

卵巢癌早期无症状 高危人群建议提早筛查

卵巢癌被称为女性的“沉默杀手”，因为其症状经常与其他不太严重的疾病相混淆，容易导致漏诊和误诊。虽然目前尚无可靠的筛查方法，但正确认识卵巢癌的特点、异常体征及风险因素，对女性仍十分重要。由人民卫生出版社出版的《“世界日”里话健康——疾病与合理用药》对该病作了详细介绍。

卵巢癌的高危人群

卵巢癌，就是卵巢组织出现的癌变。根据来源部位的不同，卵巢癌主要分为3种类型，即上皮来源的卵巢

癌、生殖细胞来源的卵巢癌，以及卵巢间质来源的卵巢癌。

其中，上皮性卵巢癌最为常见，约占所有卵巢癌的70%。

卵巢癌的风险因素有哪些？首先是遗传因素，需要关注卵巢癌家族史。有研究发现，如果家族中三代亲属中有卵巢癌患者，那么这个家族中女性患卵巢癌的风险会显著升高。此外，近亲中罹患乳腺癌、输卵管癌或腹膜癌的女性，发生卵巢癌的风险也高于普通人群。对于上皮性卵巢癌，高危因素还包括未育、未产、初潮过早、绝经过晚、无哺乳以

及使用促排卵药物等。

此外，还有一些其他危险因素，如吸烟、精神压力过大、不规律的生活习惯以及不健康的饮食等。

如何治疗卵巢癌

卵巢癌的发病比较隐匿，早期常常没有症状。晚期症状主要有下腹部不适、腹胀、食欲减退等消化道症状。有的患者可出现消瘦、贫血。如果癌变的细胞具有内分泌功能，患者可能会出现不规则阴道流血或绝经后出血。以上这些是常见症状，但不同组织来源的卵巢癌症状会有所不同，需

要就诊专业妇科进行检查。

该病的治疗以手术治疗为主，药物治疗为辅。手术治疗一般分为两种，主要根据疾病分期来进行选择。

对于早期患者，一般选择全面分期手术，其目的是切除肿瘤和明确最终分期，然后根据分期和患者的身体状况制订后续的治疗方案。对于晚期或复发患者，一般难以完全切除肿瘤，建议选择肿瘤细胞减灭术，目的是尽可能切除病灶，减少患者体内癌细胞的数量和体积，提高患者的生活质量。

药物治疗主要分为化疗、靶向治

疗和免疫治疗等。如果患者日常服用与慢性疾病相关的药物，如高血压、糖尿病、高脂血症的治疗用药，一定要提前告知医护人员，以便有针对性地调整用药，避免药物相互作用。

值得注意的是，卵巢癌具有一定遗传性和家族聚集性，对于患癌风险较高的人群，特别是存在卵巢癌或乳腺癌家族史以及携带BRCA1/2基因突变的人群，建议从30岁就开始定期进行盆腔、肿瘤标志物CA125和经阴道超声的联合检查。

华中科技大学同济医学院附属协和医院 张玉(主任药师)

不少人发现血压升高，第一反应就是就诊心脑血管科。但临床上有一种高发于青年人

的高血压，表象为血压异常，病根却在于肾脏，这类患者更适合前往肾病科就诊，它就是肾性高血压。肾脏是典型的“沉默器官”，病变初期大多无明显痛感，相关肾病引发的高血压也极具隐蔽性。作为继发性高血压的常见类型，肾性高血压由肾脏疾病或肾血管病变诱发。郑州大学第一附属医院血液净化中心主任王沛表示，肾性高血压可

有一种高血压，要去看肾病科

发生在任何年龄段，在青年高血压患者中尤为高发。若将其误判为普通原发性高血压，不仅血压难以管控，还会延误肾病的诊治，使病情加重。

临床中可通过典型症状辨别肾性高血压。患者除血压偏高外，常伴随水肿、血尿、贫血等肾病症状；常规剂量降压药难以起效；血压会骤然升高，收缩压常超180毫米汞柱，或是原本稳定的血压突然失控。出现以上情况，需及时筛

查病因。

专家提醒，控压护肾需规避四大风险：高盐饮食会加重肾脏负担、升高血压；肥胖易诱发血压异常，加重肾小球代谢压力；长期熬夜、重度打鼾会造成肾缺血、血压波动；滥用止痛药、不明偏方等，会直接造成药物性肾损伤。日常需常态化监测血压，高血压患者要兼顾肾脏养护，肾病患者更需严格管控血压。

据“新华社”公众号

耳朵上的“降压开关”

现代解剖学证实，耳廓上分布着120余个穴位，经常刺激其中一些穴位，可以降低血压。具体操作如下：

精准定位 使用一支棉签轻轻探查耳朵外廓，寻找压痛点，核心要点是找到降压沟(耳背下方约1/3处，从上向下刮)、神门穴(三角窝顶端凹陷，轻轻按压后感觉微微酸胀)、心穴(耳甲中心最凹陷点，按压同时配合深吸一口气会感觉明显舒缓)。

选择王不留行籽耳贴 可在药店购得预先装填王不留行籽的耳穴贴片贴在以上

穴位，这种温和刺激方式适合居家长期使用。避免用手去捏压或针扎，以防耳部皮肤过敏甚至感染。

刺激有度轻松按压 每天3~5次，每次每穴位按压30秒，只需局部轻微胀痛、有发热感即可，切勿过度用力。保持耳朵清洁，洗澡前取下耳贴，待干爽后贴上。

此外，每天配合柔和运动，如打太极拳、八段锦，可以帮助患者放松肌肉，缓解全身紧张感，辅助降压。

上海市长宁区天山中医医院内科 赵玉红(主任医师)

菠菜提取物治疗干眼症

爱吃菠菜的不仅是大力水手，未来普通人也能靠菠菜守护双眼。

近日，浙大二院眼科中心的科研团队从菠菜叶绿体中提取出光合作用的核心部件类囊体，经过纳米化处理，制成了一款特殊的滴眼液，成功让人类眼睛拥有了光合作用的能力，可有效逆转实验室条件下的干眼症损伤。

该研究灵感源自自然界的神奇现象。海蛭螭可摄取藻类叶绿体，借助光合作用获取能量。科研团队受此启发，将研究方向聚焦于难治的干眼症。作为常见慢性眼

病，干眼症会打破眼表抗氧化平衡，形成炎症恶性循环，传统滴眼液仅能润滑、抗炎，无法从根源修复眼部细胞抗氧化系统。

这款新型纳米类囊体滴眼液恰好弥补了传统治疗的短板。纳米微粒可被眼部细胞高效吸收，在可见光下持续合成抗氧化物质，大幅提升眼部抗氧化能力。

实验数据显示，用药后眼部核心抗氧化水平提升约20倍，有害氧化物显著减少，可有效修复眼表损伤、消退眼部炎症。

据“医学界”公众号

杨行镇社区卫生服务中心骨质疏松专病门诊：守护骨骼健康，让生命不再“脆弱”

很多人对骨质疏松的认知仍停留在“年纪大了骨头自然会松”“腰酸背痛忍忍就过去了”的观念，甚至认为骨质疏松只是正常的衰老现象，无需专门诊治。骨质疏松症的最大危害在于悄无声息地增加骨折风险，严重影响中老年人的生活质量与生命健康。但事实上，它是一种可防、可控、可治的全身性慢性骨骼疾病。

杨行镇社区卫生服务中心地处城乡结合区域，该区域常住人口约25万人，其中50岁以上中老年人占比高达35%，老年群体基数庞大，骨质疏松高危人群集中。受健康宣教普及不足、群众健康意识薄弱等因素影响，很多居民对骨质疏松症的危害性、筛查重要性、规范治疗方式认知匮乏，普遍存在“无症状即无疾病”的误区，多数患者直至发生骨折后才被动发现自身患病，错失了早期干预的最佳时机。

为补齐辖区老年骨骼健康服务短板，破解骨质疏松防治滞后难题，在复旦大学附属华东医院代谢性骨病科主任程群的专业指导与大力支持下，中心于2023年4月3日正式开设骨质疏松专病门诊，



搭建起基层规范化骨骼健康诊疗平台，让辖区中的老年居民在“家门口”就能享受到三甲医院专家的优质医疗服务。

中心骨质疏松专病门诊构建了预防、筛查、诊疗、康复、宣教、教学一体化的完整服务体系，硬件设施配置完善。中心配备双能X线骨密度仪、超声骨密度仪、骨质疏松AI智能辅助诊断系统等精准专业检查设备，能够快速、精准完成居民骨骼健康评估、骨量检测与病情分级诊断，为临床诊疗提供科学的数据支撑。同时，中心门诊配有各类规范化抗骨质疏松药物，可根据患者年龄、身体状况、骨量流失程度、合并基础疾病等情况，制定个体化、科学化诊疗方案，并为患者提供全程、精细化的康复指导与随访管理服务，实现骨质疏松疾病的全周期健康管理。

在临床服务之外，中心积极深耕行业标准化建设与公共健康科普工作，主动参与上

海市质量协会团体标准《骨质疏松症筛查管理规范》的编制与发布工作，为上海市基层骨质疏松规范化筛查管理贡献基层经验。在日常工作中，中心常态化开展社区免费骨密度筛查、线下健康知识讲座、入户及点位宣传资料发放等多元化科普活动，全方位普及骨质疏松防治知识，纠正居民错误健康认知，持续提升辖区群众的防病意识和自我健康管理能力。

中心坚持以科研赋能临床，以学术提升服务质量，积极推进基层骨病科研工作，2024年，中心成功申报了区科委课题《全社仲胶囊联合骨化三醇改善社区绝经后妇女骨量减少的效果评价》，该课题聚焦社区高发的绝经后骨量减少问题开展临床研究，以科研促进临床服务质量持续提升。

骨质疏松症是一种悄无声息的“骨骼杀手”，但并非不可战胜。杨行镇社区卫生服务中心骨质疏松专病门诊，将以专业的诊疗技术、先进的硬件设备、一体化的服务体系，持续守护辖区中老年人居民的骨骼健康，让每一位居民都能拥有“硬朗”的晚年生活。

子宫内膜增厚，别急于「刮宫」

不少乳腺癌患者就在就诊时，都曾因复查报告上的“子宫内膜增厚”愁眉不展。她们刚战胜乳腺癌，正服用他莫昔芬巩固治疗，却因这一指标反复刮宫，甚至萌生切除子宫的念头。

他莫昔芬是治疗乳腺癌的常用药，也是典型的“选择性雌激素受体调节剂”。它在乳腺组织中阻断雌激素与癌细胞结合，抑制肿瘤生长，但作用于子宫内膜时，却会产生微弱的雌激素样作用，长期用药可能导致内膜增厚，这是药物特性的正常表现，并非身体“出了大问题”。

内膜增厚主要分三种情况：最常见的是单纯增生，多为良性；其次是内膜息肉，长期服用他莫昔芬是高危因素；极少数为恶性病变，虽风险略增，但无需过度恐慌。

专家提醒，发现内膜增厚切勿擅自停药，否则乳腺癌复发风险远大于内膜问题。若出现阴道流血、月经紊乱等症状，需及时就医，通过宫腔镜检查精准定位病灶，必要时通过活检明确性质。绝经后患者若问题严重，可由妇科与乳腺科联合评估调整用药。该院妇科团队擅长宫腔镜微创治疗，能为患者制定个体化方案，减少手术创伤，守护宫腔健康。

复旦大学附属肿瘤医院 肿瘤妇科 李燕云(主任医师)

牙痛久治不愈 祸起鼻窦“发霉”

73岁的陈阿姨(化名)被剧烈的牙痛、头痛折磨了整整两年，疼起来甚至想撞墙。她一度怀疑自己患上三叉神经痛，四处求医却始终查不出病因，只能靠止痛药缓解症状，饱受煎熬。近日，家属陪同她前往医院就诊，经鼻窦CT与磁共振检查显示，陈阿姨的上颌窦腔内堆积大量霉菌团块，部分骨质已遭破坏，元凶竟是真菌性鼻窦炎。

为何鼻腔病变会引发牙痛、头痛？医生介绍，约三成头痛源于鼻腔鼻窦问题。鼻窦内丰富的三叉神经末梢受炎症刺激，会引发牵涉痛，而上颌窦炎常伴随牙痛症状，极易被误判为三叉神经痛。真菌性鼻窦炎好发于免疫力低下者，早期症状隐匿，易被忽视漏诊。

医生表示，对于该病，药物治疗基本无效，一般需要在鼻

内镜的辅助下进行微创鼻窦开放手术，清除病变组织，恢复鼻窦的通畅引流。

预防鼻窦炎最关键是要增强个人抵抗力，人们也要养成良好的鼻腔清洁习惯。如果出现持续的头痛就需要重视，尤其是鼻根内、后脑勺这些部位疼痛很有可能是鼻窦炎的病症，一定要及时到医院就诊。

据“钱江晚报”公众号