

世界卵巢癌日

识别早期症状 揪出“沉默的红颜杀手”

记者 王敏

卵巢癌是威胁女性生命健康的三大恶性肿瘤之一，由于早期不易被察觉，不易发现，也被称为“沉默的红颜杀手”。5月8日是世界卵巢癌日。专家提醒，卵巢癌的发病原因并不明确，了解卵巢、科学养护卵巢是降低卵巢癌发病率的关键因素之一。如果女性朋友发现腰部肥胖、月经改变、不明原因腹胀或者是食欲不振，不要自己调理，建议及时去医院检查，也许能发现早期问题。



资料图片

1 肚子越来越大 没想到竟然患了癌

说起自己抗癌的经历，今年45岁的周女士说，35岁那年生完二宝不久，意外发现自己的肚子又明显大了起来。“一开始没有往癌症上想，觉得可能因为自己是大龄产妇，所以生完二宝后恢复期就长一些。”周女士说，但很快她就意识到，自己肚子变大不是小问题。

“因为我按压肚子的时候，明显会有疼痛感。去医院做了B超检查，医生说我肚子里都是腹水。后来就将腹水抽出来分析化验，还做了其他一些检查，最终确诊是患上了卵巢癌。”回忆起确诊的经历，让周女士不堪回首。

这一结果，一下子打碎了周女士一家人平静的生活。随之而来的化疗、手术、再化疗，让周女士一家不堪重负。经过几年的抗癌，周女士如今总算是平安地度过来了。周女士说：“当时我最想知道，自己为什么会患上卵巢癌，因为我平时还是很注重养生的。医生问我是否吸烟、经常吃动物脂肪或者经常喝咖啡等等，但这些习惯我都没有。而且我家里也没人患过卵巢癌。最后可能只有一个原因，就是我患有慢性妇科炎症，但没有重视过，炎症反复刺激卵巢，最终导致了卵巢癌。”

2 卵巢癌早有症状，易被忽略

“卵巢是控制女性内分泌功能的重要器官之一，如果患上卵巢癌，会严重威胁女性健康。而这种病可能是遗传因素、环境因素、慢性妇科炎症等原因引起的。”宁夏医科大学总医院生殖医学中心副主任医师李晓荣介绍说，很多卵巢癌患者在发现时已处于晚期，主要是因为卵巢癌在早期不易被察觉。

“其实卵巢癌在早期是有一系列症状的，比如腹部的持续肿胀，有压迫感及疼痛，肠胃不适，进食困难或极易有饱食感，尿频或尿急等。由于这些症状类似于一般的消化系统症状和胃肠功能紊乱，很多时候容易让患者忽视，所以也常因此错过了最佳治疗时机。”对此，

李晓荣补充说，卵巢一旦出现问题，首先会影响到女性的月经，如果发现月经变少或者突然出现闭经的现象，就要及时做检查。“由于卵巢附近的组织被癌细胞所浸润，牵拉周围组织或使得周围组织产生粘连，就可能引起腰腹部疼痛；此外，卵巢癌长到一定程度就会压迫到盆腔或者其他地方，容易出现血流不畅，导致水肿，所以女性出现不明原因的外阴水肿或者下肢水肿也要引起注意。”

李晓荣说，对于卵巢癌患者来说，如果能把握住早期发病的关键时间，并及时进行治疗，就是不幸中的万幸，“女性朋友日常要注意加强对卵巢的保养，这对预防卵巢癌也是非常重要的。”

3 有些所谓的卵巢保养，不可信

那么，卵巢保养靠吃保健品和做“卵巢保养”项目能够实现吗？很多女性比较重视卵巢保养，但往往容易陷入误区。今年38岁的王女士就有过这样一段经历。

“我在一家美容院办了卡，除了做面部护理，每个月还坚持做卵巢保养。每次大概有半小时，按摩师用精油在我腹部使劲按摩，按完后腹部热热的。”王女士说，没想到一次单位体检后，医生告诉她需要对卵巢进行更深入的检查。“进一步检查发现，我是卵巢早衰。当时我就觉得不可能，还跟医生说平时都在坚持做卵巢保养，但医生的解释，让我恍然大悟。”

医生告诉王女士，因为卵巢在盆腔深处，正常平时是摸不到的，一般的手法按摩也根本触不到

卵巢，如果能摸到卵巢的话，那只能说明卵巢有囊肿或肿瘤。如果卵巢真有囊肿或肿瘤，盲目进行按摩，有可能造成卵巢囊肿或肿瘤蒂扭转破裂，病人会感到剧烈疼痛，甚至还可能会危及生命。

另外，李晓荣提醒，市面上一些号称具有滋润肌肤、抗衰老、抗氧化效果的卵巢保养品，往往是添加了雌激素，成本低，价格高。围绝经期女性使用这种卵巢保养品后，确实能改善围绝经期的不适症状，使肌肤更加有光泽，已经消失的月经甚至可能再次出现。“表面上看是可以重返年轻，其实只是外用激素的结果，而卵巢的功能并没有改善和恢复。并且，盲目使用雌激素还会增加女性患乳腺癌、卵巢癌、子宫内膜癌等疾病的风险。”

4 保养卵巢 日常习惯很重要

那么，女性日常如何科学保养卵巢？

李晓荣介绍说，女性朋友应养成定期体检的习惯。“临床上许多疾病，如卵巢肿瘤、子宫内膜异位症、盆腔炎等，本身对于卵巢的功能是有损害的，并且疾病的治疗手段也有可能损害卵巢功能，甚至引起早衰。因此，定期体检，及早发现疾病，及早治疗，可将卵巢功能的影响降到最低。”

此外，女性如果长期熬夜、吸烟、生活不规律、饮食不健康，就会导致内分泌紊乱，从而影响卵巢功能，出现皮肤暗黄、月经紊乱、脾气暴躁等症状。所以，养成良好的生活习惯，是保养卵巢的关键。同时，女性长期抑郁、焦虑等不良情绪也会影响卵巢功能。李晓荣最后建议：“卵巢保养是女人一生的课题，而最好的保养方法就是培养好的生活习惯，适当的健康运动，善于调节心态，保持心情舒畅。”