

痛经难忍，腹腔镜下切掉罕见“双子宫”

近日，一场医患之间“双向奔赴”的故事在无锡市妇幼保健院妇科大楼5楼病房温情上演。市妇幼保健院妇科团队成功为周女士(化名)完成腹腔镜下双子宫切除术，帮助患者周女士解除了双子宫合并子宫腺肌病引起严重痛经的困扰。

医技前沿

痛经难忍 双子宫合并子宫腺肌病 成“祸端”

周女士今年50岁，早在年轻备孕时，她就被查出患有罕见的子宫先天发育畸形——双子宫体双宫颈。当时怕影响受孕，她通过辅助手段成功怀孕生子。从那以后，身体与正常人无异。不过，近几年里，周女士出现了痛经症状，随着年龄增长，止痛药物也无法抑制剧烈疼痛。愈发严重的痛经给她的生活带来了很大的困扰。她辗转多家医院，要求切除子宫，但均因罕见复杂的病情而作罢。感到无助的周女士慕名来到了市妇幼保健院妇科，寻求袁华团队的帮助。

接诊后，袁华团队发现周女士的左侧子宫增大如同怀孕4个月，但右侧子宫大小正常。增大的子宫合并有子宫腺肌病，这也是导致患者痛经的“罪魁祸首”。“一般来说双子宫患者发病率约

为万分之一至万分之三，很罕见。”袁华告诉记者，刚开始她尝试过在患者宫腔内放置曼月乐环来延缓疾病进展，但因为双子宫内环境复杂，环一直放不进去。这也给保守治疗带来了难题。

减轻创伤 首次尝试腹腔镜下 双子宫切除术

周女士见保守治疗效果不佳，跟袁华提出了切除双子宫的要求。考虑到患者年龄较大，没有再生育的要求，且患者病史长病情重，病根不除，宫颈恶变风险也会大大提高，袁华团队通过详细讨论后，决定为周女士实施双子宫切除术。

不过，手术方式的选择又是一个棘手的问题。“从业二十余年来，双子宫切除术做过两回，使用的都是开腹手术。相较于传统开腹手术，腹腔镜手术优势显著。其创伤小、疼痛轻，手术视野更清晰。术后患者恢复更快，能否在腹腔镜下切除呢？”袁华心里不断琢磨着。

除此之外，袁华还有其他的顾虑：“患者的子宫环境较复杂，左侧子宫异常增大，且患者既往有剖宫产手术史，这些也导致了盆腔内肠道壁、输尿管、膀胱与宫颈有粘连；阴道里还存在纵隔，明显增加了手术难度；与保宫手术或者剔除子宫肌瘤术相比，在腹腔镜下把双侧子宫根部与宫颈一起全切除，实施起来比较困难。”况且“腹腔镜下手术，若不成功再改为开腹手术，患者会不会不愿意？”袁华把自己的这些担忧如实告诉了周女士，没想到谈完后，周女士不假思索就说了：“我信任袁主任，愿意腹腔镜手术。”



双向奔赴 成就医患之间最美的模样

患者的信任给了袁华全力以赴的动力。手术当天，袁华团队人员紧密配合，分工明确。术中，袁华细致辨别患者子宫周围的解剖结构，谨慎操作，灵活调整手术策略，克服了病变粘连出血导致解剖不清的困难。历经2个多小时，团队顺利完成腹腔镜下双子宫切除术。患者术后精神状态良好。

记者了解到，市妇幼保健院妇科疑难杂症救治临床经验丰富。2021年，该院挂牌成立中国妇幼保健协会全国首家“子宫内异位症一体化诊治管理中心”，可成功开展复杂的腔镜术。就像在采访中袁华说的那样：“患者的子宫解剖图一直装在我的脑海中。”

“患者的信任成就了我们彼此。”袁华说，腹腔镜下双子宫切除术的成功标志着医院微创技术有了进一步提升，也为更多患者带来了新的希望和更好的治疗选择。(葛惠)

健康热点

全国呼吸道传染病 疫情水平已下降 中国疾控中心 发出健康提示

近日，国家卫生健康委举行新闻发布会，国家卫生健康委相关负责人介绍，当前，总体来看，全国范围内流感等呼吸道病原体活动强度已经降低，呼吸道传染病疫情水平已经下降。

中国疾控中心病毒病所研究员陈操称：“从2025年第三周的监测数据看，全国南北方省份哨点医院中流感样病例的占比，也就是流感病例占整个门诊急诊病例就诊总数的比例较上一周有所下降。流感病毒和肺炎支原体等检测阳性率持续下降，新型冠状病毒等其他呼吸道病原体也处于低流行水平。”

中国疾控中心相关专家表示，根据既往监测的结果来看，我国流感冬春季的流行期大多是在每年的11月到次年2月或3月，目前仍旧处于季节性流行期。疾控部门将继续密切监测，及时发布监测结果。同时，个人也要保持良好的卫生习惯，比如在就医过程中要全程佩戴口罩，在人群密集场所和乘坐公共交通工具时建议佩戴口罩；接触公共设施后要及时洗手或者做好手消毒。此外，家庭和公共场所也要做好清洁和消毒。家中如有高龄老人或者免疫功能低下的患者，要注意防止将外部的致病因素带入家庭，去养老场所探亲访友时要做好个人防护。

陈操称：“现在接种流感疫苗依然非常必要。及时全程接种流感疫苗，能有效防护个人的感染风险，减少重症和并发症的出现，对老年人、儿童和慢性病患者等高危人群尤其重要。需要提醒的是，流感疫苗接种后需要2—4周的时间才能够产生具有保护效果的抗体水平。因此，越早接种越好。如果您和家人尚没有接种，请尽快前往附近的接种点预约咨询。”

(央视网)

这份节后心理调适指南请收好

假期结束，许多“上班族”不得不从假期模式切换为工作模式。为了帮助大家更好地“收心归位”，应用心理学博士、二级心理咨询师廖春岭带来一份节后心理调适指南，助你元气满满地开启新征程。

1. 接受焦虑感，调整心态

假期过后，心理和生理上的不适应是普遍现象。适应从轻松的假期模式回到紧张的工作模式需要一定的时间。接受这一点，减少自责。

2. 逐步恢复工作节奏

不要一开始就投入大量的工作。可以先从简单的任务开始，逐步适应工作节奏。例如，先处理一些简单的邮件或轻松的项目，逐步过渡到更具挑战性的任务。

3. 调整作息与饮食习惯

假期时，作息时间通常不规

律。合理的作息有助于减少身体的疲劳感。与此同时，避免过多的高脂肪、高糖食物摄入，注意清淡饮食，保持能量充沛。

4. 管理压力与情绪

建议每天花10分钟做深呼吸练习，或者尝试冥想放松，帮助自己恢复心理平衡。另外，与朋友或同事沟通交流，分享自己的焦虑和困惑，也可以缓解内心的不安与压力。

5. 设定小目标与奖励

不要一开始就对自己要求过高，设定一些容易实现的小目标。例如，每天完成一项重要的任务，逐步提高自己的工作效率，增加成就感。

6. 改善工作环境

整洁、舒适的工作环境能有效提高工作效率，减少不必要的焦虑感。回到工作岗位后，可以给自己的办公桌做一次大扫除，整理物品，放置一些绿植或激励性的小物品，创造一个愉快的工作氛围。

7. 保持积极的工作心态

想想回到工作后的职业目标和未来规划，找到工作的意义和动力。无论是为了个人成长，还是为了获得经济回报，明确目标能帮助你更好地恢复工作动力。

8. 减少对工作的完美要求

节后可能会遇到一些工作上的变化或新的挑战，不必太过担心，保持灵活应变的心态，减少对工作的完美要求，接受并适应这些变化。

专家总结道，节后的心理调适需要从心态调整、工作节奏恢复、生活习惯管理、情绪疏导等方面入手，逐步适应从假期模式到工作模式的转换，同时通过合理的计划、健康的生活方式和积极的心态，帮助自己减轻焦虑，恢复工作动力。节后需要恢复节奏，但也要注意工作和休息的平衡，好好爱自己，避免过度加班，给自己留出一定的休息时间，有助于保持精力充沛，避免倦怠。(央广网)

医普精粹