

世界卵巢癌日

这个“红颜杀手”发病隐匿 女性朋友要注意提防

记者 刘威



制图:蔡廷

有一个器官,平时看不见、摸不着,但和女性的一生都密不可分,它承担着调节内分泌、帮助生育的功能,还能帮助女性保持健康美丽,它就是卵巢。卵巢尽管体积小,却是个“危险分子”,可能发生多种病变,引起一系列妇科疾病,如卵巢癌、多囊卵巢综合征、卵巢囊肿等。其中,卵巢癌因其症状的隐匿性和危害的严重性一直备受关注,被称为沉默的“红颜杀手”。

5月8日是世界卵巢癌日。本期,宁夏回族自治区人民医院妇科主任医师李慢与您聊聊卵巢癌的那些事儿,教您科学养护卵巢。

早期不易被发现

卵巢癌的死亡率居妇科恶性肿瘤之首。但遗憾的是,大多数的卵巢癌被发现时,已经是中晚期,这是为何?

李慢解释说:“卵巢位置深、体积小,常规腹部B超很难发现早期病变;而且卵巢癌的症状特别容易伪装成‘肠胃疾病’,如腹胀、吃不下、尿频等,很多患者都曾误将其当成消化问题,因此多数患者确诊时已是晚期。”

这些高危人群要警惕

卵巢癌来势汹汹,其产生的原因和危险因素有哪些呢?研究发现,以下几个因素与卵巢癌的发病有关。

首先,卵巢癌最重要的危险因素是年龄。卵巢癌的发病风险随着年龄增加而增加,大多数卵巢癌患者的确诊年龄在45岁以上,尤其是绝经后的女性。

在遗传因素方面,卵巢癌与家族基因存在一定的联系,有卵巢癌家族史的女性更容易患病。

研究发现,未生育女性较有生育经历的女性更易罹患卵巢癌。

在个人生活方式方面,肥胖、吸烟和不健康的饮食习惯与卵巢癌风险增加有关。另外,长期习惯高脂肪饮食的女性,要格外小心被卵巢癌盯上。

警惕卵巢癌的隐匿症状

虽然卵巢癌早期起病隐匿,但随着病情进展,肿块逐渐增大,我们依然可以捕捉到这位“红颜杀手”的蛛丝马迹。当出现以下情况时,女性朋友们就要警惕起来。

- 腹胀、腹部隐痛、钝痛。
- 食欲不振。
- 尿频、尿急等。
- 月经失调,比如月经变少或者突然出现闭经的现象。
- 便次增加或减少。

当然,以上这些都是卵巢癌非特异性的症状。许多女性时不时会出现其中一些症状,这并不意味着患有卵巢癌。但医生还是提醒大家,如果出现这样的症状,要及时到医院进行检查。一般要做经阴道B超、腹部CT、核磁共振、肿瘤标志物协助诊断,确诊卵巢癌需要手术中病理检查。

精油按摩真能保养卵巢吗?

半年前,50岁的市民田女士到美容院做美容时,美容师告诉她,人到中年后,卵巢功能开始逐渐衰退,容易出现黄褐斑等内分泌问题,此时通过精油按摩可更好地保养卵巢。对于美容师的话,田女士也是半信半疑的。那么,精油按摩能保养卵巢吗?

对此,李慢认为,正常情况

下,卵巢位于盆腔内,前面有膀胱,后面是直肠,在平时是摸不到的。因此,用精油对腹部进行短时间的按摩,触不到卵巢,精油更不可能渗入,最多能渗入到皮肤,不可能对卵巢有作用。另外,市面上一些所谓的“卵巢保养”保健品,其主要成分可能是雌激素,如果用得太多,反而容易增加卵巢癌和乳腺癌的风险。

这样做才能保护卵巢

李慢建议,女性朋友日常要注意加强对卵巢的保养,尽量保持健康轻松生活,这对预防卵巢早衰以及卵巢疾病是非常重要的。

- 1 坚持喝牛奶,多吃鱼虾及新鲜的水果和蔬菜。
- 2 充足的睡眠是恢复身体减轻疲劳、延缓卵巢早衰的方法之一。
- 3 减少人工流产。一些年轻的女性错误地认为“人流”只是对肉体的损伤及疼痛,而未认识到其后引起的体内激素改变对人体的影响。
- 4 当工作和生活压力大时,要及时排解不良情绪。
- 5 女性在节食过程中切不可减少富含蛋白质、维生素和各种微量元素食物的摄入,更不可盲目使用减肥药物。

小贴士

在日常生活中,女性要知晓自己的家族病史,了解卵巢癌风险,增加对卵巢癌的认知度,一定要定期进行妇科体检。体检发现存在附件囊肿的育龄期妇女,或有卵巢增大情况的绝经期妇女,更要引起重视,早发现、早治疗。

许多女性认为绝经后就不会再有妇科疾病困扰,因此不再重视妇科检查。但李慢呼吁,即使已经绝经,定期进行妇科检查同样非常重要。尤其是绝经后出血,很可能是妇科肿瘤发出的一个预警信号。绝经后,卵巢癌、子宫内膜癌、宫颈癌等,都有可能引起出血。

案例

女子长时间腹痛腹胀 竟是患了卵巢癌

提到腹痛、腹胀,很多人首先想到的是胃肠道疾病,或以为是“吃多了”。很少有人会将其与肿瘤,尤其是与妇科肿瘤联系起来。然而,腹胀有时候却是卵巢癌的一个“红牌”警告。

53岁的中学教师薛女士是一名卵巢癌患者。两年前,她发现自己肚子经常隐隐作痛,“不是那种受不了的痛,忍一忍也能接受。我没有胃肠等消化道疾病,也没有子宫肌瘤这类妇科疾病,就没太在意。”一年后,薛女士又多了偶尔腹胀的毛病,但程度轻,也可以忍受,她仍然没重视。直到今年,她觉得腹胀、腹痛严重了,才到医院做检查,竟被确诊为卵巢癌晚期。

“医生,我每年都体检,怎么会突然患卵巢癌了呢?”得知情况的薛女士很崩溃。