

卵巢癌，是女性生殖器官常见的恶性肿瘤之一，发病率仅次于子宫颈癌和子官体癌而居第三位，五年生存率仅为30%。但由于卵巢癌发病的隐匿性高、早期诊断困难、筛查作用有限及预后差等原因，导致其死亡率高，死亡人数占据了妇科恶性肿瘤的首位。三亚市中医院妇产科主任杨林峰建议，女性要适时了解自己的身体状况，发现问题应及时寻求治疗。

女性反复腹胀 要警惕卵巢癌



■本报记者 侯赛 通讯员 李行

有些女性反复腹胀腹痛发作，内科医生会建议她们去看妇科。腹胀为什么要看妇科？在大多数人的印象中腹胀是消化科的事，和妇科没有什么关系。恰恰是这种想法，让很多人丧失了早期发现妇科常见恶性肿瘤——卵巢癌的机会。

腹胀反复一查竟是卵巢癌

公司白领李小姐虽年纪轻轻，但工作上非常拼命。最近几个月，不断的腹胀腹痛打乱了李小姐的工作计划。刚开始，李小姐以为是应酬吃坏东西引起的，自己服用点通便药就继续上班，谁知症

状没有改善。在消化科就诊，服用胃药后症状好了一些，但是不久又复发了。

随后，李小姐在医生建议下做了一个胃镜，被诊断为“慢性浅表性胃炎”，但是再次服用药物，效果一般。“你可能需要到妇科看一下！”复诊时，医生建议。李小姐心里犯嘀咕：“腹胀腹痛归妇科什么事啊？不会是医术不行吧？”

妇科检查后，发现李小姐的右侧卵巢有一个大约43×35mm的肿块。医生为其做了手术，病情最后确诊为卵巢内胚窦癌。

有腹部症状往往已是晚期

三亚市中医院妇产科主任杨林峰介绍，从年龄上来看，卵巢癌最偏爱以下两

类人群：一是年龄在40~60岁左右的女性及绝经期女性，在疾病类型上来看，这类女性较多发的是卵巢上皮癌；二是年龄在20岁以前的年轻女性，这类女性较多发的是生殖细胞肿瘤。

为什么卵巢肿瘤会出现腹胀腹痛等消化道症状呢？杨林峰介绍，这是因为卵巢肿瘤会使周围的韧带受到压迫、粘连、牵拉，还有腹水的不断刺激所导致的。出现这些症状时，疾病往往比较晚期。

目前，卵巢恶性肿瘤的发病原因尚不十分清楚。中医认为，卵巢恶性肿瘤的发生是由于七情内伤等致脏腑气血功能失调，又感受邪毒，致湿热淤毒积聚于卵巢所致。流行病学研究显示，不育、少育或者初产年龄较大（大于35岁）是本病发病的高危因素。相反，怀孕或初产年

轻、使用口服避孕药和母乳喂养，可使发病危险下降30%~60%。

绝经后未生育者为高危

如今女性朋友无论是在家庭，还是在工作中都扮演着非常重要的角色，疾病的早期征兆往往被忽视。哪些人应该提高自身警惕？哪些方法可以普查卵巢疾病？

杨林峰指出，卵巢癌的高危因素包括：有卵巢癌或者乳腺癌家族史、年龄、未生育、高脂肪饮食、促排卵药物的治疗等，月经初潮前和绝经后妇女，有卵巢性肿瘤，应考虑为肿瘤；月经不规律者，要时刻警惕是否存在卵巢的病变；育龄期妇女有附件囊性肿块者，也要警惕；有妇科疾病的，在治疗妇科疾病的时候，也要

警惕是否存在卵巢的病变。

卵巢疾病的普查方法很简单，包括妇科检查、超声检查、血清CA125测定等，对于难以确诊或已有明确病变的，可进一步行CT检查。

女性出现了腹胀、腹痛、胃口变差等症状，许多人都会第一时间选择去看消化科。如果治疗了半个月至一个月，腹胀腹痛仍然没有好转，或者好转一阵后又再次出现症状的，就要警惕是否需要进行妇科检查了。此时，也许身体正在发出了卵巢癌的警告信号。

医生建议，育龄期的女性朋友，关注自身健康，应该每年定期进行一次身体检查。有卵巢癌高危因素的人，应半年进行一次妇科检查及B超检查，以便排除可能存在的病变。

女性乳头痒 当心两种疾病

女人要呵护自己的健康，不过有些较为隐私的部位出现问题，大多数女人都羞于启齿，那就更应该了解一些这样的健康知识。比如很多女性不知乳头痒到底是怎么回事？

一、湿疹

是乳房瘙痒最常见病因，会发生在各年龄段人群。有过敏病史或家族病史的人群更容易罹患湿疹。湿疹的环境诱因包括：皮肤干燥、泡澡时间过长、护肤品中的染料和香料、清洁剂、羊毛和泡沫等环境过敏源以及压力等。通常通过体检及病史诊断。大部分治疗方法是局部治疗，比如用类固醇药膏等。

除此之外，专家建议，患者自我护理和防护，对于缓解湿疹也非常重要的。最重要的是，避免已知过敏源。尽量保持皮肤自然湿润度。尽量少用肥皂，不要长时间泡热水澡。

二、佩吉特病

是一种罕见乳腺癌，乳头及乳晕出现色素减退斑点，呈网眼状。这是乳头瘙痒最令人担忧的病因。起初症状为乳头、乳晕瘙痒或灼痛，并伴有硬皮出现。药物治疗后无任何改善。病灶处还可能出现黄色或带有血丝的分泌物。

此种疾病只涉及单侧，患者多为50~60岁之间。可通过临床乳房检查、患者病史、乳房X光检查及超声波检查予以确诊。如果仍然感到怀疑，则可以通过核磁共振成像扫描来检查确诊。（玖文）

克服恶习 赶走卵巢早衰

城市的快节奏生活和不良饮食习惯，悄悄地改变了现代都市人的疾病谱，卵巢早衰开始出现在不少育龄女性当中。而治疗疾病，需要追根溯源，寻找出卵巢早衰的原因，才能找到合适的治疗方法。

戒烟

国内有专家曾经对178例妇女进行随机抽样调查，发现出现卵巢早衰和卵巢储备功能下降的妇女当中，吸烟的比率比正常妇女高5倍。由此可见，吸烟已经成为导致卵巢早衰的可能原因之一。因此，戒烟对于防治卵巢早衰有着积极的意义，如已经患有卵巢早衰者应尽快摒弃抽烟恶习。

保证充足睡眠

充足的睡眠对人体的好处是显而易见的。而作为维持女性第二性征的雌激素，其分泌水平在夜间达到峰值。因此，如果一名女性长期缺乏睡眠，会导致内分泌紊乱，激素水平下降，从而引发卵巢早衰、子宫萎缩、外阴萎缩等疾病。国内曾有课题组对此进行研究，结果表明，患有卵巢早衰及卵巢储备功能下降的女性睡眠不足的比率高达50%，是正常女性的5倍。由此可见，保证睡眠充足对于防治卵巢早衰是十分有必要的。根据最新研究数据，一位成年育龄女性，每天最佳睡眠时长约为7.5小时。

乐观不焦虑

长期精神紧张、抑郁焦虑的女性容易造成内分泌失调，导致激素水平紊乱，影响卵巢功能。女性要学会忙里偷闲，放松自己是关键。可以利用周末多参加户外活动、增强体质之余还能使身心愉悦。有良好的心态和重拾强健体魄才能更好地与“早衰”作斗争。（桑文）

新妈妈产后 如何调理身体？

月子餐应分阶段进行

■本报记者 黄媛艳
通讯员 王琨



坐月子时怎么补充营养？北方人认为，要喝小米粥，吃红枣、鸡蛋；南方人以炖品为主，特别是麻油鸡、猪蹄汤；喝米酒水则在台湾十分流行。月子餐是遵循古法还是追随新式，哪种最具功效呢？记者就此采访了解放军第425医院妇产科主任曹立萍。

大龄女性备孕 做好五要点

如果你错过了最佳生育年龄，迈入了“高龄产妇”的行列，最好从孕前开始，做好充足的准备。

1.一旦打算要孩子最好尽早受孕

在做出要孩子的决定后就不要拖延下去了，否则身体的组织不断地在老化，卵子的活力也越来越低，直接影响胚胎的质量。

2.积极治疗身体存在的一些疾病

35岁以后妊娠患各种疾病的比率较大，不仅会影响受孕，在妊娠后也会使自身和胎儿的健康、安危受到很大影响。因此，怀孕之前一定要进行积极的治疗，彻底治愈后再怀孕。

3.准备怀孕前去做健康检查

高龄妊娠的女性，身体发生异常的几率比年轻女性要大，因此，在准备怀孕时先去医院做一下全面的健康体检，包括丈夫在内。如果存在异常应先积极治疗，把身体调整到健康状态。

4.每天保持充足的睡眠

充足的睡眠可以提高身体的免疫力，增强器官组织的机能，特别是生殖系统，有助于形成优质的受精卵。

5.做充足的营养准备

每天注意补充新鲜蔬菜、水果、鸡蛋、牛奶、瘦肉等富含优质蛋白的食物，做好营养储备，充足而优良的营养有助于提高卵子的质量。（宗和）

1 产后第1周 食补关键词：高热量

曹立萍表示，为补充母亲在分娩过程中的大量消耗，产后饮食应富于营养、热量充足。打算自己哺乳的新妈妈每天所需的热量为3100卡，而喂配方奶的新妈妈约需要2400—2600卡的热量。

但对于刚生下宝宝的新妈妈来说，身体仍处在极度虚弱的状态，同时肠胃的蠕动也较差，对食物的消化与营养吸收功能尚未恢复，进补要考虑身体状况，更需要注意针对性。

红糖非常适合产后第一餐食用，它不仅补血，还能促进新妈妈产后恶露排出。一般来说，以产后7~10天为佳。新妈妈如果自我感觉消化情况较好，第二餐便可开始试试鸡蛋，有助于新妈妈恢复体力，维护神经系统的健康，减少产后抑郁情绪。小米中含有丰富的维生素B1和维生素B2，能帮助新妈妈恢复体力，并刺激肠蠕动，增加食欲。

猪肝作为补气养血的主食也适合新妈妈，每天约100克为佳。产后第一周，不宜给新妈妈过多喝鸡汤、鸽子汤等，因为此时的新妈妈乳腺还没打通，吃得太好，反而不易被吸收，甚至造成乳汁回流。

自古以来，坐月子的食补都有使用米酒、老姜和麻油来烹调食物的传统。不过需要注意的是，一旦恶露停止，麻油加酒的使用量就必须减少。而对于剖宫产的新妈妈来说，产后第一周先勿用酒，以免影响伤口愈合，仅使用老姜和麻油即可。

2 产后第2周 食补关键词：催乳食品

3 产后第3周 食补关键词：高蛋白

4 产后第4周 食补关键词：纤维素

如何分泌出营养丰富、充足的乳汁，是许多哺乳期新妈妈十分关心的问题。曹立萍强调，食补催乳一直是民间用的广泛的新妈妈产后催乳的方法，不仅安全有效，还兼顾美容的功效。

母乳中有70%~80%为水分，所以母乳充足的要诀就在于水和蛋白质的摄取，如鸡、鸭、肉、鱼类等，最好的方式是炖或熬，食用时同时喝汤，既增加营养，还可促进乳汁分泌。猪蹄和花生都是催奶的好汤料，花生不仅能保

持乳腺畅通、还兼顾养血止血之功效；猪蹄富含胶原蛋白，在催乳的同时还能帮助新妈妈保持胸部曲线，非常适合新妈妈食用。鲫鱼汤也一直被视为催奶圣品。

中医里有一些药膳也有很好的催乳功效。黄芪猪蹄汤，以适量黄芪、通草与猪蹄同炖而成，可以补血活血，非常适合新妈妈下乳。王不留行乌鸡汤，则以王不留行与乌鸡同炖而成，对帮助新妈妈身体恢复，促进乳汁分泌很有帮助。

牛奶和鸡蛋。

大豆中含有丰富的植物性蛋白质、钙和维生素A、B族维生素等，如果每天吃两餐含有大豆的食品，如豆腐、豆浆等，对新妈妈的乳房健康很有帮助。摄入含有丰富维生素E的坚果，可对增强新妈妈的身体免疫力有疗效。对于体质较虚的新妈妈来说，一些凉性的蔬菜，如苦瓜、枸杞菜、萝卜缨、黄瓜等，应尽量少吃。

曹立萍建议，新妈妈在月子餐中多摄取一些纤维素是必要的。蔬菜中的纤维素不仅可以帮助新妈妈促进食欲，防止产后便秘的发生，还能吸收肠道中的有害物质，促进毒素排出。

黄豆芽中含有大量蛋白质、维生素C、纤维素等，能帮助妈妈修复生宝

宝时受损的组织，防止产生出血，通肠润便，促进消化。新妈妈多吃莲藕，不仅能清除体内淤血，增进食欲，帮助消化，还能促使乳汁分泌，有助于对宝宝的喂养。银耳、黑木耳、香菇、猴头菇等食用菌类，对帮助新妈妈重建身体免疫系统有好处。