

# 認識婦女無聲無息沉默的 卵巢癌

多數卵巢癌初期幾乎感受不到任何症狀。常將症狀歸因於，像是經前症候群，腸躁症、便秘、或僅是自己窮緊張導致膀胱怪怪的而已



## 常見症狀

1. 骨盆疼痛、下腹痛



2. 消化不良或胃食道逆流

3. 經常腹脹、打嗝



4. 頻尿

5. 排便習慣改變



6. 失去胃口及噁心

7. 疲憊不堪



8. 呼吸困難



## 哪些人比較容易罹患卵巢癌呢？

1. 家族史：近親裡有人罹患乳癌及卵巢癌



2. 排卵的次數較多：初經較早來（小於12歲），較晚停經（大於52歲），未曾生育

3. 荷爾蒙療法需由醫師評估使用，停經後荷爾蒙補充愈久劑量愈高罹患機會提高

4. 體重過重BMI大於35 kg/m<sup>2</sup>

懷疑卵巢癌時由醫師評估安排檢查，如：抽血、影像學檢查。確診治療方式以手術及化學治療為主。另外還有口服或靜脈注射的標靶治療及荷爾蒙治療等輔助。



## 化療時注意事項為何呢？

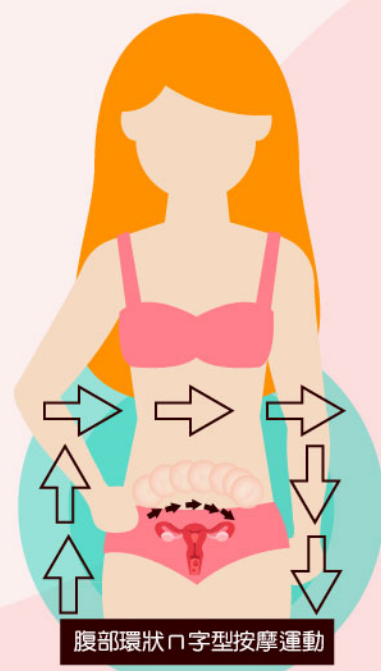
1. 白血球的數目在化學治療後的第7-14天可能降至最低易受到感染，不可生食，生食及熟食之砧板應分開使用，攝取高熱量及高蛋白質(如：蛋、牛奶、肉類、家禽類、黃豆及其製品等)占每日蛋白質總量一半以上的飲食。

2. 腹脹、食慾不振、噁心嘔吐時，以少量多餐方式進食，一日進食5-6次，或蘇打餅乾使用，避免空腹，以減少不適情況。

3. 便秘時補充高纖維食物:蔬菜、水果，依醫囑使用軟便劑或輕瀉劑，做腹部環狀∏字型按摩運動（手握拳，按摩方向由右至左）。

4. 第一線用藥紫杉醇易出現手腳、四肢等遠端產生麻麻的感覺（手套襪子症候群），使用 維他命B Complex及按摩來減輕不舒服的感覺。

5. 掉髮時使用洋傘、帽子或圍巾以避免太陽照射頭皮，選擇戴頭巾、帽子，可至門診後棟二樓癌症資源中心借假髮。



腹部環狀∏字型按摩運動

手握拳，按摩方向由右至左