

子宫内膜异位症被不少女性称作“不死的癌症”，常年折磨众多育龄女性。有的长期遭受严重痛经、下腹坠胀、同房疼痛的困扰，有的备孕多年迟迟无法受孕。子宫内膜异位症一定要做手术吗？做完手术会不会复发？潍坊市人民医院妇科一区主任王希波围绕子宫内膜异位症规范化诊疗、妇科微创技术优势、生育功能保护开展科普，帮助女性走出病痛困扰。

□本报记者 常方方



突破传统诊疗局限,微创技术兼顾病灶清除与器官保护

子宫内膜异位症病灶分布错综复杂，常常侵袭卵巢、盆腔腹膜、子宫直肠间隙，传统开腹手术切口大、盆腔暴露范围有限，很难彻底清除微小异位病灶，术后复发率偏高，还容易造成盆腔粘连。

深耕妇科临床多年，王希波带领团队全面开展腹腔镜、宫腔镜、阴式系列微创术式，针对子宫内膜异位症推行精细化个体化微创手术，多方面减轻患者身心负担。

视野清晰精准，腹腔镜放大盆腔视野，可以发现肉眼难以识别的微小病灶，尽可能完整清除病灶；创伤大幅降低，不用开腹，仅几个微小穿

刺孔，切口美观；术中出血少，减少盆腔组织不必要损伤，降低术后粘连风险；术后疼痛较轻，患者能够早日下床活动，缩短住院周期；针对有备孕需求的患者，手术中可最大程度保护卵巢储备、输卵管结构，为自然受孕创造条件。

该治疗方案远期疗效稳定，对于巧克力囊肿、深部浸润型子宫内膜异位症均有良好效果。很多饱受痛经、不孕困扰的本地女性，不用远赴外地求医，在家门口就能完成微创治疗。不少年轻患者术后顺利自然受孕，圆满实现生育愿望。成熟的微创体系，让潍坊女性在家门口享受标准化妇科诊疗，省去异地奔波的各类成本。

分层个体化诊疗,不同人群选择不同方案

王希波介绍，子宫内膜异位症不存在统一的治疗模板，需要结合年龄、疼痛程度、病灶大小、生育需求综合制定方案。

轻症、暂无生育计划人群：病灶较小、疼痛尚可耐受，优先选择药物长期管理，控制病灶进展，定期复查，避免过早手术。

合并卵巢巧克力囊肿、深部内异症、严重痛经人群：符合手术指征建议微创探查，清除病灶、松解盆腔粘连，缓解疼痛症状。

不孕备孕女性：评估后适时微创手术，解除

盆腔粘连，改善盆腔内环境，术后抓住黄金备孕期。

无生育需求、反复发作重症患者：药物+手术联合长期管理，根据病情沟通根治性方案。

王希波时常叮嘱科室医护人员，治病不能“一刀切”。女性患者常常伴随长期疼痛、不孕带来的心理压力，诊疗中既要精准处理病灶，也要耐心疏导情绪，充分沟通每种方案的利弊。坚持日常仔细查房，长期跟踪随访，持续优化患者长期管理方案。

避免认知误区,做好长期管理远离病痛困扰

手术是重要干预手段，但子宫内膜异位症极易复发，日常科学管理、早期筛查尤为关键。王希波梳理临床常见误区，普及健康知识。

误区一：痛经是正常现象，不用检查。

真相：进行性加重的痛经是子宫内膜异位症典型信号。很多人常年强忍疼痛，直到囊肿变大、难以受孕才就诊，耽误最佳干预时机，持续痛经建议早早就诊检查。

误区二：做完手术一劳永逸，不用后续治疗。

真相：子宫内膜异位症受雌激素影响，育龄期复发风险较高。多数患者术后需要配合药物管理，定期复查，降低复发概率。

误区三：查出巧克力囊肿，必须立刻手术。

真相：囊肿较小、没有明显症状、不影响备孕，可严密随访观察；结合年龄、生育需求综合评估，避免过度手术损伤卵巢功能。

误区四：得了子宫内膜异位症无法怀孕。

真相：很多患者经过规范手术与术后调理，能够顺利受孕。积极规范治疗，很多人可以成功孕育宝宝。

王希波提醒，女性如果出现逐年加重痛经、经期腰骶疼痛、同房疼痛、长期备孕无果，应及时前往妇科就诊。早发现、早评估，采取个体化方案，能够有效控制症状、保护生育能力。

科学日常养护,从源头减少内膜异位发生与复发

防病优于治病，王希波结合多年临床经验，整理出适合所有女性的日常养护、预防、控复发全套生活指南，从生活方式上保护盆腔健康。

经期严格防护，减少盆腔经血逆流刺激。经期禁止剧烈运动、高强度健身，避免经血逆流加重盆腔异位内膜种植；不熬夜、不受凉，少吃生冷冰饮、寒性食物，减少子宫、盆腔淤血；经期严禁同房、盆浴，降低盆腔刺激与感染风险。

规律作息、稳定内分泌。熬夜、压力大、情绪压抑是女性内分泌紊乱的重要诱因，内分泌失衡会加重内膜异常增生、异位活跃。日常保持规律作息、平稳心态，减少暴怒、焦虑、长期熬

夜，维持激素水平稳定，是预防和控制子宫内膜异位症的关键。

重视妇科体检，做到早发现、早干预。育龄女性每年做一次妇科彩超，有痛经、月经紊乱、经期延长、同房疼痛、备孕困难的女性，及时做专项检查。微小病灶早期干预，可避免发展成巧克力囊肿、深部浸润型子宫内膜异位症，减少手术概率。

科学避孕，减少宫腔操作损伤。多次人工流产、宫腔操作会损伤子宫内膜、破坏宫腔环境，大幅增加内膜异位发病风险。无备孕计划做好规范避孕，减少不必要宫腔侵入操作，保护子宫完整机能。

痛经千万别硬扛 早查早治少遭罪

名医档案



王希波：潍坊市人民医院妇科一区主任，硕士研究生导师，潍坊名医。兼任中国医师协会外科医师分会盆腔肿瘤专业委员会委员，中国优生科学协会肿瘤生殖学分会常务委员，山东省中西医结合学会妇产科专业委员会副主任委员，山东省研究型医院学会子宫内膜异位症分会副主任委员，潍坊市医学会首届妇科肿瘤多学科联合委员会主任委员，潍坊市中西医结合学会首届妇科微创专业委员会主任委员等。

擅长：妇科肿瘤、宫颈病变、子宫内膜病变、子宫内膜异位症、妇科炎症、月经不调等疾病，尤其擅长腹腔镜、宫腔镜、阴式等微创手术和宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌的规范化诊治以及保留生育生理功能的治疗。

坐诊安排：潍坊市人民医院妇科专家门诊（上半年每周周一、下半年每周周二）。



健康是民生之本，也是幸福之基。为普及科学健康知识，传递权威医学理念，本报健康版推出《名医话健康》栏目，诚邀市内各大医院学科带头人、资深主任医师、临床经验丰富的名医专家等，聚焦常见病防治、慢性病管理、养生保健、急救常识、就医指南等读者关心的健康热点，用通俗易懂的语言，讲解专业医学知识、破除健康误区、解答大众疑惑。

从日常养生到疾病预防，从科学用药到康复指导，我们力求让权威医疗知识走近百姓、服务生活，为健康保驾护航。如果您深耕临床一线，乐于科普传播，欢迎扫码进群，以专业知识守护健康，用医者仁心温暖市民。

