

为什么卵巢癌早期难以发现?

卵巢的位置深藏在女性的下腹部，被大肠、小肠、子宫等脏器所包围，且体积较小，使得它在早期很难被常规的体检或影像检查发现。

正常情况下，生育期女性的卵巢直径约为3-4厘米，绝经后的女性仅为2-3厘米。而腹腔内的肠道总长可达5-7米，相当于卵巢体积的数百倍。这种深藏于腹腔中的位置，使得卵巢癌早期症状极不明显。

卵巢癌的临床表现有哪些？

食欲下降、饱腹感、腹胀
卵巢癌早期患者常出现食欲下降、饱腹感、腹胀等症状，两者间虽没有必然联系，但若上述症状持续存在或进行性加重，需提高警惕。

腹部包块 如果腹部摸到包块，活动度差，伴有疼痛，短期内快速长大，需警惕卵巢癌。

腹围增大 卵巢癌患者腹围进行性增大常由腹水及盆腹腔包块引起。注意，很多女性通常将这种症状归因于体重增加而将其忽视。

不明原因的体重下降 体重进行性下降或体重在短期内下降5%以上，都要引起重视。25%的不明原因的体重减轻与癌症相关，且多发生在癌症晚期。

疲倦、乏力 卵巢癌可引起疲倦、乏力，往往经充分休息或一般治疗仍无法缓解，明显影响生活。

大便习惯改变 卵巢癌患者盆腹腔包块压迫肠管或侵犯肠管可引起便秘、腹泻、便秘和腹泻交



卵巢癌虽然发病率不及宫颈癌和乳腺癌，但死亡率却位居女性生殖系统肿瘤之首，被称为“妇癌之王”。卵巢癌难以被发现，70%的患者在确诊时已处于晚期。一旦出现腹胀、腹痛、食欲缺乏、消瘦或腹部肿块等症状，就要警惕卵巢癌。

谨防“妇癌之王”——卵巢癌

替出现等症状，甚至大便带血。

阴道不规则出血 有些类型的卵巢癌可以分泌性激素作用于子宫内膜，引起阴道不规则出血，包括非经期出血、经期出血量增多、绝经后出血等。

疼痛 卵巢癌包块压迫或侵犯神经可引起持续性疼痛，特别是重度疼痛，一般的止痛药物效果不明显。

卵巢癌高危人群

有家族史及基因突变 遗传因素是目前已知的卵巢癌最重要危险因素。普通人群中卵巢癌的终生风险为1%-2%，而携带遗传因素的高风险人群中卵巢癌终生发病风险高于10%，且发病年龄更早。

家族中有亲属曾患有卵巢癌、乳腺癌、子宫内膜癌或者结直肠癌病史的女性，以及携带BRCA1、BRCA2基因的女性患癌风险更高。

疾病和生殖相关因素 子宫



内膜异位症增加透明细胞癌、低级别浆液性癌和子宫内膜样癌风险，及时治疗内异症可减低风险。此外，内分泌紊乱、不孕症等也会升高卵巢癌发病风险。卵巢“活跃”排卵时，有一定的癌变风险。因此，早发月经、推迟绝经以及不生育的女性，患卵巢癌的风险更高。

职业暴露史 电离辐射及石棉、滑石粉等化学物质接触等。

不良生活方式 肥胖、吸烟、压力大等不良生活方式，以及大量摄入饱和脂肪酸、过低的蔬菜纤维摄入，都会增加卵巢癌的风险。

围绝经期 围绝经期是卵巢癌发病高峰期，这部分女性要定期体检，如果发现盆腔包块，要

通过CA12-5、HE4等肿瘤标志物以及罗马指数来检查，若有异常，需要进一步通过B超、实验室检查、妇科检查这三大检查相结合，来判断肿块的良恶性，采取相应治疗方案。

长期激素替代 长期使用激素替代品（尤其是超过5年）的女性，会有更高的卵巢癌风险。

卵巢癌预防与筛查

生活方式调整 保持健康体重，避免肥胖；均衡饮食，多吃富含纤维的食物，减少高脂肪、高糖食物的摄入；调整生活方式，保证充足睡眠及适量运动，增强机体免疫力。

生育与哺乳 适龄生育、母乳喂养可降低部分风险。

遗传咨询 有卵巢癌家族史的女性，应尽早进行遗传咨询，必要时接受基因检测。若发现基因突变者，可以根据自身意愿和医生意见选择是否采取预防性切除手术。

定期体检 即使没有明显症状，女性也应定期进行妇科检查，包括妇科超生检查以及必要的血液检测（如CA-125、HE4水平监测），以便及时发现异常。

提高防癌意识 增强自我保健意识，了解卵巢癌的相关知识，一旦发现可疑症状，立即就医，不拖延。
(午综)

【健康红绿灯】

绿灯

爬山的护膝技巧是走“之”字



上下山过程中，膝关节承受的压力可达体重的3-6倍，若方法不当，极易造成损伤。上坡时，采用“之字形”行走能有效减负，即不是直线爬山，而是横向斜着、左右交替前进。这种方式将陡峭坡度分解为多个缓坡，显著减小膝盖弯曲角度和受力强度。

智齿最好在30岁前拔除



智齿造成的破坏往往不可逆，为预防牙周破坏、龋病、冠周炎、疼痛等，智齿也可预防性拔除。随着年龄增长，颌骨会越来越硬，智齿的牙根越来越长，拔除难度和损伤便会增加。因此，智齿最好在30岁前拔除，最好在智齿部分萌出且未造成病变时最合适。

红灯

榴莲1天最多吃1瓣



榴莲是高热量水果，每100克榴莲的热量约为147千卡，相当于一碗米饭的热量。成熟的榴莲总的碳水化合物约为40%，其中糖占2/3，热量较高。消化内科专家建议，普通人一天不要食用超过1瓣榴莲，过量摄入会导致血糖升高、胆固醇增加等问题。

劣质数据线会引发安全隐患



一旦购买到劣质数据线，或者使用不配套的老旧充电数据线，不仅影响正常功能，甚至会酿成大祸：容易过载，造成短路；阻燃性差，存在起火隐患，如果附近有木质桌椅、窗帘、书本纸张等可燃易燃物，容易造成火灾险情；耐久性差，会损害手机内部结构；耐腐蚀性差，可烧毁接口。

空腹运动更减肥？暴汗服能燃脂？

专家提示避免误区

2025年，国家卫健委启动为期三年的“体重管理年”行动，提升全民体质健康、普及健康生活方式，倡导大众通过饮食摄入和运动锻炼的双向调节实现健康体重。然而，一些常见的运动误区可能让减重效果适得其反，甚至给健康带来危害。对此，记者采访了运动专家，围绕公众关心的问题给出解答。

空腹运动更减肥吗？

北京体育大学运动人体科学学院教授邱俊强说，对超重和肥胖人群来说，空腹运动弊大于利。在体内糖储备不足的情况下，脂肪代谢会加强，但脂肪供能效率低，为满足运动时的代谢需要，蛋白质分解会加剧，造成肌肉分解。

“在低血糖的情况下运动还会带来多种健康隐患，如脂肪代谢紊乱、疲劳感增强、大脑能量供应不足、血细胞供能不足导致细胞破坏增多、免疫细胞营养不足造成免疫力低下等。”邱俊强说。

穿暴汗服运动真能燃脂吗？

“这个说法不仅错误，而且很危险。”邱俊强说，穿暴汗服运动，减掉的体重主要是水分，脱水会

造成核心体温升高，引发运动性热病，严重时会危及生命。超重和肥胖人群对热的耐受力弱，更不应该通过脱水来减重。

“周末勇士”的运动习惯是否推荐？

一些上班族工作日没有时间锻炼，便利用双休日集中进行中高强度的、运动量特别大的运动，被称为“周末勇士”。但专家提醒，不建议采取每周仅高强度锻炼1-2次的运动计划。

“平时不运动的人偶尔进行高强度运动，运动期间或运动后急性心肌梗死的风险是规律锻炼者的50倍，不规律的锻炼会增加运动者发生骨骼肌损伤和心血管意外的风险。”邱俊强说。

专家表示，与生物钟同步、循序渐进的规律性运动，可以科学有效提升运动效果。

那么，哪种运动对肥胖者更友好？邱俊强说，有氧运动如步行、使用跑步机或固定式自行车、游泳等，都适合超重肥胖人群，对心血管也有好处。不能忍受负重运动的骨关节炎患者应考虑游泳或水中运动疗法等运动，锻炼力量和心肺的同时对关节有舒缓作用。

(新华社)

丰台区市场监管局

走进校园开展计量主题宣传活动

“一头成年大象有多重？”“一只长颈鹿有多高？”丰台第三小学的阶梯教室里正讨论得如火如荼。为进一步强化计量科普宣传，提升学生对计量的认知，丰台区市场监管局工作人员来到丰台区第三小学，开展“计量科普点亮童心”进校园活动。

工作人员化身“计量老师”，以生活中的计量单位为起点，通过认识长度、重量、时间等计量单位，为同学们带来了一堂别开生面的沉浸式计量科普课。从一本书的尺寸、一枚硬币的重量到高铁的速度、航天的程度，让同学们了解计量在生活中无处不在，拉近了同学们与计量的距离。随后，计量专家选取了生活中常见的血压计、温度计，重点从起源、计量单位、种类、

测量原理等方面详细介绍了计量器具的科学知识，并为同学们分发了温湿度计，让同学们听得懂又能看得见。此外，工作人员将验光仪、镜片箱、角膜曲率计等计量器具搬上讲台，让同学们亲手操作仪器，增强同学们的体验感。

此次主题宣传活动，正是计量工作融入时代发展的一个缩影，在校园，计量科普从传统的“单位换算”升级为寻找生活中的计量。下一步，丰台区市场监管局将持续完善“计量服务中小企业行”长效机制，将计量科普推向企业、社区，促进公众理解计量的保障民生作用，着力构建全民关注计量、了解计量、运用计量的社会共识。

(侯雅雯)