

这个“杀手有点儿冷”

揭秘女性“第一凶癌”卵巢癌

国家癌症中心最新公布的数据显示,2015年我国城市卵巢癌估计新发病例约3.4万人、死亡病例约1.7万人,卵巢癌已成为日益突出的公共卫生问题。

在近日举行的2019年“暖巢行动”总结发布会上,中国妇女发展基金会秘书长张建岷说,妇基会调查发现,与乳腺癌、宫颈癌等妇科肿瘤相比,卵巢癌的知晓度较低,没有受到足够重视。这个“健康杀手”到底有多可怕?有没有对付它的“利器”?如何远离它?记者采访了有关专家,为你揭开卵巢癌的神秘面纱。



致死率高:五年生存率不足40%

卵巢癌是女性生殖系统中最常见的恶性肿瘤之一,致死率高居女性恶性肿瘤的榜首,有妇科“第一凶癌”之称。由于卵巢癌发病部位隐匿在盆腔,而且缺乏早期特异性症状和有效的筛查手段,七成患者在首次确诊时已是晚期,五年生存率不足40%,因此卵巢癌也被称为“沉默杀手”。

根据国家癌症中心最新发布的《2015年中国恶性肿瘤流行情况分析》,目前我国恶性肿瘤相对生存率约为40.5%,与10年前相比总体提高约10个百分点。然而,卵巢癌的5年生存率多年未有提高。

“每次治疗后,复发周期大部分会逐步缩短,并出现耐药现象。”国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院妇瘤科主任吴令英说,近70%的卵巢癌患者会在1—2年内复发,甚至多次复发,患者备受折磨。此外,长期治疗也给卵巢癌患者和家庭造成沉重负担。

卵巢癌是如何“盯上”女性的?专家介绍,虽然发病原因尚不明确,但有研究表明遗传性相关BRCA基因突变、环境因素、高龄未孕等与部分卵巢癌的发生关系密切。卵巢癌可在女性任何年龄段发生,但多见于更年期和绝经期的女性。

不易治疗:因化疗耐药而不断复发

“过去几十年来,卵巢癌的治疗一直缺乏突破性进展。”吴令英说,目前,卵巢癌仍主要通过手术和化疗进行治疗,但容易因患者对化疗耐药而不断复发。

手术是卵巢癌的第一治疗手段。复旦大学附属肿瘤医院肿瘤妇科主任吴小华认为,对于卵巢癌患者,首次细胞减灭术是否可以达到手术完全切除非常重要,切得越干净,患者的生存获益时间越久,复发的间隔期越长。

在各种类型的卵巢癌当

中,最为凶恶和常见的是卵巢上皮癌。吴令英说,卵巢上皮癌是化疗敏感肿瘤,一线铂类+紫杉醇类联合化疗的有效率高达80%以上。不过,即使达到完全缓解的病人仍有50%—70%复发。

近年来,PARP抑制剂如奥拉帕利等创新靶向药物的上市大大降低了卵巢癌复发的风险,给患者带来新希望。“PARP抑制剂引领卵巢癌治疗进入靶向治疗新时代。”吴令英说,奥拉帕利等PARP抑制剂已经成为铂敏感复发卵巢癌维持治疗的新选择。

筛查困难:防癌意识亟待提高

令人遗憾的是,目前尚无有效的卵巢癌早期筛查方法。“通过B超结合肿瘤标志物CA125,有可能发现一部分卵巢癌。”吴令英说,但在卵巢癌早期,CA125指标往往并不升高,从而难以判断。

不过,卵巢癌高危人群通过基因检测充分评估基因携带情况,制定针对性的健康管理方案,能够做到早预防、早发现、早治疗。吴令英说,有直系亲属罹患乳

腺癌或卵巢癌的女性,可通过BRCA基因检测评估发生遗传性卵巢癌、乳腺癌的风险,同时,这种基因检测对卵巢癌患者用药也极具指导意义。

专家表示,对于有遗传性卵巢癌乳腺癌家族史且携带有BRCA突变的人群,必要时可以采用预防性手术切除输卵管和卵巢,以降低卵巢癌的发病风险。但切除是否能一劳永逸?吴令英说,卵巢是女性分泌激素的重要器官,切除卵巢,女性就会提早进入更年期,生活质量也受到影响,“但切除对绝大多数人而言能够避免卵巢癌发生,降低发病风险70%—90%。”

“基因突变的卵巢癌病例占20%左右。在我国5家大医院的一项研究统计中,此类病例则接近30%。”吴令英说,对于大多数没有基因突变的卵巢癌潜在患者人群,基因检测手段是无效的。

专家建议,女性尤其是接近更年期的妇女,可每年做一次B超结合肿瘤标志物、妇科检查,或同时进行宫颈细胞学等检查,尽早发现包括卵巢癌在内的妇科肿瘤及癌前病变,早诊早治。此外,女性应提高防癌意识,如突然出现不明原因的腹胀、食欲不振、短期内体重增加或消瘦等现象,应及时就医排除卵巢癌等肿瘤的可能性。

据新华网

据新华社

薯类好处多 吃法有讲究



常见的薯类食物有马铃薯(又称土豆、洋芋等)、甘薯(又称红薯、山芋、地瓜等)、芋头、山药和木薯等。薯类广为人知的一大特点是含丰富的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素和果胶等,这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。另外,红薯的降胆固醇作用强于其他食物。红薯与马铃薯皆富含钾,可以发挥拮抗钠、辅助降压作用。

薯类能量低 营养素却并不少

薯类中的碳水化合物含量在20%左右,蛋白质、脂肪含量较低,所含的能量低于粮谷类食物。100克马铃薯含有76千卡能量,同等量的稻米含有能量346千卡,是其4.6倍。

薯类能量低,但是其他营养素并不少。薯类中含有叶酸、烟酸、镁、钾、铁、锌等人体必需的多种营养素。马铃薯中钾的含量非常丰富,每100克可食部含钾342毫克,比香蕉的256毫克还要高。

薯类中的维生素C含量也比粮谷类高,每100克马铃薯含27毫克维生素C,而粮谷类中含的维生素C非常少。

还有胡萝卜素,大米缺胡萝卜素,这是它的一大硬伤,而红薯却富含胡萝卜素,每100克含有73.4微克视黄醇当量。

薯类广为人知的一大特点是含丰富的膳食纤维,包括纤维素、半纤维素和果胶等,这些都是精制米面中较为缺乏的。膳食纤维可以促进肠道蠕动、预防便秘等。

降低便秘风险 还能抑制胆固醇

适当增加薯类的摄入可降低便秘发病风险。在18—39岁产妇产中进行的薯类与便秘关系的随机对照研究结果显示,与每天采用普通饮食的对照组相比,每天吃200克左右的熟甘薯能使产妇产后首次排便时间显著提前,降低大便干硬、排便困难的发生率。当然,如果吃油炸薯条和薯片就没有这种作用了,反而会由于油炸导致能量过高,增加超重肥胖的危险。

有研究分析对比了130种食物抑制胆固醇的功效,发现红薯的降胆固醇作用强于其他食物。红薯与马铃薯皆富含钾,可以发挥拮抗钠、辅助降压作用。

既然薯类食物有如此多的功效,我们的确应该在日常饮食中增加摄入,但是注意“吃法”健康很重要!

薯类主食化:马铃薯和红薯经蒸、煮或烤后可直接作为主食食用,也可切块放入大米中经烹煮后同食。

薯类做菜肴:我国居民家常菜中有多种土豆菜肴,炒土豆丝是烹制薯类常用的方法。薯类还可与蔬菜或肉类搭配烹调,如土豆炖牛肉、山药炖排骨、山药炒三鲜、芋头蒸排骨等等。

薯类作零食:生或熟的红薯干及其他非油炸的薯类零食制品,但还是要强调:不宜多吃油炸薯条和薯片!

薯类好处这么多,是不是就可以无限制的吃呢?《中国居民膳食指南(2016)》中对不同人群薯类的建议摄入量,幼儿“适量”,7至14岁的儿童青少年“每天25—50克”,成人“每天50—100克”,65岁以上的人群“每天50—75克”。

据新华网

室内晒太阳补钙? 没用!

随着年龄增长,老人或多或少地伴有钙质的流失,出现关节疲劳、不能走远路、腰肩痛等情况。及早补钙是每一个老年人的必要功课,而夏季是老人补钙最好的时节。夏季阳光充足,衣着较少,裸露皮肤面积大,皮肤经阳光照射后,日光中的紫外线能促进体内维生素D的合成,可以大大增加钙的吸收。另外,夏季日照时间长,户外活动较多,充分的活动和锻炼也能够增加骨骼弹性和韧性,改善或减轻骨质疏松的症状。可以选择每天紫外线照射不是特别强烈的时候,如上午9—10点,下午5—6点,时间30分钟即可,以免晒伤或中暑。晒太阳后要及时补充水分。

另外,不要隔着玻璃晒太阳,因为玻璃可以阻挡大部分紫外线,不

能有效合成维生素D;怕晒伤皮肤可以涂抹防晒霜。对于钙质流失较多的老人,还要保证从饮食中多补充钙质,食用含钙量较高的食品,如虾皮、精瘦肉、鱼肉、菠菜、豆制品、奶制品;部分老人伴有乳糖不耐受,饮用牛奶后会出现腹泻、腹胀等不适症状,此类老人可选择喝酸奶、豆浆、奶酪。适量服用钙剂也很重要,老年人由于自身代谢能力减弱,胃肠吸收能力相对减弱,每天服用1200—1500毫克即可,吃饭时服用效果最佳。运动也不可少,每天要保证1—2小时的室外活动,如散步、骑车、游泳、打太极拳、八段锦等。

据新华网