

# 子宫肌瘤知识科普

李翠玲（北京市垂杨柳医院，北京 100020）

子宫肌瘤是女性常见的生殖系统疾病。为此，有必要科普子宫肌瘤的相关知识，提高广大女性对该病的认知程度。

## 什么是子宫肌瘤

子宫肌瘤是一种良性的妇科肿瘤，又称为纤维肌瘤或子宫纤维瘤，是由子宫平滑肌细胞增生而成的一种病变，同时瘤体还含有少量的纤维结缔组织。由此可知，子宫肌瘤其实是子宫平滑肌瘤。根据子宫肌瘤的生长位置，可分为子宫体肌瘤或子宫颈肌瘤，前者占比相对较高，后者相对较少。根据肌瘤与子宫壁的位置，可以将子宫肌瘤分为黏膜下肌瘤、浆膜下肌瘤和肌壁间肌瘤，三者发病率依次升高。子宫肌瘤的形成机制较为复杂，目前尚未探明其发病原因。目前已知，性激素水平变化、基层细胞突变、生长因子作用等因素可能与子宫肌瘤的发生发展存在密切联系。子宫肌瘤的高发年龄为30~50岁的女性人群，具有激素依赖性特征，妊娠期出现的风险相对较高，因为此期间激素水平可促进子宫肌瘤生长。此外，中枢神经活动也会影响子宫肌瘤的发生发展。总之，子宫肌瘤是多因素共同作用的结果。

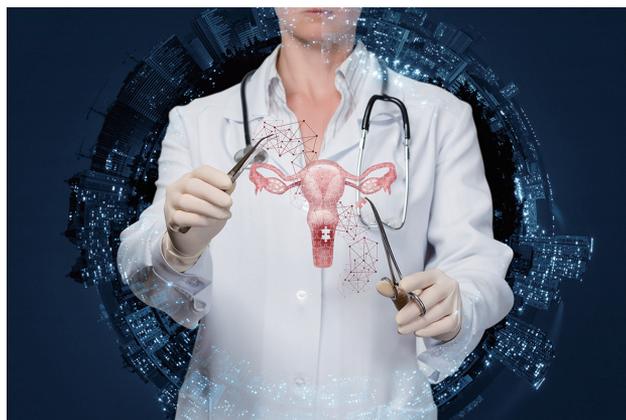
## 子宫肌瘤的临床表现

### 无症状表现

子宫肌瘤的症状与肌瘤大小、数量及位置存在密切联系。但多数子宫肌瘤患者并无明显临床症状，多在例行体检、超声检查或盆腔检查时发现。

### 不规则阴道出血

这是子宫肌瘤最常见的临床症状。患者经期容易出现月经量增多、经期延长等问题，同时可影响月经周期，如周期缩短等。部分患者可出现不具有



月经周期性的子宫出血，且出血时间较长，需尽早诊断治疗，否则容易引发贫血，甚至危及生命安全。

### 小腹疼痛

少数患者可出现小腹疼痛、下腹坠胀、腰酸背痛等症状，痛经较为明显。子宫肌瘤合并子宫内膜异位症或腺肌症者，腹部疼痛较单纯子宫肌瘤患者显著增强。

### 腹部包块

腹部按压时，无法触摸到较小的子宫肌瘤。如果子宫肌瘤较大，导致子宫扩大超过3个月妊娠子宫时，可触及明显的腹部包块，但按压无明显疼痛感。随着子宫肌瘤体积持续增大，对盆腔、腹腔脏器的压迫作用逐渐增强，可引发尿频、尿急、排尿不畅、尿潴留等症状，严重者还可导致肾盂积水。子宫后壁肌瘤还可以压迫直肠，引起排便异常，如大便不畅、排便后不适感等。

### 阴道分泌物异常

子宫肌瘤较大或内膜腺体增多时，可导致盆腔出血，促进白带分泌量增加。黏膜下肌瘤可导致局部溃疡面形成，出现血性或脓性白带。

### 生育异常

某些子宫肌瘤可能会降低患者怀孕的成功率，甚至引发不孕症。此外，还可增加妊娠后自然流产风险，主要原因为子宫肌瘤可影响宫腔形态与功能，不利于胚胎着床和发育。

## 子宫肌瘤的诊断

子宫肌瘤的早期筛查主要依靠超声检查，是一种十分可靠且方便的检查方法，具有诊断高效、快捷便利、费用低廉、安全无辐射等优点。经阴道超声检查进一步提升子宫肌瘤的诊断效果，有助于发现微小的子宫肌瘤，并明确其他病变情况，不仅能探查子宫肌瘤，而且能为子宫病变的性质确定提供可靠资料。此外，磁共振也是一种可靠的子宫肌瘤诊断方法，对于难以鉴别的子宫肌瘤，可以通过磁共振延迟显像鉴别子宫肌瘤性质，为临床治疗或手术操作提供可靠的参考资料。

近年来，宫腔镜成为子宫肌瘤等病变诊断的重要方法。医生通过宫腔镜，可直接观察子宫内壁及内膜情况，观察有无肿块等病变，同时完成采样活检，临床诊断准确性较高。对于子宫出血的患者，可实施诊断性刮宫，鉴别是否存在子宫内膜息肉等病变情况。对于存在腹腔镜手术指征者，可通过腹腔镜探查，明确病变情况，并实施相应的治疗。

## 子宫肌瘤的治疗

多数子宫肌瘤患者瘤体较小，也无明显临床症状，只需定期复查观察即可。但对于存在明显临床症状或影响妊娠的患者，需要采取相应的治疗措施。

### 药物治疗

子宫肌瘤的治疗药物较多，多数为激素类药物，如促性腺激素释放激素激动剂、达那唑、米非司酮、他莫昔芬及雄激素类药物等。若患者存在子宫出血等症状，可以给予麦角新碱、缩宫素等药物，促进宫缩，发挥止血效果；同时可配合氨甲苯酸、三七片、止血酸等药物治疗，有助于控制子宫出血状态。虽然子宫肌瘤的治疗药物较多，但效果较为有限，并不能从根本上去除子宫肌瘤，必要时还需手术治疗。

### 手术治疗

手术是治疗子宫肌瘤最有效的方法，主要采用子宫肌瘤剔除术，严重者考虑实施子宫切除术，以

降低复发风险。近年来，随着内镜技术发展迅速，宫腔镜、腹腔镜广泛应用子宫肌瘤的微创手术治疗中，两者应用效果较好，可有效降低手术创伤性，促进患者术后尽快康复，降低并发症风险。同时，现代腹腔镜及宫腔镜子宫肌瘤手术，可以通过人体的自然通道完成肌瘤切除，有效降低手术的创伤性。子宫肌瘤手术的方法多样，需要根据患者的子宫肌瘤病变情况、生育要求、年龄等因素综合分析，在保障手术疗效和患者安全性的前提下，确定最佳治疗方案。

### 聚焦超声治疗

即利用超声波聚焦的方式升高子宫肌瘤温度，引发局部组织坏死变性，促进肿瘤萎缩，减轻患者临床症状。该疗法的创伤性较低，术后康复较快，适用有症状的子宫肌瘤患者。

## 子宫肌瘤的预防

### 定期妇科检查

建议女性定期体检，完善相关妇科检查项目，可有效发现子宫肌瘤，便于采取有效的治疗决策，降低子宫肌瘤危害。妇科超声检查时，优先选择经阴道超声探查，可以更加清晰地显示子宫结构与组织状态变化，有助于发现早期病变。

### 调节生活方式

目前，尚未完全探明子宫肌瘤的发生机制，但是不良生活方式与子宫肌瘤的发生存在一定联系。因此，女性要注意保持健康的生活方式，避免熬夜，减轻生活压力，积极参加体育锻炼。性生活失调、性格抑郁的女性更容易发生子宫肌瘤，建议合理安排日常生活，避免性生活失调，调节心理状态，保持乐观向上的生活态度，避免抑郁情绪损害身心健康。

### 定期复查子宫肌瘤

已经检出子宫肌瘤的患者，若无明显临床症状，可在医生指导下定期复查。若子宫肌瘤无明显改变或增速较慢，可以继续观察；对于增速较快或体积较大的肿瘤，需要采取相应的治疗措施，避免引发不良预后。