



本期达医:李庆水

在妇科常见的三大恶性肿瘤子宫颈癌、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”。



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子宫颈癌、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例，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，按照其可能侵及的范围，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。

◎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量的鸡油，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、伴发听力下降、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。

至于因为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

立夏巧养生 晚梳头添午睡

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

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，大小不超过20M，分辨率不低于720P，时长1—3分钟。

投稿方式:作品发至邮箱q1jkgzs2016@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