



本期达医:李庆水

在妇科常见的三大恶性肿瘤
宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌
中,卵巢癌虽然发病率相对最低,
死亡率却是最高的。今年5月8日
是第9个世界卵巢癌日,山东省肿
瘤医院妇科肿瘤一病区主任医师、中国抗癌协会妇科肿瘤专业
委员会常委李庆水告诉记者,因
为少有患者能在早期发现或确诊
晚期卵巢癌后治愈,卵巢癌又被
称作女性健康的“沉默杀手”。



扫码看直播 扫码加入抗癌社群

中国每年新发
卵巢癌病例约
5.21万人

居妇科三大
恶性肿瘤死亡率
第1位

70%
的患者
确诊时为晚期

70%
的患者
活不过5年

70%
的患者会复发

确诊为早期患者
5年生存率可达
90%

可怕的卵巢癌

七成卵巢癌确诊就是晚期,死亡率居妇科癌之首 合力阻击“妇癌之王”

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 秦聪聪

早期卵巢癌五年生存率超过90%

“卵巢癌是目前妇科肿瘤领域发病率及死亡率较高的瘤种。”山东省肿瘤医院妇科肿瘤一病区主任医师、中国抗癌协会妇科肿瘤专业委员会常委李庆水介绍,虽然卵巢癌的发病率不是最高,但在妇科常见的三大恶性肿瘤宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌中,其死亡率居于首位。数据显示,2018年全球新发卵巢癌病例295414、死亡184799例,2015年我国新发病例52100例、死亡22500例。

据介绍,卵巢癌在临床上有三个残酷的“70%”:70%的患者一旦发现就是晚期,70%的患者会复发,70%的患者活不过五年。也正因此,卵巢癌又被称作“妇癌之王”。而造成这种现象的原因,主要与卵巢癌发病特点及生物学特性有关。

“卵巢癌发病就诊时大多处于晚期,易在盆腹腔广泛播散及转移,并且治疗周期长、反复发作,易引起耐药性,最后发展为没药可治,不像宫颈癌、宫体癌不易转移,治疗效果好,所以卵巢癌发病率低而死亡率高。”李庆水说,卵巢癌的预后受很多因素影响,主要与临床分期、病理类型、治疗方法及术后残留病灶大小有关,临床分期尤为重要。

据了解,卵巢癌临床I期患者五年生存率可以超过90%,但遗憾的是,多数患者就诊时就已是晚期,而晚期卵巢癌的五年生存率不到40%。

“如果大多数患者做到早期诊断,其生存率会大幅提高。”李庆水强调,卵巢癌

的死亡率高,不是因为治疗效果不好,而是其诊断时晚期病人太多。

此外,卵巢癌容易早期转移,且对药物的敏感性差异较大,容易复发和耐药,一旦复发转移及耐药,对于化疗药物的抑制作用就会降低,引起病情快速进展。

高危人群尤其要注意定期体检

李庆水介绍,卵巢癌其实是有临床症状的,只是不如其他妇科癌症典型。常见症状一般有腹胀腹痛,消瘦乏力、不思饮食、尿少尿频、大便改变,不过,这些症状很容易被患者误以为其他疾病而忽视。

另外,卵巢癌也可能带来腹部膨隆、盆腹腔包块,月经紊乱及白带异常等。李庆水提醒,如果出现上述症状,一定要警惕卵巢癌,及时到医院做进一步检查。

李庆水指出,对卵巢癌的早期诊断其实不难,注意早期筛查,多数都能及时发现。他建议,已婚妇女至少一年进行妇科检查一次,中老年妇女最好一年两次妇科检查。另外,每年进行1—2次盆腔B超检查,必要时可进行CT或MRI甚至PET-CT检查。有条件的人群可以定期进行肿瘤标记物检查,常见的有CA125、CA199、HE4等,建议每年检查一次。

“只要注意还是能预防的。”李庆水说,预防卵巢癌,要有良好心态、健康的生活习惯,保持运动,增强免疫力。

当然,任何疾病的发生,都有一定的规律及高发人群。卵巢癌的高发人群一般是中老年妇女、肥胖、晚婚晚育不婚不育、多吃富含雌激素的食品,有遗传倾向特别是有癌症家族史,直系亲属患卵巢癌、乳

腺癌、直肠癌的更要注意,定期检查,以便及早发现。

维持治疗让更多患者获益

李庆水介绍,传统的卵巢癌治疗方法主要是手术和化疗,两者的重要性可以说旗鼓相当。对卵巢癌来说,非手术治疗想达到根治效果还是比较困难,目前仍然讲究以手术为主的综合治疗。

对于年轻有生育愿望者,对部分I期患者可以进行保留生育功能的手术,行单侧、双侧卵巢或输卵管切除保留子宫,可以达到保留生育功能的目的。多学科合作的诊疗模式成为当前恶性肿瘤的主流诊治途径,卵巢癌也不例外。

“卵巢癌更是需要多学科通力合作,制定合理的个体化诊疗,按照其可能侵犯的范围,需要胃肠、肝胆、泌尿、胸科、ICU、内科、营养支持等多学科联合参与,才能制定合理的治疗方式。”李庆水说。

据介绍,目前,手术+化疗+维持治疗已成为国内外公认的标准治疗模式,其他如放射治疗、免疫治疗及中医中药等,也是卵巢癌治疗的重要方法。

据介绍,维持治疗是指在手术和化疗使患者达到完全或部分缓解后,继续实施的治疗,以延缓或阻止复发,延长患者总生存期。

“延缓卵巢癌的复发,一直是临床的巨大挑战。而新药的出现,为卵巢癌的后续治疗提供了有力手段,给患者带来新的希望。”李庆水介绍,PARP抑制剂的出现,开启了卵巢癌的精准治疗时代,对于晚期卵巢癌,经过手术及化疗后,对完全或部分缓解患者给予维持治疗,效果较好。

立夏巧养生 晚梳头添午睡



主讲人:
济南市民族医院康复科副主任
陈秋华

齐鲁晚报·齐鲁壹点记者 焦守广

立夏是夏季的第一个节气,表示盛夏时节正式开始。人们习惯上把立夏当作温度明显升高、炎暑将临、雷雨增多、农作物进入旺季生长的一个重要节气。关于立夏养生我们应该如何做?

保持良好的心态:立夏以后,天气转热,人的心神易受到扰动,出现心神不宁。此时不仅情绪易波动,机体免疫功能也较为低下,容易引发各种疾病。

特别是老年人,心肌缺血、心律失常、血

压升高的情况并不少见。所以,在立夏之初就要做好自我调节,保持良好的心态。立夏养生调理心情,关键要注重静养。做到戒怒戒躁,切忌大喜大怒,可积极参加一些偏静的文体活动,如绘画、钓鱼、下棋等。

饮食清淡:宜采取“增酸减苦、补肾助肝、调养胃气”的原则。宜多食能够清热利湿的食物,如赤小豆、薏苡仁、绿豆、冬瓜、丝瓜、黑木耳、藕、胡萝卜、西红柿、山药等。忌食肥甘厚味、辛辣助热之品,如动物脂肪、海腥鱼类、生葱、生蒜、辣椒、韭菜、海虾、牛羊肉等。

晚上宜梳头:这里的梳头,指的是中医的“拿五经”,就是用五指分别点按头部中间的督脉,两旁的膀胱经、胆经,左右相加,共5条经脉,梳3—5次,每次不少于3—5分钟。

中医认为,头为“诸阳之首”,梳头“拿五经”可以刺激头部穴位,起到疏通经络、调节神经功能,增强分泌活动、改善血液循环、促进新陈代谢的作用。

常添午睡:中医认为“夏气与心气相通”,立夏养生可以晚睡早起,重视“静养”。醒后再躺10分钟起床为宜。立夏时天

亮得早,人们起得早,晚上相对睡得晚,易造成睡眠不足,所以要增加午休。午睡一般以半小时到1小时为宜。

慢运动:立夏后气温渐升,易出汗,容易造成机体缺水,故应选择散步、慢跑、打太极拳等慢节奏的有氧运动,并在运动后适当饮温水,补充体液。活动强度以不感到疲惫为宜,时间不宜超过1小时。

百家讲坛征文要求

中医科普短文要求字数在1500字以内,内容为原创,短视频MP4格式,大小不超20M,分辨率不低于720P,时长1—3分钟。

投稿方式:作品发至邮箱qljkgzs2016@163.com或微信号“337170880”后附单位、职务、姓名和联系方式。



扫码看更多中医科普

生活课堂

老母鸡补身体最好吗?

事实却是:多年的老母鸡含有过分的鸡油,并且时间越长,脂肪含量越高。老母鸡肌肉比例下降同时伴随肌肉萎缩,鸡肉粗韧,而结缔组织老化,久煮难烂,从而不易被胃肠消化吸收。所以,通常都是以饲养一年内的鸡为好吃,容易煮烂变酥,肉质鲜嫩可口。

鼻子出血要警惕

鼻出血总体上分为两类:
普通鼻出血:因为天气干燥,抠鼻腔等人为性导致血管损伤。一般随着空气干燥的改善,或者一些挖鼻等不良习惯改正后,一般能自动痊愈。
全身或局部重大疾病的早期现象:鼻咽癌可能会导致鼻子出血。
鼻腔出血是一过性的,反复发作但间隔时间很长的鼻出血,血是鲜红色的,一般认为是普通型鼻出血。
如果出血是灰暗甚至呈黑色,或晨起时第一口痰中带血,那这种出血可能倾向于肿瘤性。
除了鼻出血还伴有其他一些症状,比如颈部肿块、伴听力下降、伴发鼻腔堵塞,这种情况下的鼻出血高度怀疑是肿瘤性。

瓜果飘香是注射了甜蜜素?

甜蜜素是一种无营养甜味剂,是国际通用的食品添加剂。只要在规定范围内,是不会影响我们身体健康的。
“果农往水果里打甜蜜素来优化其口感”这个事儿,是不太可能发生的。要知道,在水果表面打甜蜜素,丝毫不会对水果的甜度产生任何影响。
如果商贩想通过注射方式给水果增甜,就需要对水果进行全方位注射,先不说费时费力,单这个操作本身,就会使水果的细胞壁遭到破坏,加速水果腐烂。换句话说,对果农和商贩来说,无论是在哪个环节给水果注射甜蜜素,都是有百害而无一利的。

这些人要少吃菠萝

菠萝含有一种叫菠萝蛋白酶的物质,是一种常见的过敏原。过敏反应最快可以在15分钟内发生,出现诸如口舌发麻、呕吐、皮肤潮红、全身发痒等症状,被称为“菠萝病”或“菠萝中毒”。

很多人吃菠萝前会用盐水浸泡,事实上,这样做并不会使菠萝中的菠萝蛋白酶失活。防菠萝过敏较有效、彻底的方法是,削好菠萝后放置于开水中煮2—3分钟,通过高温使菠萝蛋白酶失去活性。当然,对菠萝蛋白酶有明显、严重过敏反应的朋友,还是谨慎食用。哪些人不适宜食用菠萝?

(1)菠萝是酸性水果,刺激牙龈、黏膜,患有牙周炎、胃溃疡、口腔黏膜溃疡的消费者要慎食。

(2)患低血压、内脏下垂的人应尽量少吃菠萝,以免加重病情。

(3)菠萝吃多会导致血压上升,高血压的人也不应该吃菠萝。

(4)菠萝属热性水果,如果吃得太多,容易上火,所以那些火气比较大的人应该少吃一点菠萝。

(5)小孩要少吃菠萝,怕冷、体弱的女性吃菠萝最好控制在半个以内。

车厘子是补铁补血佳品?

经常听人提到,看车厘子血红色的外观就知道,含铁量一定很丰富,吃了可以起到补血作用。

事实上,车厘子并没有多么突出的补铁功效。通过查询美国农业部USDA关于车厘子的数据可得知,车厘子的含铁量仅为0.36mg/100g,而我们平时食用的猪瘦肉的铁含量为3mg/100g,想补铁,吃车厘子真不如吃猪肉效果好。

至于因是血红色就觉得能补血的说法,那就更不靠谱了!“以形补形”的说法压根儿不存在,车厘子的颜色是因为在生长过程中,多酚类化合物花色苷积累而呈现出来的。 小健