

关爱卵巢健康，警惕卵巢癌

文 / 西电集团医院 李海荣



卵巢是女性重要的生殖器官，默默承担着排卵与分泌激素等关键生理功能。然而，卵巢癌这一隐匿的“健康杀手”，却始终威胁着女性的生命安危。由于卵巢癌早期症状往往不明显，多数患者确诊时已进入中晚期，因此了解卵巢癌的相关知识对于女性健康至关重要。

一、卵巢癌的高危因素

1. 年龄

45至59岁是卵巢癌发病率较高的年龄段，且随着年龄增长，患病风险呈上升趋势。在这一过程中，卵巢组织细胞功能逐渐衰退，对致癌因素的防御能力相应

减弱，从而增加了癌变的可能性。

2. 饮食习惯

饮食习惯与卵巢癌的发生密切相关。长期摄入高热量、高脂肪、高糖食物，容易导致体内脂肪堆积，引发肥胖。肥胖不仅影响身体代谢功能，而且可能导致内分泌失调，是导致卵巢癌的重要危险因素。

3. 生殖因素

(1) 持续排卵

在持续排卵过程中，卵巢上皮细胞会经历反复的损伤与修复。对于卵巢癌易发人群，此类损伤不断累积，最终可能诱发细胞癌变。

(2) 内分泌因素

促性腺激素、雌激素分泌过多,可能对卵巢组织造成不良影响。这类激素可刺激卵巢上皮细胞异常增生与转化,在特定条件下,此类增生与转化可能进展为癌细胞,从而导致卵巢癌的发病风险增加。

4. 遗传因素

卵巢癌的发病与遗传因素密切相关。BRCA1/2基因突变会引起遗传性乳腺癌-卵巢癌综合征。携带这类突变基因的女性,卵巢癌发病风险更高。

5. 环境因素

在生殖器周围使用滑石粉、接触放射线等行为,均会增加卵巢癌的发病风险。滑石粉中的某些成分可能通过生殖道进入体内,影响正常的生理功能;放射线因具有电离辐射作用,可损伤细胞DNA,引发基因突变,从而增加细胞癌变的风险。

6. 不良生活方式

不良生活方式对卵巢健康具有明显的负面影响。长期吸烟时,香烟中的尼古丁、焦油等有害物质可进入血液循环,影响卵巢的血液供应与内分泌功能,干扰其正常生理活动。过度饮酒也会对卵巢组织造成损伤,影响激素的正常合成与分泌。此外,长期精神压力过大,会引发机体持续应激反应,影响神经内分泌系统的平衡,从而进一步损害卵巢功能,可能诱发卵巢癌。

7. 激素替代治疗

在某些情况下,女性会接受激素替代治疗,例如在绝经后为缓解相关症状而补充雌激素和孕激素。然而,若使用不当,如长期或过量使用外源性激素,则可能打破体内原有的激素平衡,刺激卵巢细胞异常增生,从而增加卵巢癌的发病风险。

二、卵巢癌的早期症状

卵巢癌的早期症状通常不明显且缺乏特异性,容易被忽视或误认为是其他疾病。以下是卵巢癌早期可能出现的一些常见症状:

1. 腹痛或腰痛

部分患者可出现腹部或腰部的隐痛、胀痛。其原因多与肿瘤生长压迫周围组织与神经,或使卵巢包膜张力增加有关。此类疼痛通常程度不剧烈,且发作无明显规律。

2. 月经过少或闭经

肿瘤可能影响卵巢的正常生理功能,导致其分泌紊乱。当卵巢无法正常分泌雌激素和孕激素时,便会影响子宫内膜的周期性生长与脱落,从而导致月经量显著减少甚至闭经。

3. 腹胀

由于肿瘤生长会占据腹腔空间或引发腹水(腹腔积液),患者常会感到腹部持续性胀满不适。该症状在进食后加重,且常规胃肠道治疗效果欠佳。

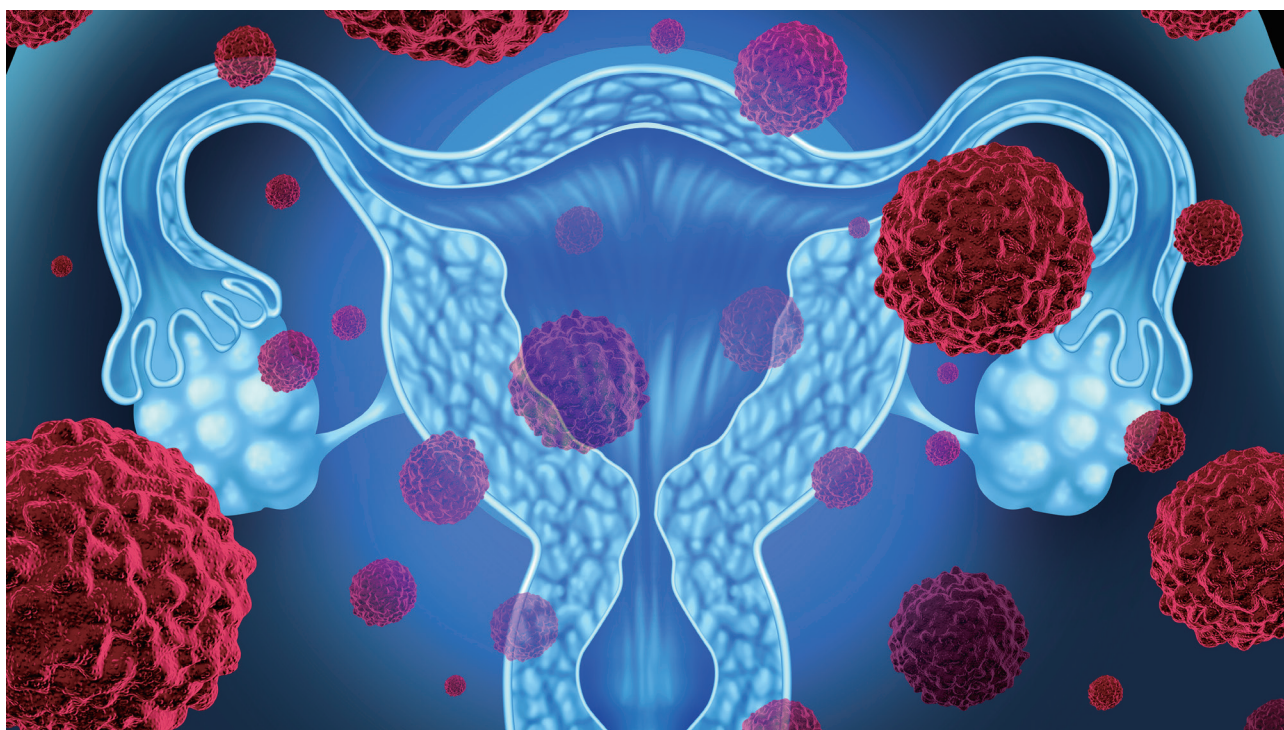
4. 性激素紊乱

卵巢癌会干扰卵巢的内分泌功能,造成性激素分泌失衡。肿瘤细胞自身异常分泌激素,或破坏了正常卵巢组织的激素分泌功能,均可能导致体内激素水平异常波动。患者可能因此出现阴道不规则出血、乳房胀痛等症状。

5. 不明原因的消瘦

卵巢癌作为一种消耗性疾病,肿瘤细胞的快速增殖会大量消耗机体营养。患者可能在未刻意节食或增加运动量的情况下,出现体重明显下降的情况,并可能伴有乏力、食欲减退等全身营养状况恶化的表现。





6. 下肢及外阴部水肿

肿瘤进展到一定程度会压迫盆腔内的静脉和淋巴管,导致血液及淋巴液回流受阻,从而引起下肢及外阴部水肿,严重时可能影响患者的日常活动。

三、卵巢癌筛查

卵巢癌筛查是早期发现卵巢癌的重要手段,主要包括经阴道超声检查、癌抗原125(CA125)检测以及联合筛查等方法,但这些方法均存在一定的局限性。

- 超声检查可以观察卵巢的形态、大小、位置以及内部结构,帮助医生评估卵巢的健康状况,但对于早期卵巢癌的敏感度有限,且难以有效区分良性病变与恶性肿瘤。

- CA125是最常用的卵巢癌血清标志物,常用于监测治疗效果和复发情况,然而其特异性较低,许多良性妇科疾病或炎症也可能引起CA125水平升高。

- 联合筛查虽可提高早期检出率,但仍存在假阳性率较高等问题。

对于普通风险人群,一般不推荐进行常规卵巢癌筛查,但应密切关注身体变化,若出现异常症状应及时就医。建议存在BRCA1/2基因突变或卵巢癌家族史等

高危因素的女性提高警惕,在医生指导下定期接受专项筛查。

四、如何在日常生活中预防卵巢癌

在日常生活中,建议做到以下几点:

- 远离肥胖,将体重控制在健康范围内;
- 保持均衡饮食,注重营养多样化,限制高动物脂肪食物的摄入;
- 避免熬夜,保证充足的睡眠;
- 坚持适量运动,避免长时间久坐,以促进身体血液循环;
- 适度晒太阳,以促进体内维生素D的合成;
- 尝试腹式呼吸等放松方式,帮助调节身体机能;
- 不随意使用激素类药物或保健品,以免引起内分泌紊乱;
- 保持积极乐观的心态。

卵巢癌虽然令人畏惧,但并非不可预防。愿每一位女性都能成为自己健康的主人,养成良好的生活习惯,更好地关爱自己的卵巢健康,降低卵巢癌的发生风险,安心拥抱生命中的每一个美好时刻。**万物与A**