



子宫内膜异位 症自我管理



简介



“子宫内膜异位症就像生长在体内的荆棘，我无时无刻不在感受到这种折磨的存在，我使出全部的精力与之抗争，直至精疲力竭。”

**-----新西兰子宫内膜异位症患者协会创始人之一
琼·莫尔特里**



01

子宫内膜异位症定义

02

子宫内膜异位症病因

03

子宫内膜异位症治疗

04

子宫内膜异位症预防



正常月经：子宫内膜周期性脱落及出血



月经小知识：

初潮年龄多在13-15岁；

月经周期一般为21-35天，平均28天；

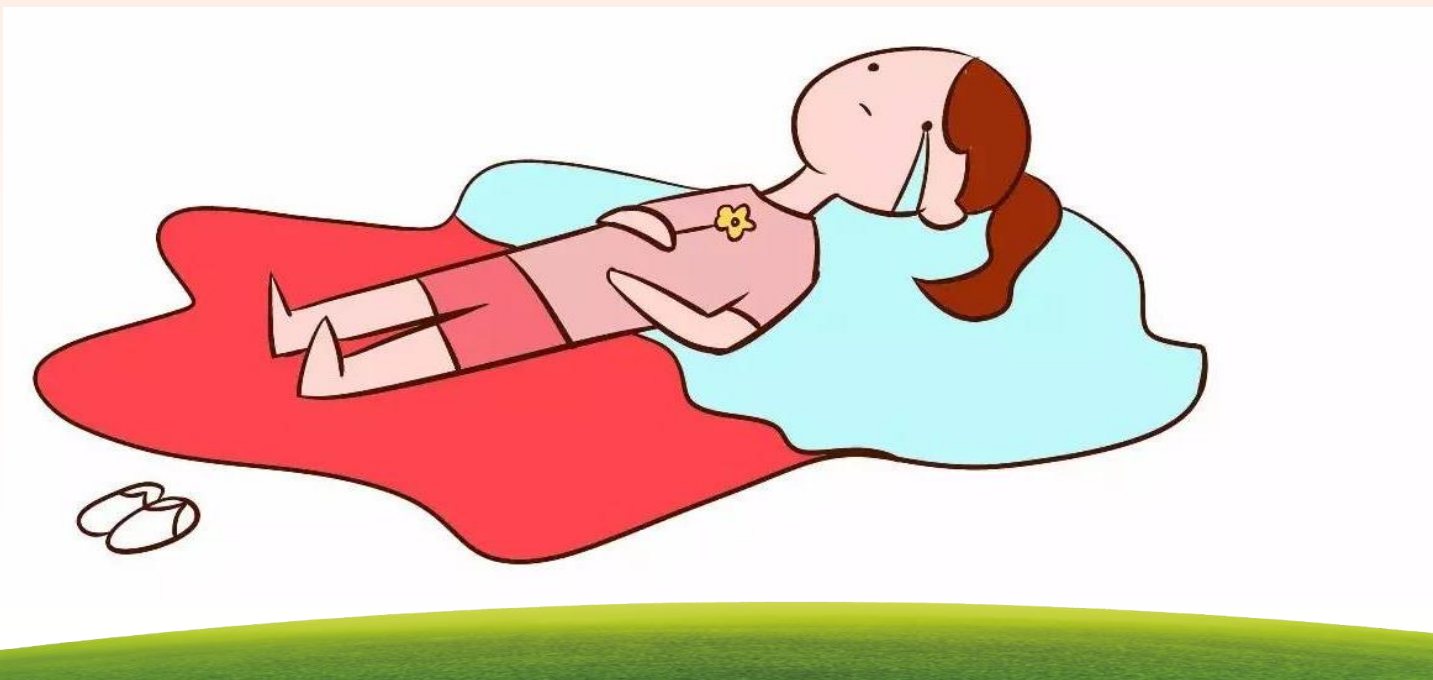
月经持续时间：2-8天，平均4-6天；

正常经量为20-60ml；

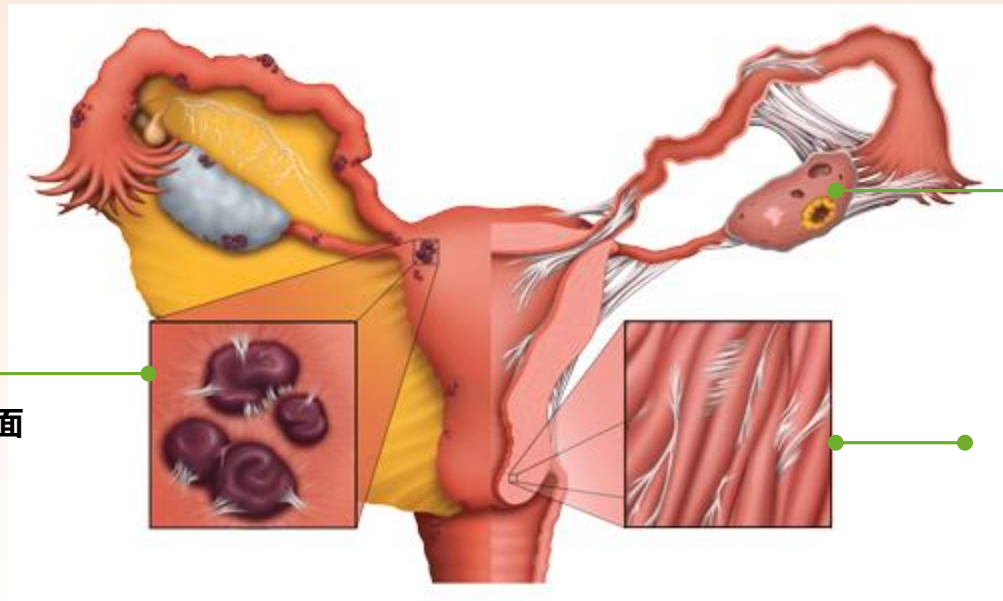
常见症状：下腹部不适、头痛等。



痛经!!!



01 子宫内膜异位症的定义



子宫内膜迁移到子宫表面

子宫内膜迁移到
输卵管和卵巢

子宫内膜迁移到子宫肌层



01 子宫内膜异位症的定义

子宫内膜异位症分类示意图



02 子宫内膜异位症的流行病学



发病年龄：多见于25-45岁生育年龄妇女

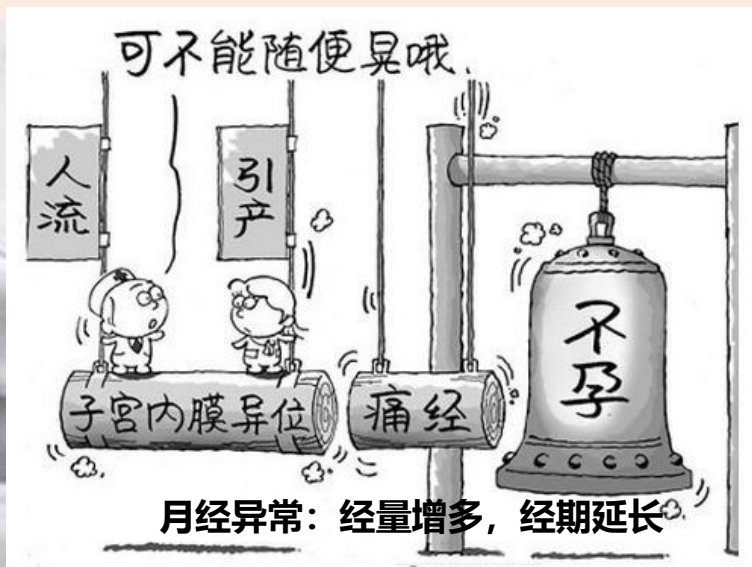
发病率10%-15%

生育少、生育晚女性发病多于生育多者

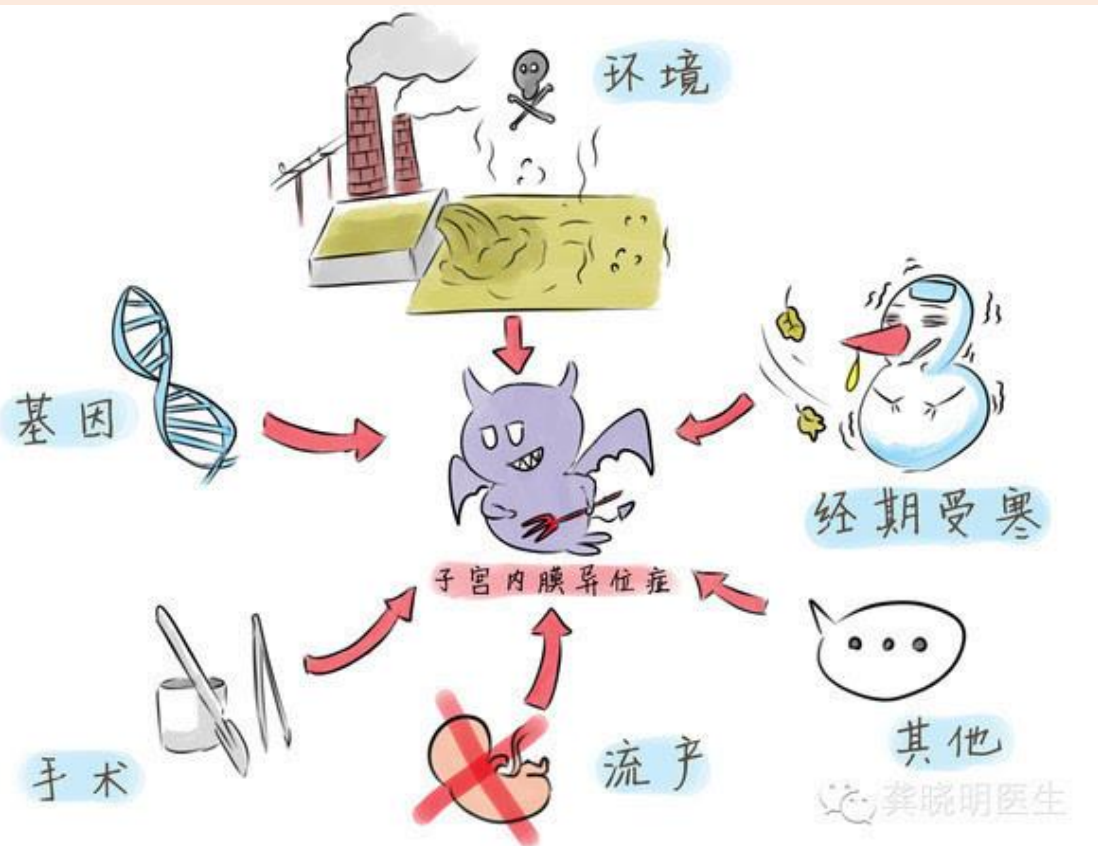
绝经后、切除双侧卵巢后异位内膜可逐渐萎缩吸收



02 子宫内膜异位症的临床表现



03 子宫内膜异位症的病因



04 子宫内膜异位症的治疗原则

缩减和去除病灶

01

03

减轻和控制病情

治疗和促进生育

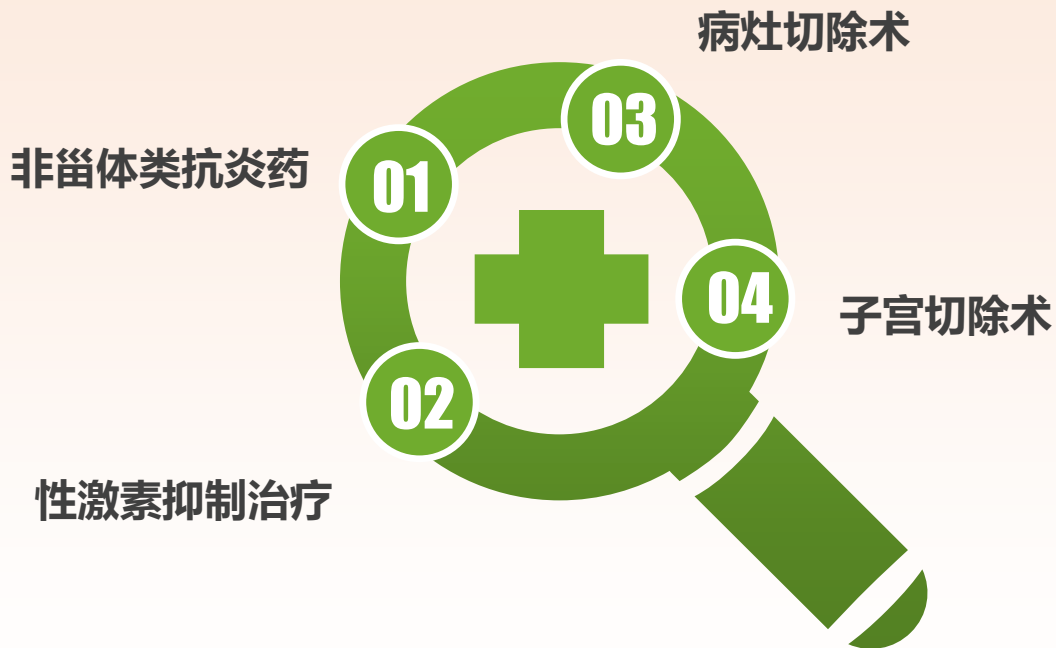
02

04

预防和减少复发



04 子宫内膜异位症的治疗



05 子宫内膜异位症患者的护理—健康教育

经期保健

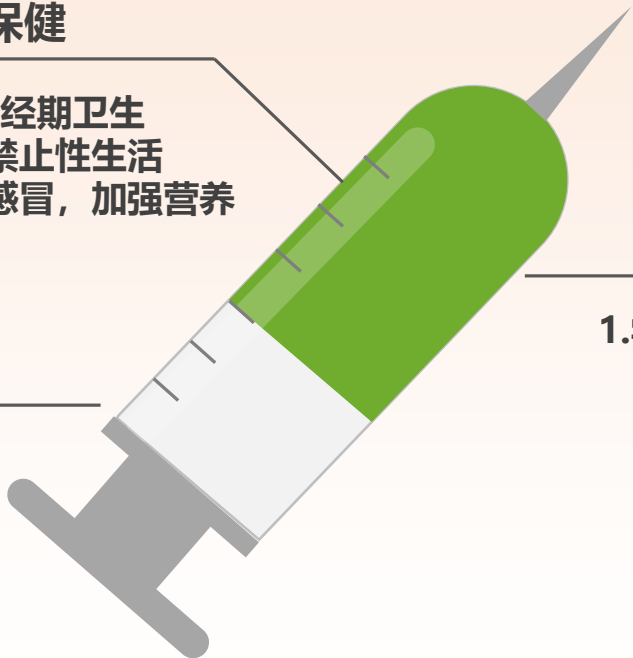
- 1.注意经期卫生
- 2.经期禁止性生活
- 3.经期预防感冒，加强营养

缓解症状

- 1.腹部局部热敷
- 2.对症使用止痛药
- 3.遵医嘱口服避孕药

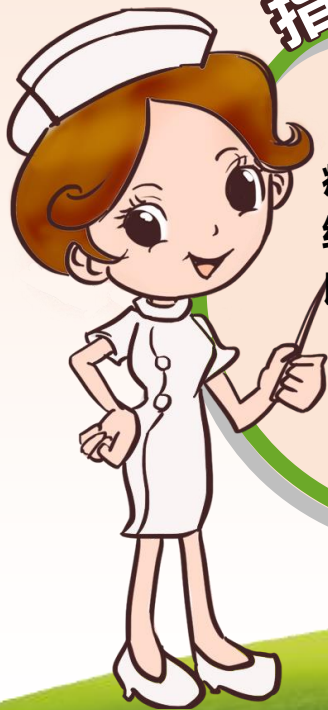
精神心理护理

- 1.学习痛经护理小知识
- 2.增加自我控制感
- 3.放松身心





指南



“子宫内膜异位症是育龄期女性常见疾病，有时会令人痛苦不堪。应当通过**生活习惯调整**、药物以及医疗服务等综合手段限制子宫内膜异位症对日常生活和生育功能的不良影响。”

-----2010年子宫内膜异位症防治指南

05 子宫内膜异位症的健康管理

NO1 平衡膳食

NO2 阳光生活

NO3 健康心理



01 平衡膳食



粗粮饮食

全麦谷物
绿色蔬菜
新鲜水果



植物激素

豆类食物
豆腐豆浆



蛋白质和脂类

新鲜牛奶
原味酸奶
鱼类坚果



02 阳光生活

定期锻炼身体
保持健康BMI



避免电磁辐射



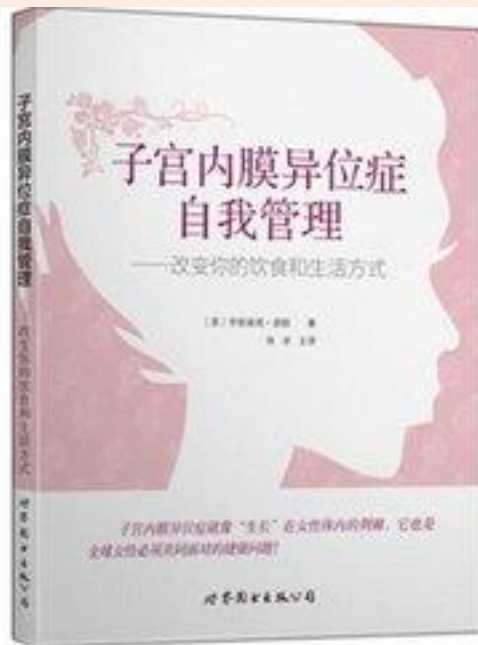
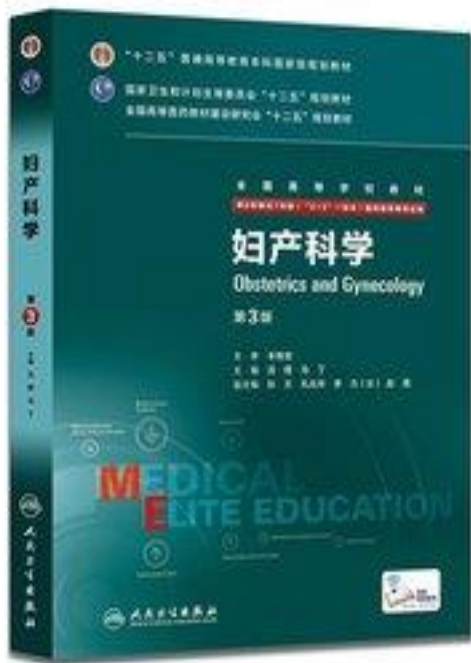
保证充足的睡眠



03 健康心理



参考书籍:



谢谢观赏

