

【女性健康】禍從口入 提早發育 子宮肌瘤向少女埋手！



【明報專訊】子宮肌瘤，又稱子宮肉瘤或子宮纖維瘤，在中年女性身上十分常見。絕大部分肌瘤屬良性，但患者會有經血過多，小部分或有經痛等問題。肌瘤太大可引致腹痛或腹部隆起，甚至壓迫膀胱導致尿頻。不是所有子宮瘤都要立即割除，可以透過觀察和藥物緩和徵狀。近年，子宮肌瘤患者有年輕化迹象，愈來愈多青春少女患病。

文：汪慧敏（香港中醫學會會長）
編輯：林信君
文章日期：2017年6月26日

【女性健康】禍從口入 提早發育 子宮肌瘤向少女埋手！

高發年齡40至50歲

在香港，4個女性中就有1人患子宮肌瘤，高發年齡為40至50歲，20多歲的女士很少發病；但近年患者有年輕化趨勢，甚至有些未有性經驗的女生患上子宮肌瘤。近年更有醫學報告指出，子宮肌瘤在年幼女孩中出現，外國最新報道指年紀最小患者是9歲，內地報道最年輕患者是15歲，剛過20歲的患者也不罕見。最近看到一則新聞，黑龍江一名26歲的女病人被發現肌瘤遍佈子宮，最大的直徑達9公分，最小的如米粒般大小，大大小小總共50多個，最終通過手術摘除。

豬雞長得快 人也「長得快」？

子宮肌瘤發病機理與女性荷爾蒙有關，總結專家研究，基本有以下這些論點認為是引致子宮肌瘤早發或高發的原因。

一：發育提早 過早刺激子宮

現代的女孩普遍發育提早，有研究資料顯示，9歲來經的女性，子宮肌瘤發病率高於11歲以後來經的女性。女性荷爾蒙過早刺激子宮，是造成子宮肌瘤早發的一個原因。再者，我們日常接觸的食材中，無論是豬、雞，還是魚類，飼養者為了讓牠加快生長，餵食含有荷爾蒙的飼料，我們如果長時間大量食用這些食物，就等於持續服用荷爾蒙。其實不單是動物肉類，蔬菜、生果使用的化肥同樣含有類似促進生長的荷爾蒙，令女孩愈來愈早發育。

二：婦科炎症 流產刮宮

子宮肌瘤發病原因中，普遍認為，有婦科炎症的病人，如宮頸炎、宮頸糜爛、盆腔炎、子宮內膜炎等，患肌瘤的風險較高。如曾有婦科手術病史，如流產、刮宮，手術損傷到子宮內膜也會增加患子宮肌瘤的風險。如女性性生活早開始，連帶感染婦科炎症風險同時增加，這和子宮肌瘤發病有不可否認的關係。

壓力大 運動少 生育遲

三：多肉少菜 肥胖不節制

現代研究發現，子宮肌瘤發生與女性的生活工作狀態有頗密切關連。

壓力：辦公室壓力大，臨牀所見，精神緊張的OL患子宮肌瘤的個案不少

肥胖：體重超標的肥胖女性，患子宮肌瘤的可能性明顯較正常體重者為高

飲食：喜歡吃肉的人，患子宮肌瘤風險大於素食者，主要原因是過量攝入動物脂肪；而過多服用女性保健品或抗衰老產品的女性，或會增加體內的荷爾蒙量

生育：中醫認為最佳生育年齡為28歲以前，晚婚晚育造成體內荷爾蒙異常而導致子宮肌瘤發生。另外，如果母親曾患有肌瘤，女兒患病風險會比一般婦女高近3倍。

四：瘀血積聚百病生

中醫逾2000年前就有關於類似子宮肌瘤徵狀和治療的記載，稱之為「癥瘕」，原因在於「離經之血」，即瘀血不能及時排出或消散而積聚變生諸種病症；也和肝鬱氣機不暢、痰濕凝聚相關，所以治療很多時候是化痰軟堅，活血化瘀。

五：喜凍飲、不開心

醫療界學者通過統計，得出3種體質的人最容易患子宮肌瘤：

1. 痰濕體質：一般是體重超標肥胖
2. 血瘀體質：過多吃凍飲，血液循環不好
3. 氣鬱體質：情緒緊張，經常不開心或生氣

這和現代醫學很多研究不謀而合。因此，無論何時何地，要保持心情開朗快樂，不喝凍飲，做好保暖，多運動行氣活血都是預防肌瘤的重要方法。

湯水推介

湯水加「涼」縮瘤有望

很多子宮肌瘤的患者並沒徵狀，肌瘤也不是很大，生長速度緩慢排除了癌症可能，可用一些疏肝理氣，軟堅散結的湯水日常服用，對穩定甚至縮小瘤體有一定作用。其中的主要食療是大家認為很涼的食物，如海藻、昆布和白蘿蔔。

除了中藥，還可針灸直接刺到肌瘤周圍穴位，活血化瘀，促進血液循環，很多時候加上艾灸溫通，起到全身調節作用。子宮肌瘤毋須緊急動手術，也不等於可以不管不問，務必定期到西醫檢查，觀其生長速度和大小，慎防變化，中醫具體治療也務必請教有經驗註冊中醫給予辨證用藥方案。

行氣活血化瘀湯

材料：海藻30克、昆布30克、陳皮6克、山楂12克、茯苓10克（可以加入日常任何湯水中）



資料來源：

明報健康網

mingpaohealth.com

Disclaimer

The information (pharmaceuticals, health articles and pictures, etc.) contained in this website, HealthCareersAsia.com (i.e. the "Website") is provided or sponsored by 明報 www.mingpao.com or relevant clients to the Website. Healthcareersasia's holding company, MCIL Digital Limited or its group company(ies), make no representations or warranties of any kind, express or implied, about the completeness, accuracy, reliability, suitability, security or availability with respect to the information, products, services, or related graphics contained on the Website for any purpose. The content of the Website does not represent the view of the Website, its holding company or group company(ies) whatsoever. All advertisement and product/service information are provided or sponsored by our clients. Our Website, its holding company or any group company(ies) will not be liable for any claim or loss and damage arising therefrom. You agree that the contents obtained through your use of the Website are at your own discretion and risk and that you will be solely responsible for any loss or damage arising therefrom. We are not liable for any loss or damage in connection with or relating to the use of the service in the Website and all our rights are hereby reserved.

If there is any inconsistency or conflict between the English and Chinese versions, the English version prevails.