

月经总“赖着不走”，别只当“不调” 可能是宫腔里长了“小疙瘩”

“月经一来就是十几天，垫着卫生巾总担心侧漏”“月经量突然变多，血块也多，每次结束都觉得浑身没劲儿”“B超查了好几次都说子宫内膜厚，吃了药也没见好……”

如果有女性朋友正被这些问题困扰，可别再简单归为“月经不调”了！这背后，或许藏着一个容易被忽视的“宫腔不速之客”——子宫内膜息肉。

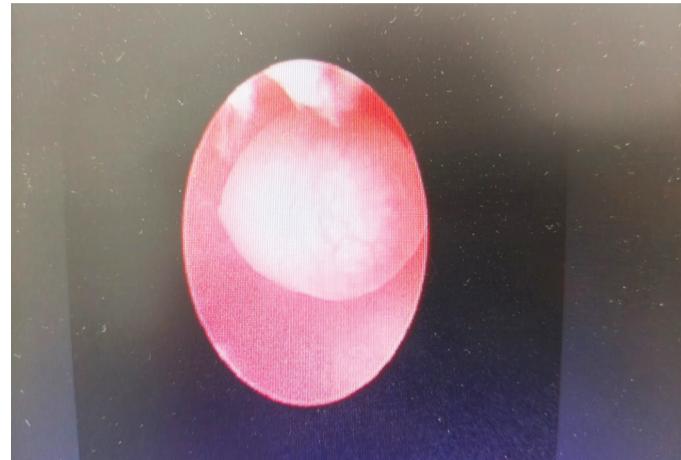
真实案例

46岁女性月经异常数月 元凶竟是它

46岁的李女士，最近几个月被月经折磨得苦不堪言。原本一周就能结束的月经，如今动不动就持续13天，量还比以前多了不少。长期出血让她患上了贫血，稍微动一动就觉得乏力、头晕，生活质量大打折扣。

她赶紧到医院就诊，多次超声检查都提示“子宫内膜异常增厚”。医生先给她开了地屈孕酮（一种常用的孕激素药物），希望通过药物调节来改善情况。可坚持用药后复查，内膜增厚的问题依然存在，月经也没恢复正常。

鉴于药物效果不佳，李女士到烟台山医院东院妇科就诊时，医生建议她做一次宫腔镜检查。就是这个



检查，帮她找到了“罪魁祸首”——原来她的宫腔里长了多个子宫内膜息肉！更幸运的是，宫腔镜不仅能精准查出兴风作浪的元凶——息肉，还能在检查的同时，通过微创的方式把息肉切除。

手术顺利完成，困扰李女士数月的月经问题终于解决了。

关于子宫内膜息肉 这3个问题要搞清楚

1. 什么是子宫内膜息肉？

简单说，它就是长在子宫腔内的良性赘生物，像宫腔内壁上多出来的“肉疙瘩”。虽然子宫内膜息肉是良性的，但它却会“捣乱”——最常见的就是导致异常子宫出血，比如月经淋漓不尽、经期延长、经量增多等，部分人还可能出现非经期少量出血，长此以往，还会出现不同程度的贫血。

2. 为什么吃了药，息肉还是没消失？

很多人会疑惑：“医生开了调节激素的药，为啥息肉还是没好？”

像案例中用到的地屈孕酮这类孕激素药物，主要作用是调节子宫内膜的生长和脱落，但对于质地较韧、基底较宽的息肉，药物往往难以使其完全脱落排出，因此复查时子宫内膜依然厚实，月经异常的问题也得不到

根本解决。

3. 宫腔镜检查/手术的优势有哪些？

既然药物不是万能的，那宫腔镜为什么能成为解决问题的关键？这就要说说它的4大优势：

诊断“金标准”：宫腔镜能通过自然通道进入宫腔，就像给医生装上了“火眼金睛”，能把宫腔内的情况清晰地放大显示在屏幕上，息肉、内膜增厚等问题一目了然，不容易漏诊。

微创无伤口：不需要开腹，全程经阴道、宫颈等自然腔道操作，术后体表看不到任何伤口，对身体的损伤更小。

精准护内膜：手术时能精准定位息肉位置，只切除病灶，最大程度保护正常的子宫内膜。对于有生育需求的女性来说，这一点尤其重要，能减少对未来怀孕的影响。

恢复超快速：手术时间通常不长，术后恢复也快，一般不会对日常生活造成太大影响，多数人很快就能回归正常工作和生活。

【东院妇科】

腰腿痛、便秘久治不愈？没想到问题竟出在“盆底”！

“腰腿痛犯起来连走路都费劲，推拿、针灸、膏药试了个遍，还是没根治。”“便秘好几年，泻药、开塞露等都不管用，总觉得大便排不干净。”——不少人被这类顽疾困扰，却始终找不到精准的解决办法。

腰腿痛的“根源”可能在盆底？ 地基不稳牵一发而动全身

提到腰腿痛，多数人会先想到腰椎间盘突出、腰肌劳损等腰部问题，却很少将其与“盆底”联系起来。事实上，盆底肌群及其关联的核心肌群，就像支撑人体的“地基”，承载着

维持身体结构稳定的关键作用。当盆底功能紊乱时，骨盆的稳定性会下降，正常的生物力学力线被打破，进而导致腰部肌肉因代偿而受损，就像“墙壁裂缝”；同时，紊乱的盆底结构还可能压迫或卡压神经，引发腿部的牵涉痛，这就好比“管道故障影响远端”。

而盆底功能康复治疗腰腿痛的关键，在于打破“局部治疗”的局限，从整体出发修复“核心地基”。通过针对性纠正盆底功能障碍，恢复骨盆的稳定性和生物力学平衡，同时松解紧张的筋膜膜、解除神经卡压，从根源上消除腰部肌肉的代偿性损伤和

下肢的牵涉痛，实现“牵一发而动全身”的改善效果。

大便“排不尽”？ 或许是盆底这张“吊网”出了问题

除了腰腿痛外，长期便秘、大便不尽也可能与盆底功能紊乱有关。我们的盆底就像一张坚韧的“吊网”，稳健承托着膀胱、子宫、直肠等盆腔器官，而控制排便的肛门括约肌，就附着在这张“网”上。当这张“网”因为年龄增长、生育损伤、肥胖等因素变得松弛，或者盆底肌出现不协调性收缩时，排便功能就会“失灵”。

最常见的情况是，排便时盆底肌本应放松以打开“通道”，但功能紊乱的盆底肌却反而收紧，形成“反向阻力”，导致粪便排出困难，即便勉强排便也会残留明显，让人总有“排不干净”的感觉。而盆底功能康复治疗能通过精准干预，调整盆底肌的收缩协调性，修复这张“吊网”的支撑力，从根本上改善排便障碍。

盆底康复 无创解决多种问题 这些症状不妨试试

值得一提的是，盆底功能康复

治疗并非“针对性治疗某一种病”，而是通过修复盆底功能，同步改善由盆底功能紊乱引发的多种问题。这种治疗方式属于无创、无痛苦的保守治疗，主要通过电磁联合生物反馈技术、专业盆底手法按摩以及个性化康复训练等组合手段，精准调节盆底肌功能。

除了上述的腰腿痛、便秘、大便不尽感外，它还能有效改善女性常见的漏尿、子宫脱垂、阴道松弛等问题，从根源上守护盆底健康。

【妇女保健科】

警惕！紫红小颗粒险酿悲剧 儿童误服高锰酸钾安全警示

一个平静的早上，1岁女童萌萌（化名）独自坐在床边玩耍，妈妈在旁边操持着家务。一转眼的功夫，妈妈发现萌萌似乎在咀嚼着什么，靠近一看顿时惊出冷汗——旁边放着的一板高锰酸钾片已经被抠开了一粒，萌萌的嘴里还有一点点粉末，而她的舌头已经变成紫黑色！

危急时刻，孩子的父母保持镇定，先赶紧给她喝了一盒牛奶，然后迅速联系烟台山医院北院儿科，驱车火速将她送到医院。值班医护人员接到电

话后高度重视，即刻有条不紊地做好抢救准备。孩子一到达病房，抢救工作随即展开，孩子父母后续才被引导补办挂号及住院手续。经过洗胃、导泻、补液、保护胃肠黏膜等治疗，孩子最终转危为安，现已顺利出院。

消毒“利器”变“毒药” 儿童误服危害大

高锰酸钾是一种强氧化性消毒剂，常用于皮肤、黏膜或物品表面消

毒。“儿童误服高锰酸钾的危险，远超家长想象。”烟台山医院北院儿科副主任医师王经纬介绍，高锰酸钾进入消化道后，会迅速氧化黏膜组织，造成化学性灼伤。轻度误服可能出现口腔黏膜、咽喉红肿、疼痛，以及吞咽困难等症状；若摄入量较大，可能导致食道、胃黏膜大面积溃疡，甚至引发消化道出血、穿孔；严重时还会损伤肾脏，危及生命。

更棘手的是，高锰酸钾无特效解毒剂，一旦误服需立即处理。曾有患

儿因家长误以为误服的是“普通药片”而未及时就医，导致食道瘢痕狭窄，需长期接受扩张治疗。

防误服“三步法” 为孩子筑牢安全防线

如何为孩子筑起“安全墙”？王经纬给出实用建议：

第一步：严格分类存放，切断接触可能。

高锰酸钾、84消毒液、洁厕灵等

化学品，需单独存放在带锁的储物柜中，远离食品柜、玩具区；

避免用饮料瓶、零食罐分装，建议保留原包装并贴醒目标识，如“有毒！禁止触碰”；

家庭使用高锰酸钾浸泡杀菌后，需立即收走剩余药剂，并用清水反复冲洗容器。

第二步：用“儿童视角”做安全教育。

避免简单说教“这个不能吃”，可改为“这是大人用的工具，宝宝摸了手会疼，吃了嘴巴会烂”；

通过绘本、动画等孩子易接受的形式，教其识别“危险物品”，如紫色颗粒、红色液体等；

日常游戏中模拟“找危险”场景，让孩子主动说出哪些东西不能碰，强化安全记忆。

第三步：误服后“黄金10分钟”正确处置。

若发现孩子误服高锰酸钾，务必保持冷静，按以下步骤操作：

禁止催吐：高锰酸钾有强腐蚀性，催吐会加重食道损伤；

立即漱口：用温水或牛奶轻柔漱口，减少药物残留，可适当饮用牛奶保护胃肠黏膜；

保留证据：带上误服物品的包装或剩余样品，尽快送医；

精准告知：向医生详细说明误服时间、数量及孩子当前症状，如是否哭闹、呕吐物颜色等。

“每个误服案例背后，都是一堂本可避免的安全课。”王经纬呼吁，“保护孩子，需要家长多一分细心、少一分侥幸。只有把‘危险物品管理’变成日常习惯，才能让‘彩色小颗粒’不再成为孩子的噩梦。”

【北院儿科】

