

卵巢癌

卵巢癌，即卵巢恶性肿瘤，是女性生殖器官常见的恶性肿瘤之一，发病率仅次于宫颈癌和子宫体癌而列居第三位。但卵巢上皮癌死亡率却占各类妇科肿瘤的首位，对妇女生命造成严重威胁。由于卵巢的胚胎发育、组织解剖及内分泌功能较复杂，早期症状不典型，术前鉴别卵巢肿瘤的组织类型及良恶性相当困难。卵巢恶性肿瘤中以上皮癌最多见，其次是恶性生殖细胞肿瘤。卵巢上皮癌患者手术中发现肿瘤局限于卵巢的仅占 30%，大多数已扩散到子宫，双侧附件，大网膜及盆腔各器官，所以在早期诊断是关键。

卵巢癌的病因

病因不明确，可能与以下几个方面有关：癌症发病外部因素（包括化学、物理、生物等致癌因子）；癌症发病内部因素（包括免疫功能、内分泌、遗传、精神因素等），以及饮食营养失调和不良生活习惯等。多发生于围绝经期的妇女。35 岁以上者多发卵巢上皮性癌，而青年及幼年女性多为生殖细胞类恶性肿瘤。

卵巢癌的临床表现

1. 症状

（1）疼痛 卵巢恶性肿瘤可能由于瘤内的变化，如出血、坏死、迅速增长而引起相当程度的持续性胀痛。在检查时发现其局部有压痛。

（2）月经不调 偶见不规则子宫出血，绝经后出血。

（3）消瘦 晚期呈进行性消瘦。

2. 体征

（1）下腹包块 恶性卵巢瘤双侧生长者占 75%，而良性卵巢瘤双侧者仅占 15%。

（2）腹腔积液 虽然良性卵巢瘤如纤维瘤或乳头状囊腺瘤亦可并发腹腔积液，但卵巢恶性肿瘤合并腹腔积液者较多。如果恶性肿瘤细胞穿出包膜或已转移至腹膜，腹腔积液可呈血性。

（3）恶病质 病程拖延较久者，由于长期消耗、食欲不振而表现有进行性消瘦，乏力，倦怠等恶病质症状。

卵巢癌的扩散转移

卵巢癌转移扩散症状有：

(1) 直接蔓延

晚期的卵巢癌，不仅与周围组织粘连，而且可直接浸润这些组织，如子宫、壁层腹膜、阔韧带、输卵管、结肠及小肠，甚至可通过输卵管而蔓延至子宫腔。

(2) 淋巴道转移

淋巴道转移是卵巢癌的常见转移方式。通常是转移至腹主动脉旁淋巴结，但也可沿圆韧带而转移到腹股沟淋巴结。

(3) 植入性转移

卵巢癌可穿破包膜、肠管等处，形成大量的结节状或乳头状的转移癌，特别是浆液性囊腺癌的乳头状组织，更容易穿破瘤体包膜，而扩散在腹腔各处，并引起大量腹水。

(4) 血行转移

卵巢恶性肿瘤除肉瘤、恶性畸胎瘤及晚期者外，很少经血行转移。一般远隔部位转移可达肝、胸膜、肺等部位。

卵巢癌的预防

1、多运动。运动对疾病的预防还是非常有效的。日常生活中，适当的进行锻炼能够保证身体体质的健康，而且还能够舒缓生活中带来的压力。

2、均衡饮食，少食脂肪。均衡的营养也是非常重要的，新鲜的蔬果，纤维类的食物，都能够向体内补充营养，并且能够降低心脏病的发生几率。少吃脂肪类的食物，多补钙，对疾病的预防是非常重要的。

3、保持碱性体质。我们都知道，能够保证一个健康的碱性体质能够对各种癌症进行有效的预防，一旦出现癌症的现象，身体就会处于酸性体质，造成的危害是非常严重的。规律的作息时间，均衡的膳食计划，以及适当的体育锻炼都能够决定体质的酸碱性，并且能够对疾病进行有效的预防。

4、7个妙招让女人的卵巢更健康!

(1) 来月经时多补铁

没有经前综合症就不用做月经护养?错!月经期间，经血会带走身体中大量铁元素，而铁能为卵子提供充足养分。因此月经期间多吃菠菜、动物内脏等高铁食品，才能让卵子更健康。

(2) 红酒比啤酒更有益

荷兰女性健康研究机构发现，每天喝一小杯红酒，卵子活跃性可以提高 20%。红酒中的多酚可以让卵子更健康，白葡萄酒中的多酚含量仅比红酒低 10%，也是健康选择，但啤酒中的酵母会“催眠”卵巢，降低卵子活性，还是少喝为妙。

(3) 煮豆腐比煎豆腐健康

豆腐、豆浆中含大量植物蛋白，让卵巢更结实、卵子更健康。但一定要吃煮豆腐，煎豆腐的食用油中含不饱和脂肪酸，会破坏植物蛋白活性，让健康减分。每天吃一小盘豆腐就够了，过量植物蛋白会给肾脏带来负担。

(4) 避孕，一定要避孕

医学研究显示，每做一次人工流产，卵子质量就下降 6%。别以为无痛人流没什么大不了，它会让卵巢内壁变薄、卵子活性降低。最好的避孕方法是安全套，

而非避孕药。无论长效避孕药还是紧急避孕药，都会打乱体内荷尔蒙水平，影响卵子质量。

(5) “卵巢保养” 谨慎做

美容院流行的“卵巢保养”不可靠，千万不要随便去做“卵巢保养”!美容师手上的香精油渗入身体后，会影响内分泌水平，甚至降低卵子活性。

(6) 少吃止痛药

一项覆盖 4000 多名欧洲女性的调查显示，在 25-35 岁，平均每人每年服用 77 片止痛药，这会使体内卵子活性比不用止痛药的人低 7%。专家说，止痛药抑制大脑神经，长期服用会“迷惑”神经中枢，对卵巢发出的指令速度降低，卵子活性减弱。

(7) 离电脑辐射越远越好

研究显示，电脑辐射会影响卵子质量，但完全避免电脑辐射又不可能，可以最大程度避开电脑辐射。

