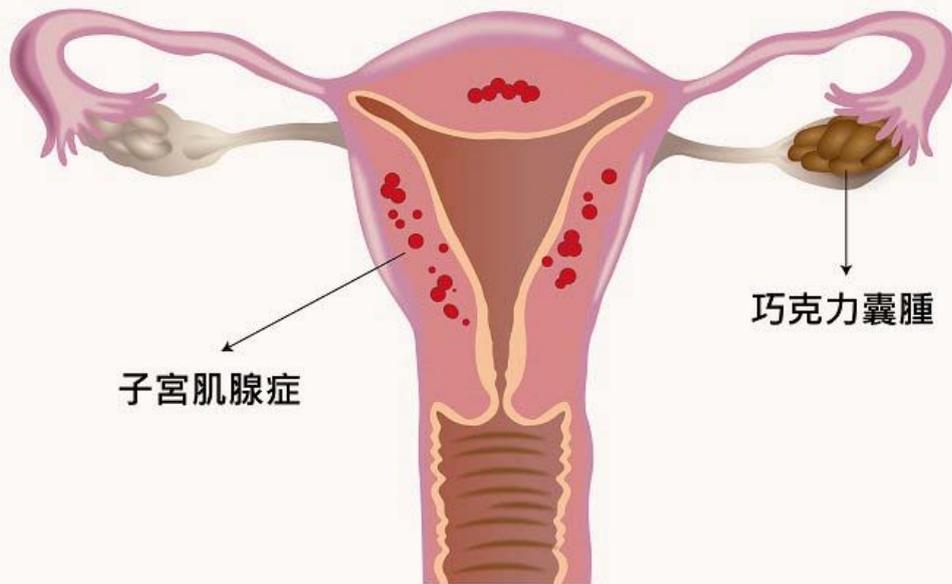


## 女性嗜吃炸物、珍奶、藥膳補品 子宮內膜異位症恐上身，嚴重會影響生育！



▲現代人因為習慣過度精緻化的飲食，加上工作關係而經常久坐，活動量不足的情況下，若還有家族病史，就很容易發生子宮內膜異位症。圖 / Ingimage  
美美（化名）年僅 25 歲，平常最愛吃炸物和珍奶，以往很少因為月經來潮而不適的她，隨著年紀的增長，經痛卻愈來愈嚴重，直到某次去醫院的婦產科檢查，才發現她的卵巢竟有 10 公分大的巧克力囊腫，需手術清除治療，中山醫學大學附設醫院婦產科主任吳珮如指出，巧克力囊腫屬於子宮內膜異位症的一種，一旦發生就必須終生學習與它和平共處。

## 子宮肌腺症與巧克力囊腫 示意圖



▲子宮肌腺與巧克力囊腫。(圖 / 吳珮如主任提供)

吳珮如主任表示，子宮內膜異位症是指原本該長在子宮的內膜細胞長在異常的部位，長在卵巢就會產生「巧克力囊腫」，長在子宮深部就稱為「子宮肌腺症」，也有極少數可能會發生在腹部或其他部位，症狀多以月經周期不規律、經血量異常變多、經痛等方式表現，還有約 20%到 30%患者的生育能力因此受到影響，目前在醫學上仍未找出子宮內膜異位症的確切發生原因，一旦發生子宮內膜異位症，只得小心控制，無法完全根治。

**女性嗜吃炸物、珍奶、藥膳補品 屬罹病高危險群**

然而，即使發病原因未明，臨床上卻發現，有家族病史、喜歡炸物、珍奶等高熱量食物或甲殼類海鮮，以及常吃藥膳補品、補充過多雌激素產品如蜂王乳，有較多不良的生活習慣如熬夜等，這些女性屬於罹病的高危險群，且好發於年輕女性，部分患者因症狀不明顯，或是將經痛、經期不規律當成日常，等到發現巧克力囊腫時，通常囊腫可能已經超過 5 公分，必須面臨考慮是否動手術的狀況。

**囊腫大小、嚴重程度和生育需求 是治療上評估的重點**

吳珮如主任說明，治療方面，醫師會視患者的囊腫大小、嚴重程度和生育需求等多方面評估，若為青少年或 20 出頭的女性，且囊腫在 3 到 4 公分以內，通常會先以藥物(如避孕藥)治療為主；若是囊腫超過 5 公分或當下有生育需求的女性，這時就會考慮採取微創或是達文西手術，小心將囊腫清除，並搭配使用組織膠減少電燒，降低卵巢功能的破壞。組織膠屬於生物製劑，聚合過程具有黏性，可用

於黏合組織減少術中縫合，盡可能保留下健康的卵巢；並且所形成的纖維蛋白凝塊符合生理性，與人體自行形成相似，因此能幫助傷口修復，協助病患能迅速恢復正常生活，醫師建議患者須在術後半年內盡快受孕，以免囊腫再度出現，而影響生育時機。

#### 避免高熱量、精緻化飲食 每年定期做婦科檢查

現代人因為習慣過度精緻化的飲食，加上工作關係而經常久坐，活動量不足的情況下，若還有家族病史，就很容易發生子宮內膜異位症，吳珮如主任建議，女性應記錄自己的月經周期，每年定期做婦科檢查，平時盡量避免高熱量、精緻化飲食並適度運動，學習熟悉、重視自己的身體，否則罹患巧克力囊腫嚴重者可能會影響未來的生育能力，且只能終生學習與疾病和平共處。

出處: <https://health.udn.com/health/story/6019/6035455>