



# 女性更年期“肚腩变大” 小心肚中藏瘤

案例：55岁女士“肚腩”一年长了十厘米

爱美的黎女士55岁刚刚退休不久，就发现自己的“肚腩”越来越大，以往穿过的裤子变得不合身。她以为是退休后不用上班，活动少导致的肥胖，

于是通过节食、加大运动量等方法减肥，虽然脸看上去瘦了些，但一年内腰围还是从28厘米长至38厘米，腹部越来越大，还伴有明显的坠胀感，这才上

医院求治。检查发现，黎女士已是卵巢癌末期，癌细胞扩散到肺部。在接受系统化疗联合中医药治疗后，肿瘤明显缩小了，“肚腩”也小了不少。

不少中老年女性都饱受“肥肚腩”的困扰。许多女性对自己悄悄出来的大肚腩仅仅归罪于肥胖。恰恰是这种想法，让很多人丧失了早期发现妇科一大常见恶性肿瘤——卵巢癌的机会。

世界中医药学会联合会癌症姑息治疗研究专业委员会会长、广州中医药大学第一附属医院肿瘤科主任林丽珠教授指出，对于女性来说，“肥肚腩”不仅仅只是肥胖而已，有时候还潜藏着许多健康问题，必要时需及时检查，排除可能的病变，而较常见的一种女性肿瘤——卵巢癌，早期因为无症状或症状不明显，往往难被发现。

林丽珠教授介绍，腹部是最容易囤积脂肪的部位，所以肥胖最容易表现为“大肚腩”。但有时候，卵巢发生病变形成肿瘤后，肿瘤迅速增殖，并产生腹水，其临床表现类似于“大肚腩”。对于本身偏胖的人来说，肥胖更容易掩盖存在的问题。当肿物较小时，必须依靠彩超

检查才能发现，肿块逐渐长大超出盆腔时，腹部可以触到肿块，有些患者可以在早晨醒来膀胱充盈时无意间摸到下腹部有肿物。

林丽珠教授提醒，由于卵巢位于盆腔深处，如果出现病变，早期症状并不典型，当出现腹胀、腹痛、胃口不佳，腹

注意：短期肚腩变大莫大意

部明显胀大、腹部包块、消瘦明显等典型症状时，很多已经是晚期了，治疗难度会大大增大，所以早期发现非常重要。早期的卵巢恶性肿瘤以手术治疗为主，晚期者多需要辅以放射治疗、化学治疗、中医药等手段联合治疗，中西医结合，标本兼治，才能取得良好效果。

卵巢肿瘤，更年期女性是高危一族

林丽珠教授指出，卵巢肿瘤近年有年轻化的趋势。更年期女性是高危一族。建议年长妇女定期接受妇科检查，由于卵巢癌多见于停经后的女士，已停经的妇女如遇腹部增大，伴有持续腹部

不适、腹胀等症状，切勿以为是一般肥胖，最好及时到医院排查。

对于卵巢实质性肿瘤或囊肿直径大于5cm者，应及时手术切除。青春前期、绝经后或生育年龄口服避孕药

的妇女，若发现卵巢肿大，应到医院进行检查，排除卵巢肿瘤。特别是盆腔肿块诊断不清或治疗无效者，应及时行腹腔镜检查等方法查明病因，早日治疗。

链接：卵巢癌有哪些高危因素？

有卵巢癌、乳腺癌或结肠癌家族史遗传因素与卵巢癌的发生有着密切的关系。研究证实10%的卵巢癌患者有遗传史。

卵巢癌青睐职场“白骨精”（女白领+骨干+行业精英）。这些女性职场压力大，经常熬夜加班，作息不规律，应酬多，这些现代生活方式都容易导致卵

巢癌的发生。

早发月经、未孕、晚孕、绝经年龄延长、长期服用促排卵药物。

与滑石粉及电离辐射接触密切者。滑石粉是一种致癌物，电离辐射可使卵巢发生癌变。

不合理膳食。过多饱和脂肪酸食物的摄入会增加患卵巢癌的风险，而多

吃膳食纤维则可降低这一风险。

林丽珠教授建议，成年女性宜每年定期进行一次体检；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，配合CA125及AFP等肿瘤指标检测更好，可增加发现早期卵巢癌变的概率。

（陈映平）

## 每天吃生姜 如服“补品”

民间有说法：“早吃姜，胜参汤。”研究证明，每天食用生姜的确有益健康。至于另一种说法“晚吃姜，赛砒霜”却没那么可怕，因为无论你在什么时候吃姜，生姜所含的有效成分是不变的，目前也没有任何研究报告称生姜到了晚上就会出现有毒物质。

生姜本是一种调味料，为何就能与“补品”相提并论？指导健康生活的“健康食谱”网站综合了如下几点原因，并给出食用方法的建议：首先将生姜去皮，然后切片或剁碎均可，适用于各种食谱，包括生吃或泡在热水中制作姜茶。

管理“胃酸反流”

胃酸反流，也称为胃灼热，病因比较复杂，但患者会十分痛苦。已有证据表明，经常食用生姜可以减少胃酸反流症状发生的概率。如果你不想靠药物来缓解症状，可以试试服用生姜水，因为生姜有抗炎和抗恶心的作用。有孕妇还用生姜来对抗“孕吐”。

生姜对于消化系统的作用还包括增加营养物质的吸收能力，有助于松弛胃肠道平滑肌。

助关节抵抗炎症

生姜的抗炎作用还可以用于关节肿胀、发炎。关节疼痛会大大地限制我们的活动，研究人员认为，生姜中一种称为姜酚的物质，可以减少关节炎。

有研究还发现，生姜在减少关节疼痛方面甚至与药物布洛芬一样有效。目前已有研究生产含有生姜的软膏，用于局部缓解疼痛。

改善皮肤

生姜能改善皮肤。不过，它不一定是涂抹才有效，主要作用还是生姜对消化系统非常有益。而一旦消化系统顺畅，我们的皮肤自然会得到

改善。生姜会帮助我们的肠胃去除那些因进食而长时间累积生成的有毒物质，而这些有毒物质可能会让我们的皮肤出现牛皮癣、湿疹和痤疮等问题。

服用生姜还可以令人排汗，排汗也同样有助于我们身体的清洁，令皮肤变得光滑。

有研究显示，生姜甚至可充当小切口或擦伤的一种“修复剂”。

对抗癌症

美国密歇根大学综合癌症中心的医生有报告称，生姜可以对抗癌细胞。这项报告仍需要更多研究证据，但可以明确的一点是，生姜可以减少结肠和其他肠道炎症，从这一点来说，它也可以降低患上消化道癌症的风险。

总之，你不能等到患癌再来吃生姜。保持健康饮食习惯才能降低患癌风险。

减轻偏头痛

生姜中含有200多种有益物质，除了抗炎、抗恶心等作用，还有助于缓解强烈的偏头痛症状。

有研究表明，似乎生姜能发挥一些常用的偏头痛药物同样的功效，而

且没有什么副作用。

有助于减肥

日常饮食中加入生姜也可以减轻体重。它有助于增强卡路里燃烧，促进身体的新陈代谢，使食物得到充分消化。生姜还被认为可以帮助你保持更长时间的饱腹感，这样就有利于抵抗我们对零食的渴望。

控制血糖

现在很多食品中都含糖超标。如果每天在饮食中添加一些生姜，有助于控制我们的血糖指数。一项针对II型糖尿病患者的研究表明，每天只需2克生姜粉，其空腹血糖水平就能相对降低12%。同时，生姜还能降低患心脏病的风险。

提升抵抗力

生姜中的姜酚可抑制多种细菌的生长，也可降低感染疾病的风险。已经有研究证明，姜酚对抗牙龈炎和牙周炎等炎症性牙龈疾病特别有效。

每天服用生姜，还可以帮助那些长时间待在办公室或教室里的人增强抵抗传染病的能力。（建平）



（本版图片均为资料图）