诊的时间往往延迟长达8年至13年。

如此滞后的确诊，那究竟要在什么时候去医院检查呢？汪期明指出，对于有症状的患者，尽早就医刻不容缓；对于那些还没有

明显症状的，建议定期在正规医院进行妇科体检。

另外，青少年是子宫内膜异位症患者的一类特殊人群，过去一直不够重视，如今随着对疾病的认识，越来越多的家长也开始关注这类疾病，有一些初高中的孩子在青春期就得到了有效的药物治疗，更大程度地保护了生育力，避免了疾病的进一步发展。

5 异位症的“孪生兄弟” 危害更大

其实，除了子宫内膜异位症，还有一种叫“子宫腺肌病”的疾病跟它同源，常常和它相伴存在。虽然这是一种良性疾病，但具有类似恶性肿瘤的行为学特点，严重影响患者的身心健康，影响怀孕，也特别难治，所以也被称为“不死的癌症”。

汪期明介绍说，子宫内膜异位症和子宫腺肌病在发病机制上相同，都属于子宫内膜异位性疾病，但是两者的病变范围不同，子宫内膜异位症的病变出现在子宫以外部位，而子宫腺肌病的病变发生在子宫肌层内。子宫腺肌病患者的子宫体积明显增大，常伴有月经量增多，且痛经症状更为突出，多有进行性加重的趋势。而只患有子宫内膜异位症的患者，子宫体积往往没有明显增大，大多也没有月经量增加的表现。

很多女性朋友担心该疾病对生育能力的影响，汪期明表示，虽然严重的子宫腺肌病尤其合并有子宫内膜异位症的患者容易导致不孕，但也并不是完全失去了生育能力。曾经有一位弥漫性子宫腺肌病的患者，手术病灶切除的范围很大，卵巢功能也很低，医生们都对她生孩子不抱希望了，但她后来奇迹般地自然怀孕了，并最终成功剖宫产分娩了一个健康的宝宝。

6 两类疾病 都需要长期管理

需要注意的是，子宫内膜异位症和子宫腺肌病都容易复发，所以即使经过治疗，也都需要长期管理。汪期明说，可以将其理解为高血压、糖尿病一样的慢性病，需要定期去医生那里报到开药。

经过手术治疗的患者，如果术后未进行规范化的长期药物管理，五年后复发的概率可达将近50%，复发后的治疗难度将更大，因此汪期明经常再三叮嘱患者，一定要定期复诊，他们团队也建立了相关的治疗随访微信群，有专业医生在微信群中对患者进行管理和指导。

总之，女性的健康和生活习惯息息相关，大家要注意营养均衡，少熬夜，多运动，增强免疫力，注意个人卫生，暂时没有生育要求的一定要提前做好避孕措施，除了不舒服要及时到医院就诊以外，一年一度的常规体检千万不要落下，因为每个人都是自己健康的第一责任人。

记者 程鑫 通讯员 马蝶翼