

沉默杀手——卵巢癌 确诊时往往已是晚期

■ 医学指导 / 阳江市妇幼保健院妇产科主任医师 司徒桂花

每年的4月15日至21日是全国肿瘤防治宣传周，今年的主题是“早防早筛早治，同心携手抗癌”。所有肿瘤中，有一种被称为“沉默杀手”的癌症值得每位女性关注——卵巢癌。它不像乳腺癌那样有明确的自我检查方法，也不像宫颈癌那样可以通过常规筛查早期发现，是妇科恶性肿瘤中死亡率最高的一种。更令人担忧的是，超过70%的患者确诊时已经是晚期。

为何卵巢癌如此隐匿

卵巢是女性生殖系统中一对小小的器官，位于盆腔深处，左右各一，大小仅相当于一枚杏仁。它们负责产生卵子和分泌雌激素、孕激素，对女性的生育和内分泌平衡起着至关重要的作用。然而，正是这个深藏不露的位置，让卵巢成了癌症的理想藏身之处。

卵巢癌的发病率在所有妇科恶性肿瘤中排第三位，次于宫颈癌和子宫内膜癌。它之所以被称为“沉默的杀手”，主要有以下几个原因：

- **位置深藏症状模糊** 卵巢深居盆腔，早期肿瘤体积很小，不会对周围器官产生明显的压迫或刺激。当肿瘤逐渐长大时，出现的症状往往非常普通，比如腹胀、腹部不适、食欲下降、腰酸背痛等，这些症状很容易被误认为是消化不良、胃炎、肠功能紊乱或者普通的腰肌劳损。
- **缺乏有效筛查手段** 卵巢癌目前还没有公认的、适用于普通人群的早期筛查方案。CA125是最常用的肿瘤标志物，但它在早期卵巢癌中的敏感性只有50%—60%，而且很多良性疾病如子宫内膜异位症、盆腔炎、月经期、怀孕等也会导致CA125升高，假阳性率很高。经阴道超声可以观察卵巢的形态，但难以发现微小的早期病变。将两者联合使用虽然能提高检出率，但仍然存在漏诊和过度诊断的问题。

生长迅速易于扩散 卵巢表面没有类似输卵管或子宫的浆膜层保护，肿瘤细胞一旦形成，很容易直接脱落进入腹腔，像蒲公英种子一样播散到整个腹腔，种植在大网膜、肠管表面、肝脏表面、膈肌等地方。这也是为什么很多卵巢癌患者确诊时，腹腔内已经出现了大量腹水和广泛转移。

有类似输卵管或子宫的浆膜层保护，肿瘤细胞一旦形成，很容易直接脱落进入腹腔，像蒲公英种子一样播散到整个腹腔，种植在大网膜、肠管表面、肝脏表面、膈肌等地方。这也是为什么很多卵巢癌患者确诊时，腹腔内已经出现了大量腹水和广泛转移。

哪些人群风险更高

虽然任何女性都有可能患上卵巢癌，但以下人群的发病风险显著增高：

- **遗传基因突变携带者** 约10%—15%的卵巢癌与遗传基因突变有关，其中最著名的是BRCA1和BRCA2基因突变。携带BRCA1突变的女性，一生中患卵巢癌的风险约为40%—60%；携带BRCA2突变的女性，风险约为15%至30%。而普通女性一生中患卵巢癌的风险约为1.3%。
- **哪些人应考虑做基因检测？**
 - **有家族病史者** 本人或直系亲属（母亲、姐妹、女儿）有乳腺癌、卵巢癌、胰腺癌或前列腺癌病史者，家族中有多人患乳腺癌或卵巢癌者，有男性乳腺癌患者、确诊年龄小于50岁的乳腺癌患者。
- **中老年绝经后女性** 卵巢癌可发生于任何年龄，但绝大多数发生在绝经后女性，尤其是50岁—70岁之间。当然，这并不意味着年轻女性可以忽视——约20%的卵巢癌发生在绝经前。
- **不孕或未生育女性** 每次排卵后卵巢表面需要修复，这个过程中可能发生基因突变。怀孕、哺乳、口服避孕药会抑制排卵，从而降低卵巢癌风险。据统计，生育过的女性比未生育过的女性卵巢癌风险低30%—40%，服用避孕药超过5年的女性风险可降低约50%。
- **子宫内腺异位症患者** 有研究表明，长期存在的子宫内腺异位症与某些类型的卵巢癌（如透明细胞癌、子宫内膜样癌）相关。



→ 医生在“肿瘤防治宣传周”义诊中为群众答疑解惑。 妇幼供图

身体发出的预警信号

虽然没有真正意义上的“早期典型症状”，但越来越多的研究证实，很多卵巢癌患者在确诊前数月就已经出现了一些预警信号。这些症状通常是新出现的、持续存在的、逐渐加重的：

- **持续腹胀** 不是偶尔吃撑了那种，而是每天都觉得腹部胀满，甚至胀得吃不下饭。
 - **腹部盆腔疼痛** 下腹部隐痛、坠胀感或不适。
 - **进食困难易饱** 吃很少就觉得得很饱。
 - **尿频尿急尿不适** 肿瘤压迫膀胱所致。
 - **排便习惯改变** 便秘或腹泻。
 - **不明原因体重变化** 体重下降或增加（腹水导致）。
 - **腰背部持续性疼痛** 以及异常疲劳。
- **重要提示：**如果每天出现上述症状中的一种或多种，持续超过两周，并且和月经周期无关，就应该去看医生，尤其是妇科医生或妇科肿瘤医生。

科学应对与预防策略

如果被确诊为卵巢癌，请不要绝望。虽然它是凶险的癌症，但医学的

进步正在不断改善患者的预后。规范治疗是关键，卵巢癌的治疗以手术为主，化疗为辅，近年来靶向治疗和免疫治疗也取得了突破性进展。

预防方面，高危人群应进行主动管理，包括进行遗传咨询和基因检测，从35岁—40岁开始，每6个月进行一次阴道超声和CA125检查。完成生育后，可考虑预防性切除双侧输卵管和卵巢，这是目前降低遗传性卵巢癌风险最有效的手段。

一般人群的预防策略包括：口服避孕药，服用5年以上可使卵巢癌风险降低约50%，但需权衡血栓等风险；足月妊娠和哺乳对卵巢有保护作用；保持均衡饮食、控制体重、规律运动的健康生活方式，虽然尚无直接证据证明能预防卵巢癌，但有助于整体健康。

此外，一部分卵巢癌实际上起源于输卵管，而非卵巢本身。因此，有专家建议，在进行子宫切除或输卵管结扎时，可以同时切除双侧输卵管，这样既能达到避孕或治疗目的，又不影响卵巢功能，还能降低未来的卵巢癌风险。这一做法已在部分国家的临床指南中得到推荐。

■ 整理 / 汝霞

宝宝常见皮疹识别与护理

■ 医学指导 / 阳江市妇幼保健院医师 冯李花

宝宝身体娇嫩，身上难免会出现各类疹子，家长常常担心不已。那么，常见的皮疹有哪些？不同的皮疹又应该如何应对呢？

常见皮疹类型

湿疹（特应性皮炎） 好发于面颊、额部、头皮，表现为红斑、丘疹、水疱，严重时渗液、结痂。皮肤干燥、瘙痒明显，宝宝常因抓挠导致皮肤破损。多与过敏体质、环境干燥或接触过敏原（如牛奶蛋白、尘螨）相关，易反复发作。

痱子 夏季或湿热环境中常见，表现为皮肤密集的小丘疹或小水疱，好发于颈部、腋窝、腹股沟等褶皱部位，伴轻度瘙痒或灼热感。主要因汗液排出不畅导致，保持凉爽干燥后可迅速缓解。

尿布皮炎 尿布包裹部位皮肤发红、有斑片状疹子，严重时破皮、溃烂。**新生儿痤疮** 面颊、前额等部位出现针尖大小的丘疹、粉刺、脓疱，4个月内可能消退，部分可能留疤。

幼儿急疹 多见于6个月—2岁婴幼儿，典型表现为突发高热（39—40℃），持续3—5天，热退疹出。皮疹为散在的红色斑丘疹，压之褪色，先出现于躯干，后蔓延至面部和四肢，1—2天内消退，无色素沉着。常伴轻微腹泻或颈部淋巴结肿大。

荨麻疹 皮肤突然出现大小不等的风团，呈淡红色或苍白色，伴剧烈瘙痒，风团可在数小时内消退，但此起彼伏。可能由食物（如鸡蛋、海鲜）、药物、昆虫叮咬或感染诱发，严重时可能伴呼吸困难、呕吐等全身症状。

手足口病 由肠道病毒引起，多见于5岁以下儿童。口腔黏膜出现疱疹或溃疡，手、足、臀部出现斑丘疹、疱疹，周围有红晕，不痛不痒。常伴发热、食欲不振，病程约1周，需注意隔离预防传染。

日常护理要点

1. **保持皮肤清洁干燥**
 - ◆ 用温水轻柔洗澡，避免使用刺激性肥皂或沐浴露，浴后及时擦干，尤其是皮肤褶皱处。

◆ 选择宽松、透气的纯棉衣物，避免羊毛、化纤等材料摩擦皮肤。

2. **缓解瘙痒不适**

- ◆ 湿疹或荨麻疹引起的瘙痒，可在医生指导下使用炉甘石洗剂外涂，或短期使用弱效激素类药膏（如氢化可的松乳膏）。

◆ 剪短宝宝指甲，避免抓挠导致皮肤破损感染，必要时可戴棉质手套。

3. **环境与饮食调整**

- ◆ 保持室内温度适宜（20—24℃），湿度50%—60%，避免过热或过于干燥。
- ◆ 怀疑过敏时，记录宝宝饮食和接触物，避免食用可疑过敏食物（如牛奶、鸡蛋、坚果等），母乳喂养的妈妈需注意自身饮食。

4. **发热护理（针对发热伴皮疹情况）**

- ◆ 体温低于38.5℃时，采用物理降温（温水擦浴、减少衣物）；超过38.5℃，遵医嘱使用儿童专用退烧药（如对乙酰氨基酚或布洛芬）。
- ◆ 鼓励宝宝多喝水，避免脱水。

立即就医警示信号

1. **紧急情况**
 - ◆ 皮疹伴随高热持续不退（超过3天）、精神萎靡、嗜睡或烦躁不安；
 - ◆ 出现呼吸困难、面色苍白、四肢冰凉、抽搐等症状；
 - ◆ 口腔或咽喉部疱疹导致吞咽困难、拒食、流涎严重。
2. **持续或加重表现**
 - ◆ 皮疹扩散迅速，出现水疱、脓疱或皮肤破溃感染；
 - ◆ 瘙痒剧烈影响睡眠和进食，家庭护理无效；
 - ◆ 反复出现荨麻疹或湿疹长期不愈，影响生长发育。
3. **难以判断的情况**
 - ◆ 首次出现不明原因的皮疹，无法区分类型；
 - ◆ 有明确过敏史或家族过敏史，皮疹伴随其他全身症状。

宝宝皮疹多为良性，但准确识别和科学护理至关重要。家长在日常生活中需密切观察皮疹变化，遵循“不盲目用药、不延误病情”的原则，必要时及时寻求儿科或皮肤科医生的专业帮助，让宝宝健康舒适地度过成长阶段。

妇幼保健



阳江市妇幼保健院 阳江日报 联合主办

快拍

责编/刘再扬 美编/黄业琳 校对/颜振勇



步道上，参加晨运的市民成为一道风景。

晨运

天刚亮，城市公园的步道已醒了。穿运动服的跑者脚步轻快，把影子甩在柏油路上；打太极的人们沉静稳重，每一个招式都揉进了晨露的清润。

在晨运的人群中，忽然听见有人笑着喊“早晨！”转头一看，原来是相熟的邻居，手里还拎着刚买的早餐。

原来不必刻意寻找，早晨的美好，就藏在这烟火与朝气里。

■ 文 / 白帆
■ 图 / 李圆圆 谭晋东



打太极的人们。



市民早上在公园踢毽子锻炼身体。



市民在晨跑锻炼。



团队协作展现出刚柔并济的技艺特色。