

腹胀胃口差 竟因卵巢癌

72岁的王女士退休多年,一直生活恬淡,平日里身体硬朗,起居规律,很少打针吃药。谁也不曾想到,隐匿性极强的卵巢癌会悄然找上门来。不同于其他癌症症状明显、容易察觉,老年卵巢癌发病十分隐蔽,早期仅有轻微腹胀、胃口变差,极易被当成老年肠胃不适。



小腹胀痛藏隐患

两年前,王女士出现反复腹胀。起初只是饭后轻微不适,她以为是年纪大了肠胃消化变慢,平日里吃得清淡些、多走动便会好转。随着时间推移,腹胀越来越频繁,饭量明显变小,以前一顿能吃一碗饭,后来吃几口就感觉腹部胀满,伴随尿频、乏力。她依旧没有放在心上,觉得人老机能衰退,这些都是正常现象,怕给子女添麻烦,一直默默隐忍,从未主动就医检查。

在很多人的认知里,卵巢疾病是中年女性的专属问题,绝经后的老年女性不会患病,这也是大众最普遍的认知误区。事实上,卵巢癌可发生在各个年龄段,老年女性卵巢功能衰退、激素波动、免疫力下降,是卵巢癌高发人群,且发病更加隐匿,几乎没有典型症状。等到出现明显腹痛、腹部包块、腹水时,大多已经发展到中晚期。

去年年初,王女士腹部日

渐隆起,身体快速消瘦,原本匀称的身形日渐干瘪,唯独腹部胀大,走路疲惫、精神萎靡。子女察觉异常后,立即带她到医院全面检查。最终的诊断结果显示,王女士患卵巢癌中晚期,伴随少量腹水,病灶已经出现局部浸润。医生惋惜地表示,正是因为早期症状被当成普通肠胃病拖延太久,才错失了最佳干预时机。

高龄坦然战病魔

得知确诊癌症的那一刻,年过七旬的王女士也曾陷入绝望。身边同龄老人大多安享晚年,唯独自己身患重病,还要承受手术、化疗的痛苦,一度产生放弃治疗的念头,觉得年纪大了,没必要再遭罪。看着老人消极低落的状态,子女耐心宽慰、日夜陪伴,反复劝导她积极治疗,承诺全程陪护、不离不弃,让她慢慢重拾活下去的信心。

考虑到老人高龄、身体机能偏弱,医生制定了个体化的温和治疗方案,优先通过治疗控制病灶、缓解腹水症状,再循序渐进开展后续干预。治疗过程远比想象

中艰难,化疗带来的副作用接踵而至,恶心呕吐、脱发乏力、免疫力骤降,让原本硬朗的王女士日渐虚弱。那段时间,她吃不下饭、睡不好觉,身形愈发消瘦,时常浑身酸痛,却从未轻易抱怨。

家人的悉心陪伴,成为王女士抗癌路上最大的底气。子女轮流贴身照料,精心搭配清淡营养的膳食,少食多餐,帮她补充体力;每日陪伴她慢走锻炼、开窗透气,舒缓身心压力;闲暇时陪她聊天唠嗑、翻看老照片,驱散负面情绪,帮她保持平和心态。在治疗间隙,家人时刻关注她的身体变化和情绪波动,耐心疏导、温柔安抚,不让她独自承受病痛煎熬。

历经一年多的规范治疗与悉心养护,王女士的病情逐渐趋于稳定,腹水消退、病灶缩小,身体各项机能慢慢恢复,精神状态越来越好。如今的她,早已走出病痛阴影,饮食作息恢复规律,日常能够自主活动、打理简单家务,她更加懂得珍惜生活,心态愈发豁达从容。

没有妇科炎症 也会得卵巢癌

很多中老年女性存在一个致命健康误区:认为自己没有妇科炎症、平时私处干净清爽,就不会患上卵巢癌,因此放松警惕、从不做专项筛查。事实上,妇科炎症并不是卵巢癌的唯一致病诱因,没有炎症,依然有可能患上卵巢癌。

多数妇科炎症多引发阴道炎、盆腔炎、附件炎等常见妇科问题,会造成下腹隐痛、白带异常、瘙痒异味等明显症状,长期反复的慢性炎症,确实会持续刺激盆腔组织,小幅提升卵巢病变风险,是致癌诱因之一,但绝非主要原因。临床大量卵巢癌患者,尤其是老年患者,终身没有严重妇科炎症病史,却依然确诊患病,足以证明炎症与卵巢癌并非绝对绑定关系。

卵巢癌的核心发病诱因,更多集中在激素波动、年龄因素、遗传因素和免疫退化。女性绝经后,卵巢功能衰退、内分泌紊乱、雌激素不稳定,会持续刺激卵巢组织发生异常增生;高龄人群身体免疫力下降,细胞修复能力变差,基因突变、细胞恶变的概率大幅提升。家族遗传、终身未生育、长期情绪压抑、肥胖都是卵巢癌的诱因。

日常多调养 筑牢卵巢健康防线

日常科学养宫护巢,是中老年女性守护晚年健康的关键。

饮食温和调养,拒绝刺激,稳固盆腔机能。中老年女性脾胃与卵巢机能同步衰退,饮食养护核心在于清淡温润、均衡营养,避免过度滋补与寒凉刺激。日常可适量摄入富含优质蛋白、天然营养素的食物,豆制品、银耳、百合、山药、新鲜果蔬等,温和调节体内激素平衡,滋养卵巢细胞。同时严格规避两大伤巢饮食习惯,一是长期吃生冷寒凉食物,冰饮、凉菜、寒

性瓜果,易导致盆腔气血淤堵、宫寒气滞;二是高油、高糖、高脂饮食,过量油脂会引发代谢紊乱、肥胖,间接诱发卵巢组织异常增生,增加病变风险。三餐规律、少食多餐,清淡饮食才是护巢根本。

调节情绪、疏解压力,是护巢的关键。女性子宫、卵巢对情绪极为敏感,中医认为“肝郁气滞、气血不畅则胞宫失养”。中老年女性面临家庭琐事、退休落差、身体衰老等多重压力,长期焦虑、抑郁、易怒、情绪压抑,会直接导致内分泌紊乱,加重卵巢老化速度,削弱盆腔自我修复能力。长期情

绪郁结,也是卵巢病变、妇科结节的重要诱因。日常要学会放宽心态,多参与社交、散步、兴趣活动,及时疏解负面情绪,保持心情舒畅,气血通畅才能滋养胞宫、养护卵巢。

规律作息、适度运动,激活身体代谢活力。熬夜、久坐当代中老年女性伤巢的隐形杀手。长期熬夜会彻底打乱内分泌节律,加速卵巢功能衰退;久坐不动会导致盆腔血液循环不畅、毒素堆积,脏腑机能持续弱化。日常养护需坚持早睡早起,杜绝熬夜失眠,让卵巢在夜

间得到充分修复休养。同时坚持适度温和运动,慢走、太极、广场舞、盆底肌拉伸等,促进全身气血循环,改善盆腔供血,增强机体免疫力,延缓器官衰老,有效预防盆腔淤堵引发的各类妇科问题。

坚持定期筛查,摒弃侥幸心理,筑牢健康防线。绝经后女性是妇科重疾高危人群。多数中老年女性存在养生误区,认为没有腹痛、瘙痒、白带异常等炎症症状,就是妇科健康,无需检查。实则卵巢癌、子宫病变早期极为隐匿,无典型炎症表现,极易被忽视。

本报记者 李由