



子宮肌瘤，留？不留？

認識子宮肌瘤與更年期

澄清綜合醫院

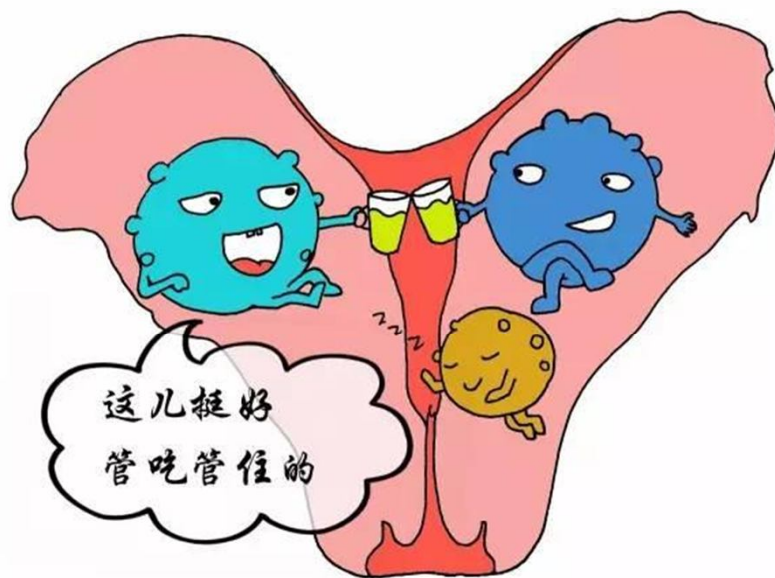
澄清





寵愛自己

子宮肌瘤

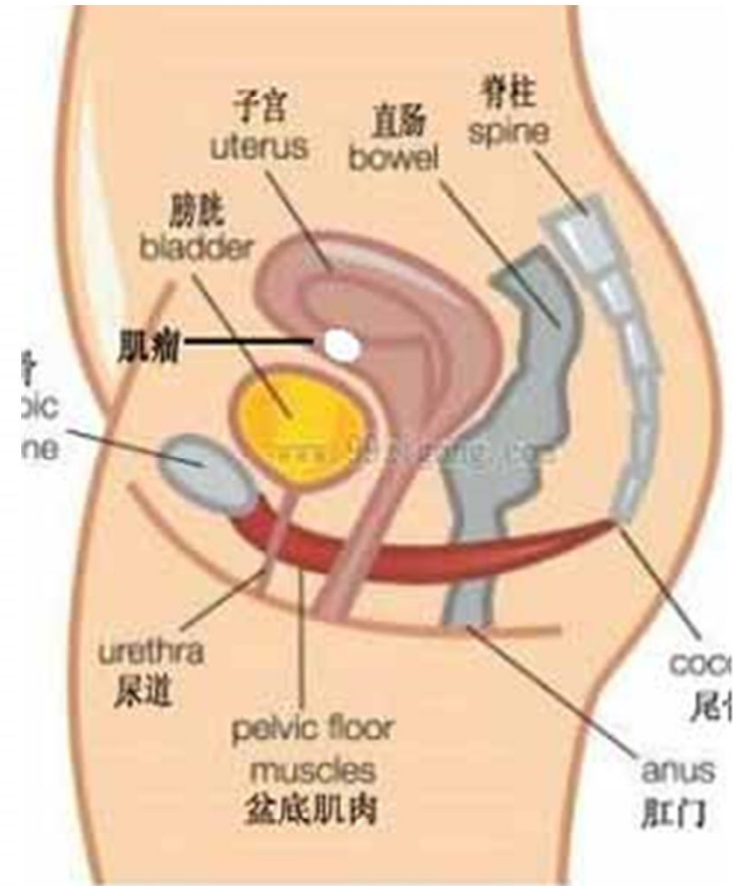


澄
清





子宮 解剖位 置圖





什麼是子宮肌瘤？

- 子宮的肌肉層長出的肉瘤，也叫纖維瘤
- 是婦女最常見的良性腫瘤
- 發生率最高的年齡介於 40~50 歲

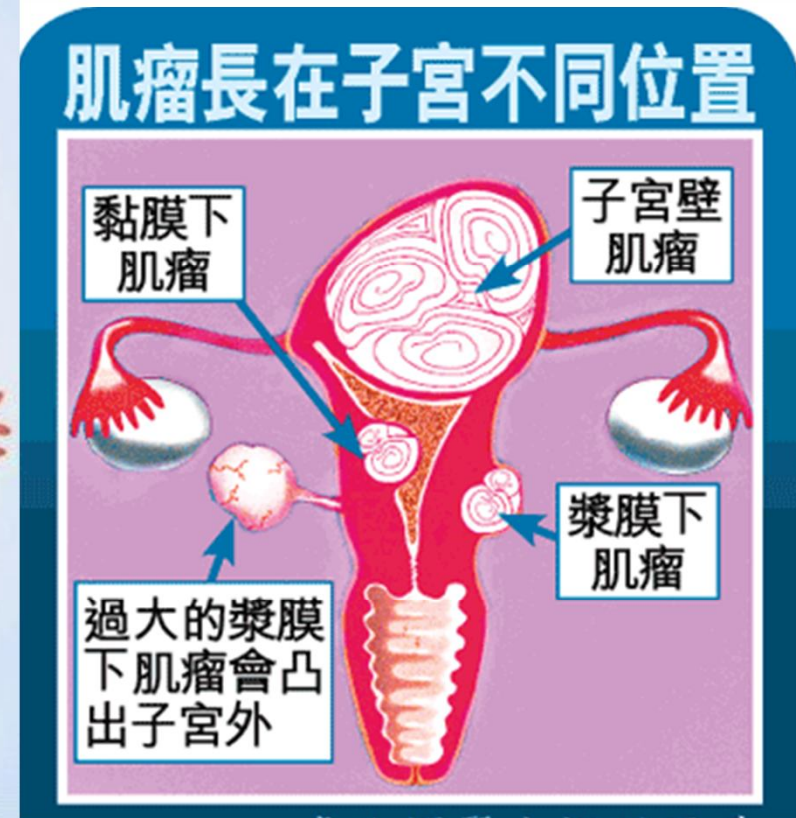
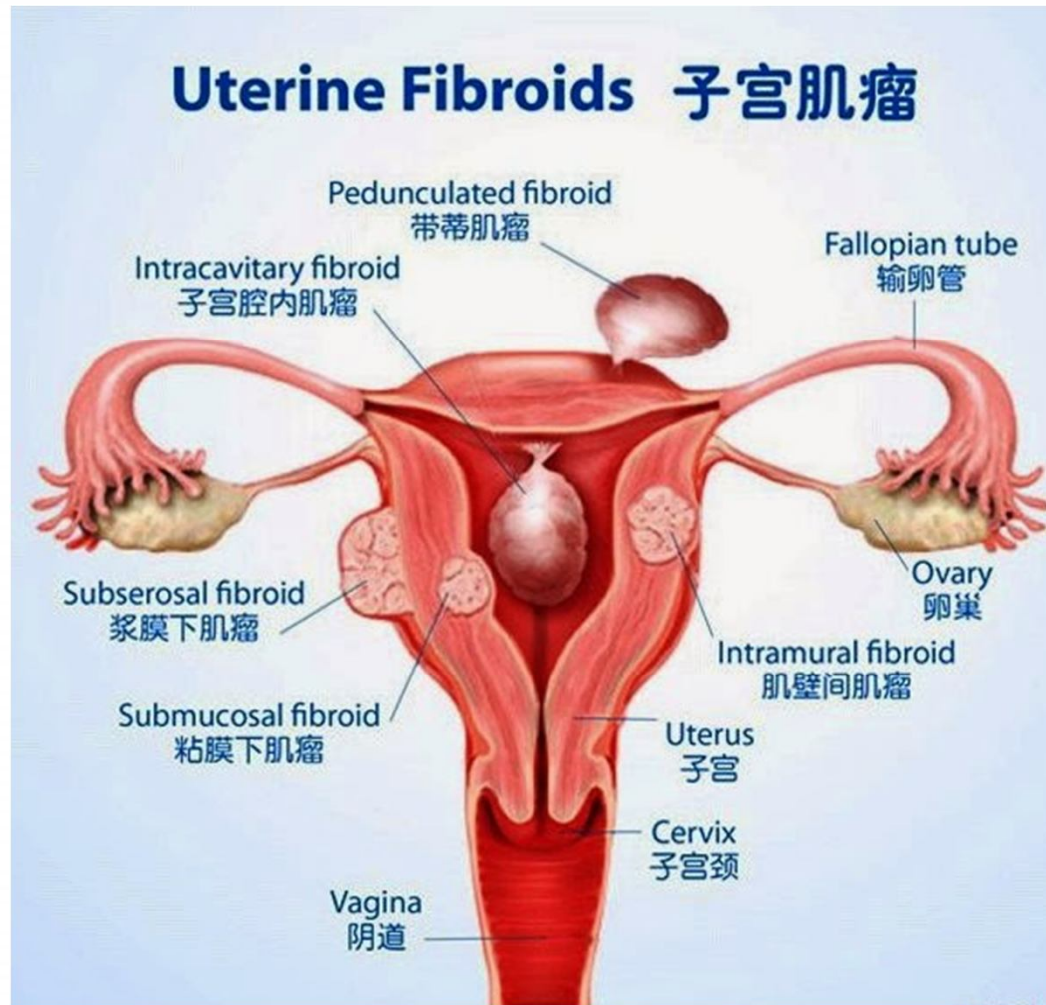
30歲以上婦女
發生率20%



40-50歲婦女
發生率最高
可達50-77%



子宮肌瘤可能發生之部位





子宮肌瘤發生原因？

- 子宮長期處在一種緊張的狀態
- 女性荷爾蒙過度刺激

體脂肪可儲存女性荷爾蒙，而子宮肌纖維是女性荷爾蒙的接受器，因此過多脂肪會刺激肌瘤生長。

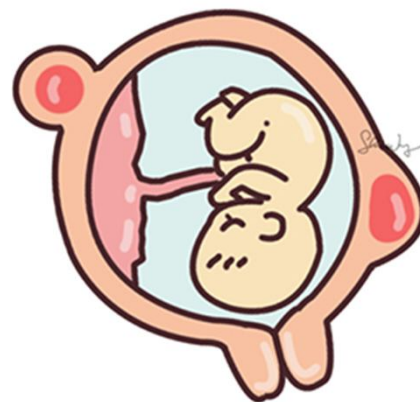


哪些婦女容易長子宮肌瘤？



- 不孕或未曾生產過的女性
- 肥胖婦女

子宮肌瘤與懷孕





子宮肌瘤會有哪些症狀？

- 子宮肌瘤的存在不一定會產生臨床症狀，症狀的產生主要決定於肌瘤的**位置、大小、是否懷孕**的狀態，大約**35%-50%**的子宮肌瘤患者會有症狀

例行性
檢查？

- 經血過多、貧血症狀、不正常的出血
- 壓迫症狀，如頻尿、便秘、脹氣、腰酸背痛，甚至急性腹痛
- 不孕、流產



常見四大症狀

子宮肌瘤的症狀



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：萬芳醫院婦產部主治醫師
蘇鴻文醫師

2 疼痛：因肌瘤位置引起腹痛、背痛或下肢痛



3 排泄困難：若肌瘤壓迫周圍組織，可能引起排尿或排便困難



1 不正常出血：約3成患者有子宮不正常出血問題



4 不孕或流產：肌瘤可能會阻礙受孕或提高自然流產機率

子宮肌瘤相關問題，
建議諮詢「婦產科」

更多資訊請上 健談 havemary.com



子宮肌瘤症狀

- 經血過多甚至引起貧血
- 經期紊亂
- 經痛
- 來經日子長
- 尿頻及夜尿
- 嚴重會排尿困難
- 腹部有壓迫感或突出

資料來源：中大婦產科學系
名譽臨床助理教授馮韻瑩





植物性賀爾蒙

豆製品、山藥所含的賀爾蒙屬於植物性荷爾蒙

黃色食物 荷爾蒙**不失調**



【柚子】

助消化防便秘

幫助調理腸氣、幫助消化、改善便秘、分解油脂等，還能去除內分泌失調產生痘痘



【香蕉】

可提高免疫力

強化消化系統，有抗憂鬱及提高免疫力的功效增荷爾蒙分泌



【柿子】

改善心血管功能

健脾開胃，潤肺生津以及有效改善心血管功能具有調節荷爾蒙分泌平衡的作用



【南瓜】

有助消除痘痘

會長痘痘的人普遍缺乏鋅，南瓜富含鋅有助於消除痘痘美白、保濕等



【黃豆】

植物性荷爾蒙

可以調理女性體內分泌平衡中老年女性多吃可緩解更年期症狀改善經期情況



【貼心小叮嚀】

女性荷爾蒙一旦失衡易出現各種身體病變
春天是調整荷爾蒙內分泌的最佳季節唷～

※如有問題需諮詢專業醫師





動物性賀爾蒙

蜂王乳、甲魚、蝦卵、蟹黃等食物，則屬於
動物性荷爾蒙



不藏私 6要訣防子宮肌瘤



- ◆要訣1／避免吃油炸、燒烤食物
- ◆要訣2／避免喝酒、過度肥胖、熬夜
- ◆要訣3／維持體重
- ◆要訣4／多吃蔬菜水果
- ◆要訣5／限制咖啡飲用
- ◆要訣6／規律運動





子宮肌瘤小叮嚀

醫師們醫師們提醒，子宮肌瘤99.8%都是良性的，只有0.2%是惡性腫瘤，而且並不是所有的肌瘤都要開刀切除，如果沒有症狀、不影響日常生活，只要每3～6個月定期追蹤即可提醒。

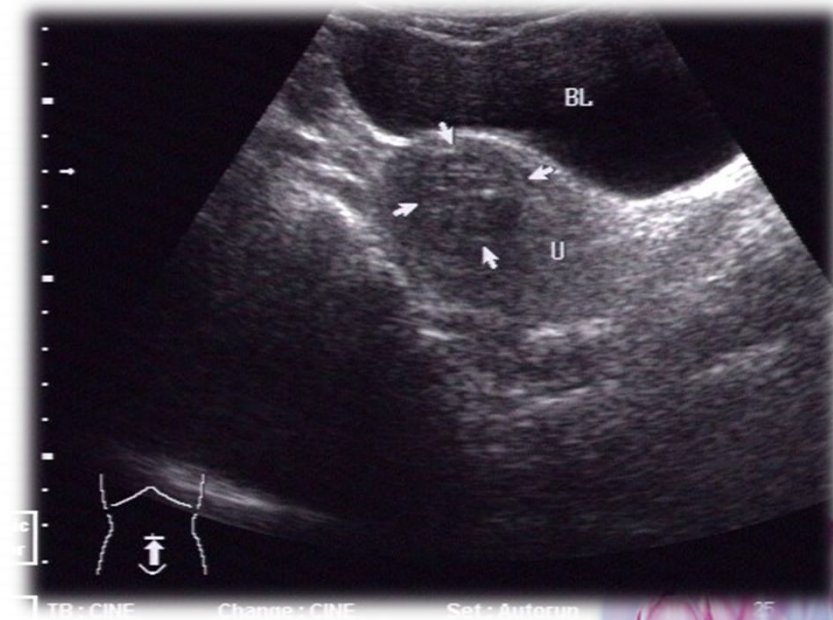
肌瘤類型	症狀	原因
肌肉層肌瘤	臨床症狀不明顯，通常肌瘤要長到7～8公分，才會出現頻尿、解尿困難、便秘等壓迫症狀	1.形成肌瘤的原因不明，目前認為與體質較有關係 2.一般認為雌激素刺激是誘發子宮肌瘤的因子之一
漿膜下肌瘤		
黏膜下肌瘤	經血量多、貧血	





如何診斷？

- 內 診
- 超 音 波
- 子 宮 內 視 鏡 及 子 宮 攝 影
- 放 射 線 診 斷
- 子 宮 擴 刮 術
- 鑑 別 診 斷





治療

治療的方法取決於

- 年齡
- 懷孕的狀態
- 是否仍要懷孕
- 身體健康的情形
- 症狀的嚴重度
- 子宮肌瘤的大小和位置





治療

- 目前子宮肌瘤的治療方式有：
- 經腹部或腹腔鏡的子宮肌瘤摘除術
- 經由腹部或腹腔鏡做全子宮切除術
- 子宮鏡摘除
- 腹腔鏡肌瘤
- 子宮動脈栓
- 藥物治療等

名稱	腹部子宮肌瘤切除術	腹腔鏡手術
方式	直接切開腹部，取出子宮肌瘤	用腹腔鏡或內視鏡技術切除子宮肌瘤
優點	保留子宮與子宮頸，仍可懷孕，健保給付	傷口較腹部子宮肌瘤切除術的小，健保給付
缺點	術後恢復時間較長，約2~4周	不適合較大、多發或深層的子宮肌瘤





什麼情況是開刀時機？

- 子宮大小已超出骨盆腔
- 經血過多，甚至造成貧血
- 生長速度太快
- 停經後仍會生長
- 有其它壓迫症狀或變化





會影響性生活嗎？

- 配偶多給予精神上支持
- 雙方說出內心感受及擔憂
- 與醫護人員討論。
- 手術後6-8週骨盆深層組織復原即可有正常性生活





術後飲食該怎麼攝取？



1. 多吃水果如香蕉、葡萄、蓮霧，還有木耳、新鮮牡蠣、魚肉、烏賊。
2. 海藻類食物，如：海帶、昆布、黑木耳，富含鈣、鐵、鎂、碘…等礦物質，可有效調節血液酸鹼度，避免體內鹼性元素如鈣、鋅，因酸性中和而被多消耗。
3. 菠菜、蘆筍、瘦肉等食物也可多攝取，豬肝湯也是經期補鐵的好選擇，不過切忌加酒。富含鐵質的皇宮菜也可以多吃一點。



1. 避免高脂紅肉、酒、辣椒、油炸、肥肉，減少胃的負擔，讓代謝功能正常運作。
2. 避免過度富含雌激素食物：蜂王乳、十全大補湯…等。

雌激素會讓我長大嘯～
所以飲食要多多注意喔!!



www.qchicken.com.tw



寵愛自己

更年期

澄
清





何為更年期？

- 女性由具生育能力轉變為不具生育能力之時期，大約在40至50來歲之間

熱潮紅、盜汗

情緒不穩

疲倦、頭痛





- **腦部**

記憶力減退

失憶

(阿滋)

- **皮膚**

皮膚

皺紋

- **生殖**

陰道

陰道

性交

- **結腸**

研究

補充

有預

- **泌尿**

尿道

頻尿

尿失

尿道感染增加

- **眼睛**

視網膜黃斑退化

狀

更年期 常見症狀



心悸



煩躁
心情低落



腰酸背痛



頻尿



熱潮紅



失眠



盜汗



月經紊亂

加





更年期初期症狀

- 熱潮紅、盜汗、失眠、心悸
- 陰道萎縮、乾澀、性交疼痛
- 陰道感染增加
- 尿道萎縮、頻尿、尿失禁
- 尿道感染增加





更年期初期症狀

- 腰酸背痛、骨骼疼痛
- 疲倦感、失眠
- 情緒不穩、容易憂鬱
- 皮膚乾燥、老化、皺紋增加
- 乳房萎縮





更年期症狀評估標準

無現象給0分，中度感覺為2分，
輕微感覺為1分，嚴重感覺為3分

熱潮紅		噁心嘔吐	
多汗		疲倦虛弱	
冷顫		頭肩僵硬	
呼吸困難		頭痛	
感覺異常		心悸	
感覺神經麻痺		蟻走感	
昏睡		不安	
失眠		胸口鬱悶	
情緒激動			
分數總和			





更年期症狀評估標準

- 15~20分者屬於輕微程度
- 20~35分為中等嚴重
- 35~51分為相當嚴重的更年期症狀，須立即治療





Case Report- 更年期

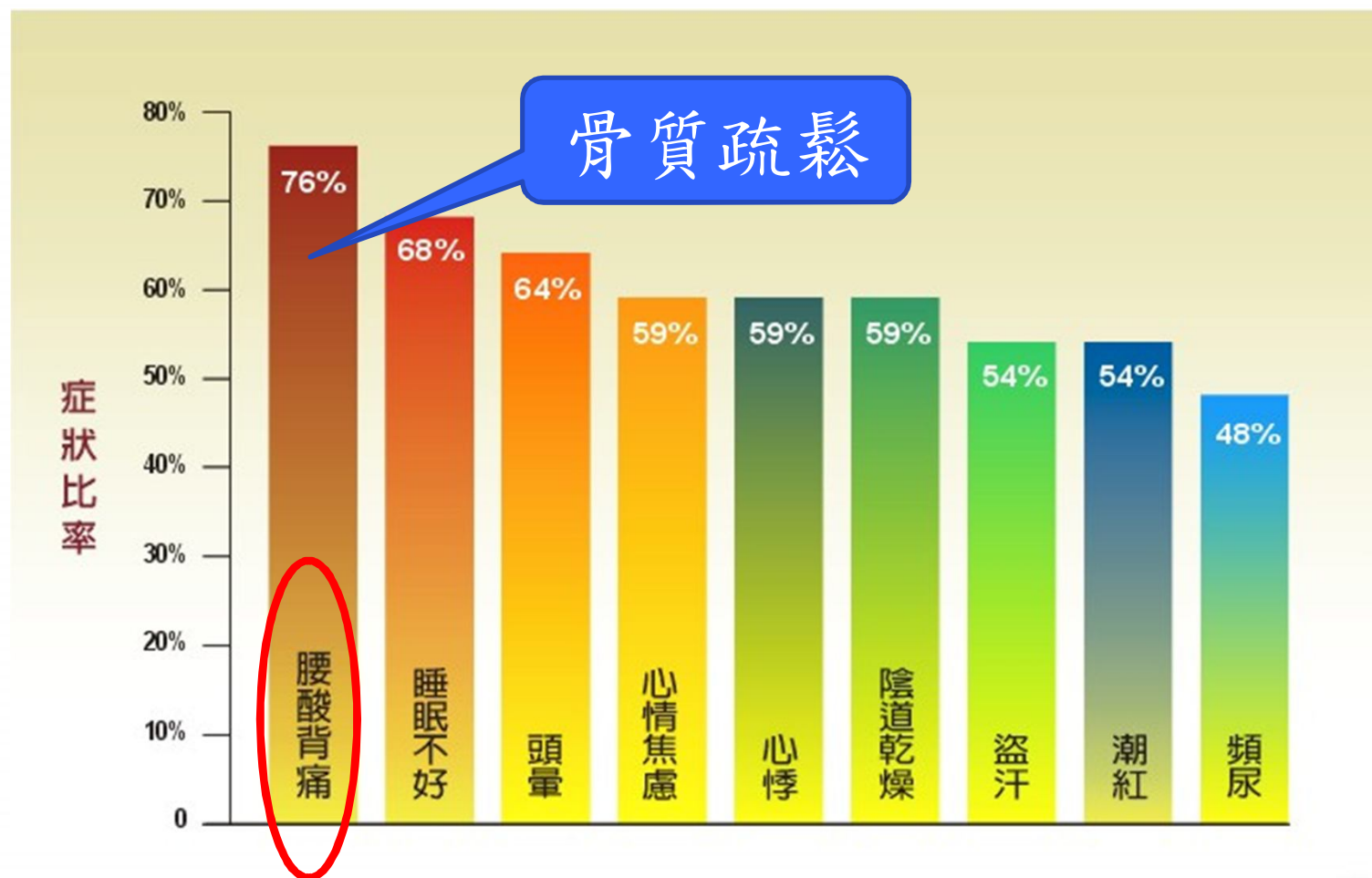


S 主訴狀況	50歲女性，心悸，失眠，腸胃易脹氣不舒服。
O 客觀資料	醫生有開Inderal。
A 問題分析	更年期障礙(荷爾蒙不穩定導致自律神經失調)。
P 養生計畫	1.減輕更年期障礙： 蜂王乳- 含10-HDA和豐富的微量元素，可提升體力，緩解更年期綜合症狀。 瑪卡- 可調整內分泌系統，改善更年期症狀。 植物性雌激素(如大豆異黃酮)- 改善更年期症狀。 2.平衡荷爾蒙： 魚油/月見草油- 平衡荷爾蒙，改善經前與經期不適。 鈣/鎂- 維持正常的內分泌、神經系統，穩定情緒。 3.改善自律神經失調： 維生素B群- 維持神經系統健康，減輕沮喪、倦怠。 綠燕麥- 歐洲臨床用於改善情緒、自律神經失調。 蛇麻草/西番蓮- 緩解緊張、穩定情緒、改善睡眠障礙。



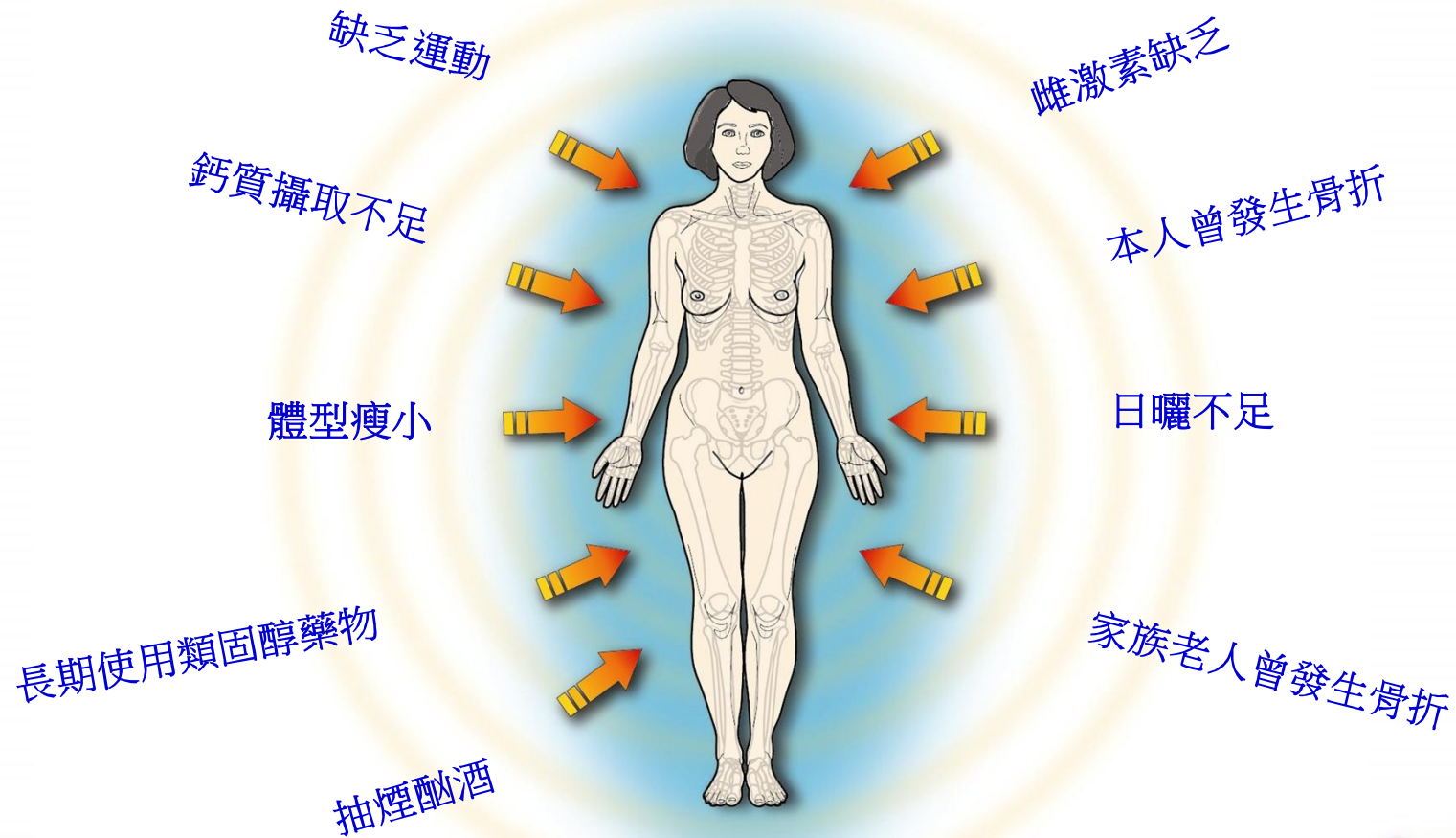


更年期症狀比率





骨質疏鬆症的危險因子



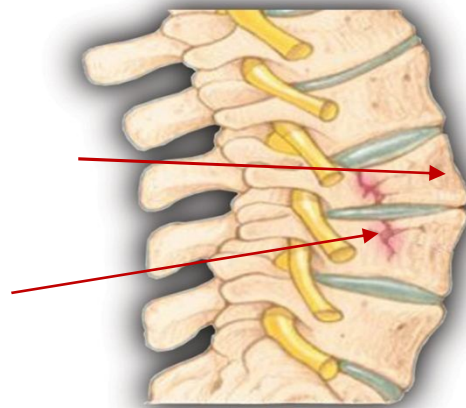


骨鬆性骨折好發部位

脊椎骨骨折圖

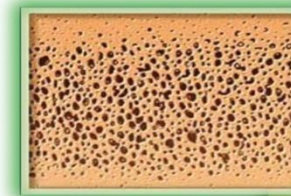
被壓垮的脊椎骨

骨折

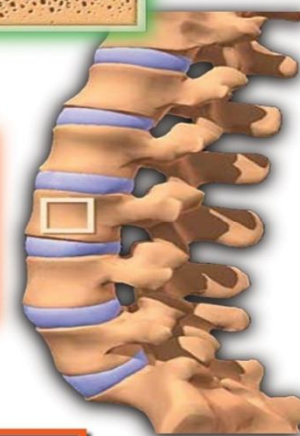
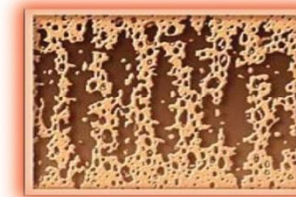


骨質密度比較

正常骨質

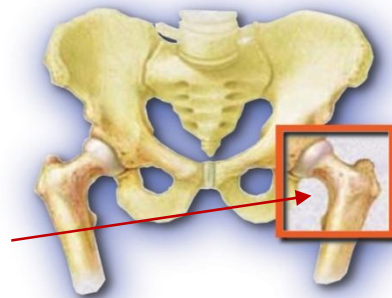


骨質疏鬆



髖部骨折圖

正常髖關節



大小轉子間骨折



股骨頸骨折





更年期症狀會持續多久？

- 一般而言，沒有症狀
- 一年內症狀消失的約占
- 持續1-5年的占56%
- 26%的人症狀可持續至5年以上



更年期並不是病 但卻要細心的呵護





如何度過更年期？

- 良好均衡飲食
- 鈣質補充
- 維生素D
- 增加纖維質
- 補充水分
- 豆類製品的攝取
- 戒除不良嗜好



如何度過更年期？



媽媽族 更年期篇3

女性更年期的日常保健

圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：彰濱秀傳紀念醫院 婦產部 婦科主任 林坤沂醫師

- 1. 規律接受日照：**
產生維生素D，以提高免疫力

- 2. 漫步大自然：**
輕鬆運動或徜徉於大自然
中有利荷爾蒙調節

- 3. 限制咖啡因攝入：**
過量飲用咖啡因，恐影響
雌激素平衡

- 4. 維持高品質睡眠：**
有助調節荷爾蒙

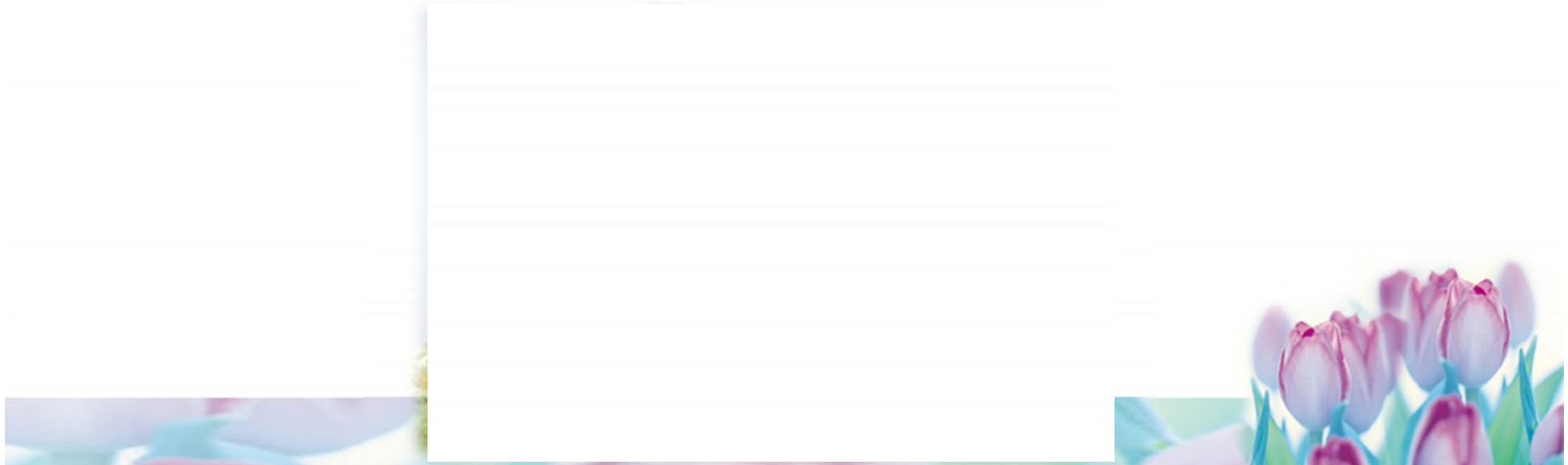
- 5. 紓解壓力：**
壓力會干擾天然的荷爾蒙
週期

- 6. 攝取Omega-3脂肪酸：**
Omega-3脂肪酸可讓荷
爾蒙良好運作




如何度過更年期？

- 樂觀的生活態度，積極面對人生
- 定期健康檢查及早診斷疾病，提高治癒機會
- 需要時應尋求醫療照顧
- 尤其**荷爾蒙療法**，應與專業人員如婦產科醫師討論及在其指導下使用，千萬不可自行服藥。





適當的規律運動

- 適度並持之以恆的運動，可以刺激維持骨骼中的鈣，緩和骨質疏鬆的發生，同時可以增加肌肉彈性。





適當的規律運動

- 可幫助提升高密度脂蛋白膽固醇
- 預防心血管疾病及癌症的發生
- 可提高身體的基礎代謝率
- 幫助熱量的消耗，減少脂肪的囤積
- 慢跑、快走及有氧舞蹈等是不錯的運動方式





謝謝聆聽

澄清醫院關心您

澄
清

