

# 腹有大肿块 医生巧摘除

记者 傅畅璐

通讯员 周纯洁 龚平

近日,绝经10余年的曹女士总觉得自己的肚子越来越大,就像怀孕了一样,按起来还硬硬的,同时还伴有腰腹部胀痛,肛门胀痛,甚至便秘……这些不正常的表现,让曹女士感到害怕,立即来到市妇幼保健院进行检查。

检查显示,曹女士肚子里有一个30余厘米的大肿块,考虑曹女士有患恶性肿瘤的可能。经与家属仔细协商,该院妇科主任钟荣钟联系上级合作医院——湖南省肿瘤医院妇科科的专家指导手术。经过2个多小时,手术

顺利完成。术后病检结果带来了一个好消息,这是一个卵巢交界性黏液性肿瘤。经过手术治疗后,曹女士后续只要定期复查便可。

后经过10余天的治疗,曹女士顺利康复出院。为了表达对钟荣及该科住院部全体医护人员的感谢,曹女士特别送上锦旗。

“交界性肿瘤是一种临床表现和组织形态学上都介于良恶性之间的卵巢上皮性肿瘤,与恶性肿瘤不同,这是一类预后良好的卵巢肿瘤,早期5年生存率几乎为100%,10年生存率约为95%。”钟荣钟介绍,30%至50%的患者常表现为腹围增加(也就是“肚子变大

了”)和下腹痛,也可以表现为阴道不规则出血、月经不规则、不孕等症状。当肿瘤增大到一定程度,可出现尿频、尿急、气急、便秘等压迫症状。然而,约23%的患者没有明确的临床表现,多在做妇科检查时偶然被发现。因此,定期妇科检查是发现该病的重要方法。

交界性卵巢肿瘤总体预后良好,但个别仍具有复发以及恶变倾向,因此应对患者进行长期随访。患者也要加强自我管理,准时、及时到医院复查随访,积极配合检查,以得到最及时有效的治疗。



4月26日,隆回县桃花坪街道雨山卫生院的医疗急救队来到完全小学,为师生带来一场专业的急救知识讲座,并借助模拟人体教具,操作急救步骤,提升全校师生应对突发事件和意外伤害时的自救和互救能力。

李慧玲 肖渝圣  
摄影报道

## 健康周刊

## 义诊进乡村 服务暖民心

记者 伍洁 通讯员 魏姬苗

本报讯 4月20日,民革邵阳市委会组织医药卫生界民革党员志愿者赴绥宁县红岩镇雪峰村开展“义诊进乡村 服务暖民心”志愿服务活动。

此次活动由民革邵阳市委会和绥宁县红岩镇卫生院联合主办。参加义诊的专家主要由民革市中心医院支部及民革邵阳学院附属第一医院支部的党员志愿者组成,分别来自儿科、风湿免疫科、耳鼻喉科、麻醉科、内科急诊、消化内科、骨科、普外科等科室。活动现场,医生们针对村民们提出的健康疑问耐心细致地逐一解答,并根据每个人的实际情况给予用药和饮食指导,叮嘱大家发现不适要及时就医。活动免费提供测血糖、量血压、B超、心电图等体检服务,并开展了急救知识培训,共服务群众200余人次,向雪峰村卫生院捐赠价值4000余元药品。

徐鹏航 顾天成

“鼻子长期不通气”“鼻涕一直流不完”“总是闻不到气味”……出现这些症状要当心鼻窦炎。每年4月的第二个星期六是全国爱鼻日。鼻窦炎有哪些症状?急性鼻窦炎和慢性鼻窦炎有何区别?如何治疗?新华社记者采访了相关专家。

鼻窦炎是鼻窦黏膜的炎症性疾病。北京协和医院耳鼻喉科住院医师齐航介绍,当炎症局限于鼻腔,即为鼻炎;当疾病更严重、累及范围扩大到鼻窦,则为鼻窦炎,其常见症状包括鼻塞、流涕、头面部胀痛以及嗅觉减退等。

“急性鼻窦炎多继发于急性鼻炎。”王旻说,如果出现急性鼻炎超过一周,仍流脓涕,甚至出现头疼、嗅觉减退等症状,首先要考虑急性鼻窦炎。同时,部分慢性鼻炎若没有得到及时治疗,也有造成急性鼻窦炎的风险。

急性鼻窦炎以细菌感染为主,严重的鼻窦炎患者,炎症可能穿透骨壁,诱发出现眶周脓肿、颅内感染等严重并发症,而慢性鼻窦炎出现这些并发症的可能性相对较少。

王旻建议,如出现急性鼻窦炎相关症状,建议尽早到医院就诊,避免耽误治疗,加重病情。抗生素治疗是急性鼻窦炎的首选治疗方法,可辅以鼻用糖皮质激素类药物、减充血剂(短时使用)、镇静剂或镇痛剂等。

齐航提示,当出现鼻塞、流涕、头面部胀痛、嗅觉减退症状中两种以上(其中鼻塞、流涕之一为必备症状),病程超过12周时,即可初诊为慢性鼻窦炎,应及时到耳鼻喉科就诊,行鼻内镜检查、影像学检查及实验室检查以明确诊断。

## 专家支招应对鼻窦炎

## 被痛风“盯上”? 这些高危因素要注意

徐鹏航 顾天成

“痛起来微风吹过都疼”“晚上睡觉被疼醒”“平时悄无声息,发作起来痛不欲生”……4月20日是全民关注痛风日。尿酸升高怎么办?痛风患者饮食需要注意什么?如何治疗?新华社记者采访了相关专家。

### 尿酸升高? 当心痛风找上门

痛风属于代谢性疾病,以高尿酸血症和尿酸盐晶体的沉淀和组织沉积为特征。当尿酸水平长期高于正常值,尿酸盐结晶沉积在人体的关节处,刺激关节形成无菌性关节炎,则为痛风。

北京协和医院全科医学科(普通内科)副主任张昀介绍,虽然尿酸升高不意味着一定会出现痛风,但会增加痛风的风险。除了高尿酸,痛风的发作还往往需要“诱因”,如“大吃大喝”导致体内尿酸突然增多,腹泻导致身体失水引起尿酸浓度增高,冬天在寒冷地区体温降低导致尿酸盐结晶析出等。

痛风往往急性发作,常在晚上发作,出现关节红肿、剧烈疼痛等症状。如不及时治疗,发作频率会逐渐增加,甚至损伤关节结构,导致长期的关节不适,还会

累及心脑血管、肾脏等多个器官。

专家提示,多种因素都可能会导致尿酸升高,包括遗传因素,熬夜、饮食不当、饮酒过量等生活方式因素,甲亢、甲减、肾脏疾病等导致尿酸代谢异常的疾病因素。此外,服用含利尿剂的降血压药物等也有可能也会导致尿酸升高。出现尿酸升高时要及时明确病因,并进行相应的治疗。

### 减少高嘌呤饮食 痛风患者要“管住嘴”

国家卫健委发布的《成人高尿酸血症与痛风饮食指南(2024年版)》指出,合理搭配膳食,减少高嘌呤膳食摄入,保持健康体重,有助于控制血尿酸水平,减少痛风发作,改善生活质量。

痛风患者要如何“管住嘴”?北京大学人民医院临床营养科主任柳鹏表示,痛风急性发作期嘌呤摄入量每天应控制在150毫克以内,宜选用鸡蛋、牛奶、丝瓜、冬瓜等含嘌呤较少的食物,缓解期也应遵循低嘌呤的饮食原则,但可稍稍放宽限制,适量增加选择麦片、红豆、绿豆、鸡肉等含嘌呤中等量的食物。不论是急性发作期还是缓解期,都应该避免动物内脏、贝类海鲜

等含嘌呤高的食物。

此外,长期摄入高能量食品、大量酒精、高果糖的饮料等也与高尿酸血症与痛风的发生息息相关。柳鹏提示,要注意控制每日总能量摄入,并且戒酒、减少果糖摄入。

### 适当运动 药物和非药物治疗共同发力

近年来,我国痛风患病率呈逐年上升趋势,且发病年龄趋于年轻化。专家表示,治疗痛风需要药物和非药物方式共同发力。

“一些病人认为痛风是间歇发作,不疼了就可以停药,这种观点是不正确的。”张昀强调,不规律服药只会加速病情进展,如果医生判断需要服用降尿酸药物,要遵医嘱规律服药,不可擅自停药。

张昀表示,除药物治疗外,改变不良生活方式、适当运动、锻炼关节周围肌肉等非药物举措对于患者的长期康复至关重要。但应避免跳绳、爬山等下肢负重大的运动。

“对于有痛风及高尿酸血症遗传家族史的人群,要更加严格管理生活方式,并重点关注尿酸,一旦出现尿酸升高要及时就医。”张昀说。