

妇科肿瘤年轻化，如何应对

潘柔屹

绵阳市人民医院 四川绵阳 621000

〔中图分类号〕R737.3

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2019) 04-080-01

小蔡今年 26 了，一直是比较消瘦的身材，今年年初突然发现开始长肚子了，肚子开始鼓起来，小蔡以为自己是吃多了长胖，没在意，后来单位体检的时候才发现是卵巢长了肿瘤。现如今人们越来越重视妇科疾病的检查，但是也会有一些情况被忽略，抱有自己年轻怎么会得病的心态，耽误治疗。所以，如果你发现自己肚子开始变大，一定不要单纯以为是吃多了，要保持警惕。

近年来，我国的妇科肿瘤发病呈现年轻化的趋势，一般发病在二十到五十岁之间，但是年轻人的发病率逐渐开始上升。那么，妇科肿瘤都包括什么呢？针对目前这种年轻化的发病趋势，我们该如何应对呢？

一、带你了解妇科肿瘤

1、妇科肿瘤是什么？

妇科肿瘤就是女性生殖系统的肿瘤，有恶性和良性之分，这里我们将讨论恶性肿瘤。恶性的妇科肿瘤主要包括宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌，其中宫颈癌是妇女可能患有的所有癌症中发病率仅次于乳腺癌的，甚至有时候还超过乳腺癌的发病率，子宫内膜癌是女性生殖系统疾病中发病率第二的恶性肿瘤，卵巢癌仅次于子宫内膜癌，居第三位，而且由于卵巢位于盆腔的内部，卵巢癌的早期发病又没有什么典型的症状，因此很容易被忽略，很可能在检测出疾病之时，已经处于癌症晚期，治愈率极低，因此卵巢癌的死亡率在这三种恶性肿瘤之中居第一位。

2、妇科肿瘤症状

宫颈癌的早期主要表现为阴道出血、分泌物增加，阴道出血可分为接触性出血、绝经后出血、不规则的阴道流血。可能患宫颈癌的人群有：年龄在四十岁以上的女性，但针对近二十年的情况来说，年轻女性的发病率逐年上升；第一次性生活年龄在十八岁以下的女性；宫颈糜烂患者；性生活混乱、不注意卫生的女性或者其配偶有上述现象的；尖锐湿疣、疱疹病毒感染患者。据统计，全球大概每年都有三十万女性死于宫颈癌，我国占其中的四分之一，农村比城市的死亡率更高。子宫内膜癌主要表现为阴道出血、不正常排液，下腹疼痛。可能患子宫内膜癌的人群有：肥胖、未生育、延迟绝经的女性；有家族癌症史的女性；患有糖尿病、高血压的女性。卵巢癌的发病可能与年龄、生育、精神状况、环境情况相关，具体原因不详。可以看出，妇科肿瘤早期症状都不是很典型，而且难以分辨，很多人觉得没什么大问题，因此很容易忽视，等到发现就已经晚了，所以广大女性必须注意自己的身体信号，如果有以下症状必须要及时进行检查。比如：月经量突发增多、月经周期开始紊乱，性交出血等；白带带血丝；下腹、腰痛，可能是由于肿瘤压迫导致的；可以自己抚摸检查是否体内出现肿块。

3、妇科肿瘤为什么年轻化？

针对女性对妇科肿瘤只会在婚育后的女性中发生这一错误认知，相关科研做过研究，其实，妇科肿瘤的发生其实与婚育情况并无必然的联系。而近年来呈现年轻化的原因主要是因为不断加快的生活节奏，人们的生活压力普遍比较大，也有熬夜、酗酒、吸烟的情况，导致身体状况非常差，精神高度紧张、压抑，还有可能由于环境污染加重发病几率，因此发病率逐渐年轻化。

二、如何应对妇科肿瘤的年轻化趋势

很多女性都觉得像妇科肿瘤这种病都是婚育之后的高龄女性才会发生，但事实并不如此，据统计，有百分之二十多的恶性肿瘤患者都是未婚未育的年轻女性，因此，广大年轻女性千万不能抱有侥幸心理，一定要开始做好预防，及时就治疗，避免病情恶化危及生命安全。

1、不要过度节食

现代年轻女性为了保持自己的身材，通常会节食，但是这样对身体非常不好，会导致营养不良而引起内分泌失调、月经紊乱甚至是闭经等现象，久而久之将会引发各种疾病。

2、定期体检

至少两年就要进行一次体检，能保证及时发现很多疾病，针对妇科肿瘤主要有以下几种检查：

白带常规检查：主要是检测阴道炎症；

TCT 和 HPV 联合检测：HPV 是引发宫颈癌的罪魁祸首，这一检测可以初步筛查宫颈癌；

阴道镜：能够将子宫颈、阴道粘膜放大观察，可以看到是否发生病变，对于癌症的诊断有很重要的作用；

乳腺检查：定期的抚摸自查以及乳腺的彩超检查，能及时发现异常并治疗，能有效防止癌变。

3、日常预防

宫颈癌的发病和混乱的性生活离不开关系，因此，性生活一定要注意卫生，避免不洁性生活和混乱的性生活。除此外在饮食上也要进行注意，多吃五谷、蔬菜水果，补充维生素和蛋白质，调节身体内的各项活动和提高免疫力；拒绝油炸、烧烤，不吃变质、少吃腌制，不吸烟不饮酒，不吃辛辣刺激食物。平时也要注意锻炼，不要久坐，提高身体的抵抗力。平时注意缓解压力，保持精神放松，保持乐观的心态，积极调节自己的情绪。

除此之外，广大女性要学会自己检查。检查可以通过观察阴道分泌物的情况以及是否有异常出血的情况，如果发生了不正常出血，白带带血，月经情况异常，阴道干涩、频繁尿尿痛，最好到医院进行检查，除了观察分泌物之外，还能通过抚摸身体的方式，检查体内是不是有肿块，最好是在清晨上完厕所之后，平躺在床上腹部放松，抚摸腹部检查，再对乳房进行检查，如果有肿块自己是能够感受得到的，或者在按压时感觉到身体疼痛的情况，都要及时到医院检查，不能耽误。

4、高危人群特别注意

如果有以下情况的女性，将是妇科肿瘤发病的高危人群，必须要每年进行检查，平时也要自检。比如：生育比较晚或是未生育的，没有用母乳喂养孩子的；长期服用避孕药的；饮食口味重、生活不节制的；白带异常、有其他妇科疾病的；性生活频繁、混乱、有不洁性行为的；多次生产、流产的。

总的来说，妇科肿瘤近年来发病开始年轻化，因此所有女性都该引起注意，提高保健意识，平时多加预防，改善身体机能，定期进行检查，一旦发现就要及时进行治疗，妇科肿瘤早一天治疗就多一份治愈的可能。