

一个57岁一个48岁 先后确诊这种癌症！

医生：都是吃出来的祸

一个嗜甜成瘾，一个无肉不欢，不一样的饮食习惯，指向的是同一个后果。近日，宁波市中西医结合医院妇科病房接连收治两名子宫内膜癌患者，57岁的刘女士和48岁的蔡女士先后被确诊为子宫内膜癌，且均合并肥胖、高血压、糖尿病等多种代谢问题。

该院妇科主任孙静提醒，子宫内膜癌的发生与饮食、代谢、生活习惯等因素密切相关，不良饮食生活习惯常常成为压垮子宫健康、诱发子宫内膜癌的最后一根稻草。



漫画 严勇杰

1 两位女士先后确诊子宫内膜癌

“绝经已经3年了，怎么又突然来月经了？一来10天还不见停。”近日，刘女士忐忑不安地找到孙静。她身高160cm、体重87kg，体重指数(BMI)达33.98，属于重度肥胖范畴；空腹血糖高达15.9mmol/L、餐后血糖飙升至23.9mmol/L，远超正常空腹血糖范围，最终被确诊为子宫内膜样腺癌3级。

“平时不痛不痒的，怎么就突然得了癌？”面对这一结果，

刘女士很难接受。孙静在分析病因时发现，刘女士长期在餐馆值夜班，昼夜节律完全紊乱，且嗜甜成瘾，工作环境中触手可及的高糖饮料、蛋糕等甜食，成为她日常的“慰藉”，长期过量摄入逐渐透支了她的健康，埋下癌变隐患。

48岁的蔡女士的经历几乎如出一辙。身高161cm，体重80kg的她，BMI指数也达到了30，属于肥胖人群。蔡女士有

个特别的饮食习惯——她坚信“吃肉能增强抵抗力”，几乎顿顿离不开荤腥，尤其偏爱肉食，特别是肥肉。她的诊断报告同样触目惊心：子宫内膜复杂性增生伴不典型性增生(部分癌变)；右卵巢子宫内膜样交界性肿瘤，灶区癌变；同时合并高血压、高血脂、脂肪肝、动脉硬化等多种问题。

目前，两位患者均已顺利接受手术，后续相关治疗正在有序开展中。

2 肥胖、糖尿病、高血压是三大“杀手”

“都是吃出来的祸！”孙静说，子宫内膜癌的发病并非偶然，而是多种因素长期共同作用的结果，刘女士和蔡女士身上，集中体现了子宫内膜癌的三大核心危险因素——肥胖、高血压、糖尿病，医学上称之为

“子宫内膜癌三联症”，是公认的核心高危因素。

她解释，肥胖可能导致体内雌激素水平升高，持续刺激子宫内膜，大幅增加癌变风险。数据显示，体重指数每增加1个单位(kg/m²)，子宫内膜癌的相对风

险就会增加9%；糖尿病或糖耐量异常患者患上子宫内膜癌的风险是正常人的2.8倍；高血压患者患该病的风险，较正常人增加1.8倍。除“三联症”外，晚绝经、不孕不育、卵巢肿瘤影响、遗传因素等也会增加患病风险。

3 养成健康生活方式，远离“三联症”

尽管子宫内膜癌凶险，但并非不可预防。孙静结合临床经验，给出针对性预防建议。

首先，高危人群需定期筛查，有子宫内膜癌、直肠癌家族史的人群，建议及时进行DNA错配基因检测和遗传咨询，同时每年定期做子宫内膜检查，做到早发现、早诊断、早干预。

其次，要养成健康生活方式，远离“三联症”。减少高脂肪、高热量、高糖分食物的摄入，饮食以清淡、均衡为主；超重、肥胖人群要科学减肥，将BMI控制在18.5-23.9的正常范围；高血压、糖尿病患者需遵

医嘱规范治疗，定期监测指标，避免病情失控。

妇科疾病需及时治疗，定期随诊不忽视。排卵障碍所致的月经失调者(常见于多囊卵巢综合征、更年期女性)、病理检查发现子宫内膜增生者，需根据年龄、病情，在医生指导下采用孕激素治疗、放置曼月乐环等方式干预；多囊卵巢综合征患者也可口服短效避孕药治疗，且所有相关患者都要定期检查，长期随访。

同时，要重视异常出血信号，及时就医别拖延。一旦出现月经失调、不规则阴道出血，

或绝经后阴道流血的情况，务必第一时间前往妇科就诊，查明原因并及时治疗，切勿抱有侥幸心理。

此外，要规范使用雌激素，拒绝滥用保健品。如需使用雌激素制剂，务必在专业医师指导下进行，切勿自行购买、滥用含雌激素成分的药物或美容保健品。

最后，坚持体育锻炼，改善体内激素水平，每周保持适量的运动，提升身体免疫力，改善体内激素及其受体功能，帮助调节内分泌，从根源上降低子宫内膜癌的发病机率。记者 庞锦燕 通讯员 李绒 徐锦龙

2岁宝宝因鼻塞就诊 竟是塞了QQ糖 孩子鼻塞别当感冒 软质异物更危险

儿童好奇心旺盛、自我保护能力薄弱，坚果、小玩具零件、纽扣、纸屑等都是儿童鼻腔异物的常见“肇事者”，一旦处理不当，极易引发窒息、感染等危险。近日，奉化区中医医院耳鼻喉科接诊了一起特殊案例：一名2岁女宝因持续鼻塞就医，竟被查出鼻腔内藏着一颗吸饱鼻涕的QQ糖，险些引发窒息。

孩子鼻塞竟是因为QQ糖

“医生，快帮我看看！我女儿鼻子里好像塞了东西，一直哭个不停！”近日，一位神情慌张的妈妈抱着2岁多的女儿可可(化名)，一路小跑冲进奉化区中医医院耳鼻喉科李小姐医生的诊室。此时，可可哭得满脸通红，小鼻子又红又肿，呼吸也带着明显的堵塞感。

原来3天前，可可就出现了鼻塞症状，恰逢近期天气多变、气温起伏较大，家人便想当然地判断孩子是着凉感冒了，随即给她服用了几天感冒药。可令人揪心的是，可可的鼻塞不仅没有丝毫缓解，反而越来越严重，夜里常常因为呼吸不畅哭闹不止，白天也变得精神萎靡、食欲下降。就诊当天上午，妈妈轻轻掰开孩子的鼻子仔细查看，这才发现右侧鼻孔里竟然堵着一颗QQ糖！

原本就软糯的QQ糖，吸饱鼻涕后变得愈发滑腻，常规的取物工具根本无法稳稳夹持，稍一用力就会打滑，甚至可能被推向鼻腔深处，引发更严重的危险。李小姐不敢有丝毫疏忽，小心翼翼地更换了多种专业器械。经过将近20分钟的耐心操作，才终于将这颗“肇事”的QQ糖一点点清理干净。

“膨胀后的QQ糖已经和鼻黏膜紧紧粘连在一起，取的时候稍有不慎，就可能划伤鼻黏膜、引发出血；如果清理不彻底，残留的异物还会引发鼻腔感染，出现流脓、异味等症状，最危险的是，一旦异物脱落呛进气管，会直接导致孩子窒息，再晚一点，后果真的不堪设想。”李小姐说。

软质异物尤其危险

李小姐提醒，家有低龄儿童的父母一定要牢记以下三点，切实防范儿童鼻腔异物意外：

第一，孩子鼻塞，别盲目当成感冒。如果孩子出现单侧鼻塞、鼻涕有异味，或是流出脓性鼻涕，一定要高度警惕鼻腔异物的可能。

第二，软质异物比硬质异物更危险。像QQ糖、花生、豆子、果冻这类表面光滑、质地偏软的物品，一旦进入鼻腔，不仅更难取出，还特别容易滑落至气管，引发窒息。

第三，发现异物，千万别自己动手。很多家长情急之下，会随手拿镊子、棉签等工具试图掏取异物，殊不知这样的操作极易将异物越推越深，甚至直接推入气管，加重危险，酿成无法挽回的后果。

她最后着重强调：一旦发现孩子鼻子里有异物，无论异物是软是硬，家长应立即带孩子前往正规医院的耳鼻喉科，由专业医生借助专业器械处理。

记者 庞锦燕 通讯员 陈怡