

您考虑过用手术的方式来降低患卵巢癌的风险吗？

为遗传性卵巢癌高危女性
准备的信息册



目录

关于本信息册	2
用于降低风险的双侧输卵管卵巢切除术（RRBSO）是什么？	3
什么时候建议做RRBSO术？	4
关于手术	6
RRBSO手术有什么副作用？	7
不孕不育	7
手术更年期	7

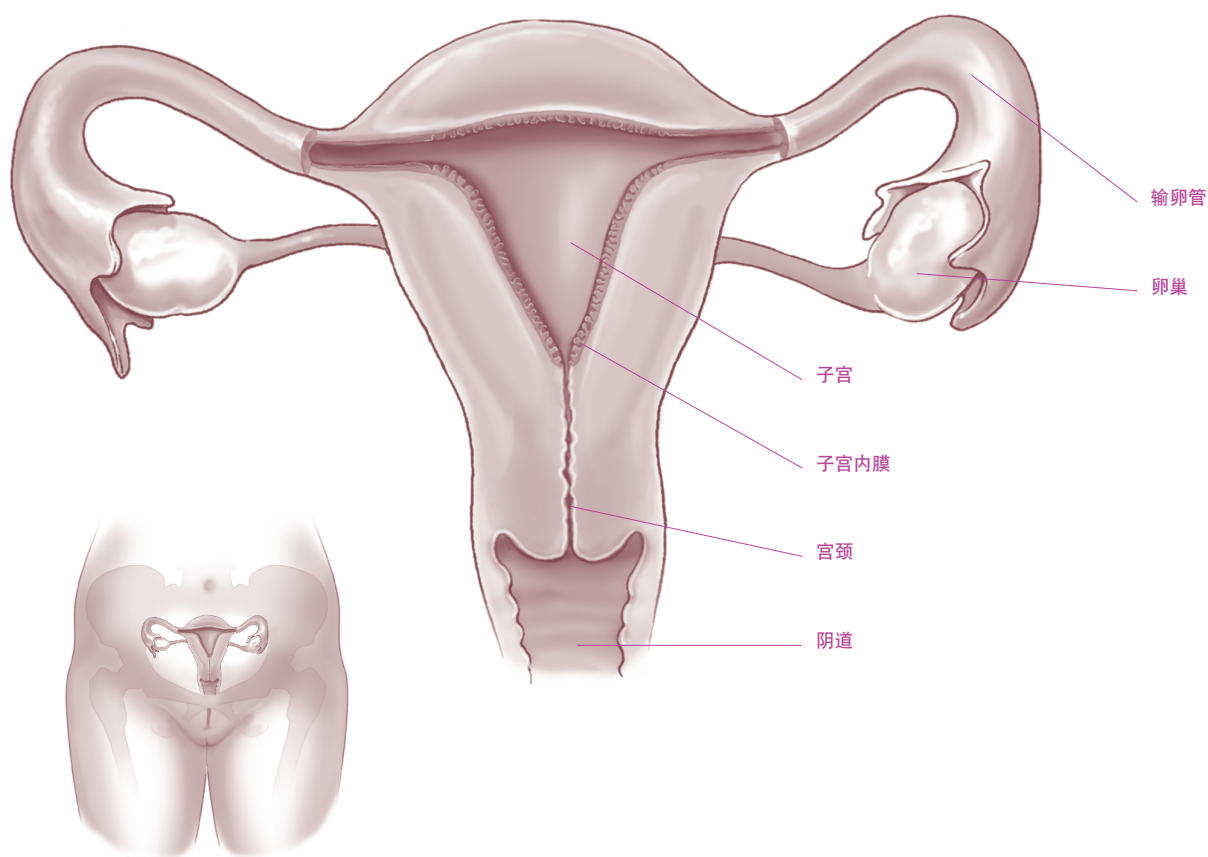
更年期护理	8
潮热	8
阴道干燥	8
性生活与更年期	9
睡眠障碍	9
情绪障碍-焦虑和抑郁	10
心脏病	10
骨骼健康	11
增加体重和肌肉量	11
失禁	11
更年期激素疗法（MHT）	12
对乳腺癌高危女性进行乳腺癌筛查	13
RRBSO术后长期护理	13
更多信息	14

关于本信息册

本信息册是为卵巢癌高危女性准备的。介绍用于减少患病风险的双侧输卵管卵巢切除术（RRBSO）。册子内容包括什么时候建议做这个手术，手术包括哪些内容以及针对手术的副作用的处理。

用于降低风险的双侧输卵管卵巢切除术 (RRBSO) 是什么?

RRBSO是一种外科手术，用于移除两侧卵巢和输卵管，以降低卵巢癌的患病风险。RRBSO一般不会涉及摘除子宫、宫颈或阴道。移除子宫和宫颈的手术叫做子宫切除术。



女性生殖系统

什么时候建议做RRBSO术？

一般建议因遗传基因异常而有卵巢癌高风险的女性做RRBSO，这叫基因突变。大多数卵巢癌高危女性携带BRCA1或BRCA2基因突变，此外其他一些基因突变（比如导致Lynch综合征的基因突变）也会增加患卵巢癌的风险。这些基因有遗传性，也就是说它们可以通过家族遗传。

40岁

通常建议携带BRCA1基因突变的女性在40岁之前做RRBSO手术。

45岁

通常建议携带BRCA2基因突变的女性在45岁之前做RRBSO手术。

其中的一些遗传基因还会增加患其他癌症的风险。例如，BRCA基因突变会增加乳腺癌的风险，Lynch syndrome会增加子宫癌和肠癌的风险。

对于卵巢癌高危女性而言，RRBSO是唯一被证明能降低卵巢癌风险的医疗干预措施。RRBSO可将卵巢癌风险降低85-95%。

之所以无法100%地降低风险，因为腹膜（肚子区域）还存在比较小的几率患上其他癌症。这种内膜是无法摘除的。对于一些女性来说，RRBSO也可以降低她们患乳腺癌的风险。您可以和您的临床遗传学家或遗传顾问讨论RRBSO是否可以降低您患乳腺癌的风险。

其他手术，如仅摘除输卵管（不摘除双侧卵巢），尚未证明能降低高危女性患卵巢癌的风险。对从卵巢癌高危女性切下的组织进行的一些研究表明，卵巢癌可能始于输卵管。然而，目前还不知道仅通过摘除输卵管是否能有效降低患癌风险。

很遗憾，目前并没有能在卵巢癌早期或扩散之前就能查明癌症的有效检测方法，血检和超声波（扫描）对高危女性检测早期卵巢癌无效。

就RRBSO的建议年龄而言，它取决于每个女性之间的差异，还有基因突变、个人和家族癌症史的情况。在大多数情况下，建议携带BRCA1基因突变的女性在40岁前做RRBSO手术。建议大多数有BRCA2基因突变的人在45岁之前做RRBSO手术。

如果您患有Lynch syndrome，那么您也更容易患子宫（子宫内膜）癌。在这种情况下，就会建议您做子宫切除（子宫切除术）以及RRBSO手术。建议携带BRCA基因突变且已经生育完的女性可以考虑在做RRBSO手术的时候再做一个子宫切除术。做RRBSO手术的时候再加一个子宫切除术意味着手术更大，恢复时间更长。对于携带BRCA基因的女性来说，子宫切除术尚未被证明能降低癌症风险。

RRBSO手术对卵巢癌高危女性而言是唯一被证明可以降低患卵巢癌风险的干预措施

关于手术

手术应由有RRBSO手术经验的妇科肿瘤学家或妇科医生操作。

- 会给您全麻，也就是说手术会在您睡着的状态下进行。
- 手术通常需要一到三个小时。
- 多数情况下会采用微创手术（即腹腔镜 laparoscopy），即在腹部进行小切口。
- 通常您可以当天回家，但有些病人可能需要过夜。
- 如果您之前做过数次手术或腹部有感染，您的医生可能会建议另外一种手术，称为剖腹手术（laparotomy），这种手术会在腹部（肚子）切开一个较大的切口。剖腹手术的恢复时间可能比微创手术更长，而且病人可能需要待在医院更久，也不能工作。
- 如果您有工作，您可能需要一些时间来恢复，比如请病假或暂停手头的工作。如果RRBSO是通过腹腔镜（laparoscopy）手术完成，通常只需要休息一到两天。剖腹手术（laparotomy）可能需要休息四至六周来恢复。您的外科医生可以给您关于术后恢复的具体建议，包括您什么时候可以安全地恢复正常活动。
- 如果子宫切除术和RRBSO手术同时进行，手术时间更长，且恢复时间也 longer。

建议

您的外科医生可以给您关于术后恢复的具体建议

RRBSO手术有什么副作用？

RRBSO手术可能带来不同副作用，而且取决于您是否已经过了更年期。

对于尚未经历更年期的女性而言，摘除两个卵巢将导致她们立即进入更年期。这叫做手术更年期。RRBSO手术还会导致永久性不孕不育。

您应该与您的临床遗传学家或遗传顾问、将为您做手术的妇科医生，和/或家庭医生讨论RRBSO手术的副作用。

不孕不育

切除两个卵巢会导致永久性的不孕不育。也就是说，手术后您将不能自然受孕。如果您以后还要生孩子，可以采取一些措施来保存您的生育能力以备将来怀孕。这些措施包括在手术前收集和冷冻您的卵子或胚胎（受精卵）。这些措施通常花费高昂，而且并不能保证成功受孕。还可以对胚胎进行基因突变的检测，但会产生额外的费用。医保（Medicare）不涵盖这些费用，而且私人健康保险也可能不保。如果您未来想要孩子，在做RRBSO手术之前，可以先行与生育专家探讨一下您的选择。

手术更年期

大多数女性在45-54岁之间会自然进入更年期。对于那些还没有进入更年期的女性而言，RRBSO手术会导致她们立即进入永久性的更年期。手术更年期会产生如潮热、盗汗和阴道干燥等症状。手术更年期所带来的影响因人而异。一些女性会有非常轻微的症状，而有些女性根本没有症状，而另一些女性则会有严重的、持续时间更长的症状。遗憾的是，还没有办法来预测您的症状如何，或会持续多久。

45-54岁

这是大多数女性进入自然更年期的年龄。对于尚未进入更年期的女性，RRBSO手术将立即导致永久性的更年期。

更年期护理

更年期的特征是月经出血模式的改变，通常是潮热、盗汗和阴道干燥。某些女性比其它大多数女性更早进入更年期，尤其是那些接受过癌症化疗的女性或做过RRBSO手术的高危女性。每位女性的更年期经历都不一样。

大多数正常进入更年期的女性不需要治疗。我们并不知道手术更年期的女性是否比自然绝经的女性会经历更显著或更持久的症状，或她们的症状是否需要治疗。

症状

我们不知道手术更年期的女性经历的症状是否会比正常更年期的女性更严重更持久。

潮热

潮热是更年期最常见的症状之一。80%以上的女性会经历这个症状（或者说，每五个女性中有四个），通常从胸部或腹部的感觉热热的开始，一直扩展到头部和颈部。有时也会出汗。在自然进入更年期的情况下，潮热和盗汗通常在绝经前后的一年中最为严重，大约持续四年。

阴道干燥

进入更年期后大约有60%的女性（或者，每五个女性中有三个）会有阴道干燥的问题。症状可以持续很多年，可能会有性交时的疼痛和不适以及阴道和外阴（阴道外部）的不适或敏感。这些现象被认为是在进入更年期后雌激素水平下降所导致的。

可以单独使用含有低剂量雌激素的阴道片剂或乳膏或配合更年期激素疗法（MHT）使用，以减少阴道干燥，而这在RRBSO手术后使用通常是安全有效的。您的家庭医生或更年期专家可以就阴道干燥问题提出治疗建议。如果您以前患过乳腺癌，应在使用阴道雌激素之前，先和您的肿瘤医生谈谈。

性生活与更年期

一些女性注意到更年期后她们对性的兴趣和体验发生了变化。有些人会对性失去兴趣、欲望或享受，这可能会令人心烦意乱，并可能影响和伴侣的亲密关系。性功能很复杂，因为它受到您的精力、本人形象以及伴侣关系的影响。为降低乳腺癌风险所做的预防手术或治疗乳腺癌的手术也会对体型和性功能造成影响。

性功能障碍的治疗方法包括阴道雌激素和用于应对阴道干燥的润滑剂，以及单独或与伴侣一起进行的心理咨询。睾酮也可以改善更年期后的性功能，但尚不清楚睾酮产品在高危女性中使用是否安全。

睡眠障碍

睡眠障碍会随着年龄的增长而变得更加常见。一些女性在做过RRBSO手术后注意到了睡眠模式有所变化。盗汗会导致睡眠障碍，但是可以用激素或非激素方法和其他有效方法包括认知行为疗法（CBT）来治疗盗汗。CBT能通过教授患者改变行为的策略和实际的步骤来缓解症状。网上可以找到CBT的相关资源。

睡眠障碍会影响您的生活质量，并导致情绪变化，如抑郁。同时睡眠障碍也可能是抑郁症的症状。和您的医生谈谈改善睡眠的治疗方法。彼得·麦卡勒姆癌症中心（Peter MacCallum Cancer Centre）通过他们的心理社会肿瘤学项目（Psychosocial Oncology Program） - “Can-Sleep” 为癌症患者提供睡眠帮助。



情绪障碍 - 焦虑和抑郁

焦虑和抑郁在女性中比男性更常见。更年期可能会导致抑郁症状增加，但通常抑郁症状在更年期后会得到改善。虽然我们目前对RRBSO手术和情绪之间的关联所知甚少，但研究表明，这种手术可以减轻癌症相关的焦虑，而且也可以通过药物和治疗进行缓解。

- 一些抗抑郁药可以减少潮热并帮助改善情绪。医生可以为您开抗抑郁药处方。
- 还可以尝试认知行为疗法（CBT），可以是治疗师组织的小组课程或网上课程。
- 加入支持小组，与其他有相似经历的人进行交流。维多利亚癌症委员会（Cancer Council Victoria）可以帮助推荐合适的支持小组。

心脏病

心脏病是女性死亡的主要原因。更年期提前可能会增加心脏病风险。

降低心脏风险的有效方法包括：

- 不吸烟
- 适度饮酒（或不饮酒）
- 保持血压、血糖和胆固醇水平正常
- 定期锻炼
- 保持健康的体重
- 健康饮食
- 有效的疾病管理，如高血压、糖尿病或高胆固醇。

这些措施也可以降低患糖尿病和中风的风险。

骨骼健康

更年期提前会增加骨骼变薄（骨质疏松症）和骨折的风险。骨密度扫描可以测量骨骼厚度和强度，并帮助确定是否有骨折的风险。刚刚进入更年期之后，女性应该每两年做一次骨密度扫描，直到50岁左右。采用更年期激素疗法（MHT）有助于保护骨骼和预防骨折。如果您不能采用MHT，您的医生可能会推荐其他药物来预防或治疗骨质疏松症。有助于保持骨骼健康的生活方式包括：

- 负重锻炼
- 充足的钙和维生素D
- 不吸烟。

增加体重和肌肉量

自然进入更年期会导致身体组织的变化，但通常不会导致体重增加。目前还不知道手术更年期是否会导致体重增加。女性可能注意到的身体组织的变化包括腹部脂肪增加和肌肉量下降。保持健康体重和增加肌肉量的最好方法是锻炼。结合健康的饮食，这将改善您的整体健康，并可能降低常见的慢性病如糖尿病和心脏病的风险。

失禁

在所有年龄段的女性中，都存在尿失禁（漏尿）的现象，但随着年龄的增长这样的情况变得越来越常见。导致尿失禁因素包括怀孕、分娩和超重。

虽然更年期不会增加尿失禁的风险，但使用贴剂或片剂的MHT则可能会增加相关风险。然而，阴道雌激素可以改善尿急症状（突然且迫切需要排尿）。澳大利亚失禁基金会（Continence Foundation of Australia）可以提供更多关于失禁方面的信息。

锻炼

锻炼是保持健康体重和增加肌肉量最好的方法，再结合健康饮食，从而改善您的整体健康，并降低常见的慢性疾病如糖尿病和心脏病的风险。

更年期激素疗法（MHT）

过早（40岁以下）或提前（45岁以下）进入更年期的妇女通常被建议采用更年期激素疗法（MHT），直到50岁左右。这可以减缓更年期症状并降低骨质疏松与骨折的风险。

通常来说，MHT对乳腺癌高危但还未患过乳腺癌的女性是安全的。MHT是治疗潮热和盗汗最有效的方法。

另外，还有其他不含激素的药物可以治疗潮热和盗汗，但这些药物不如激素治疗有效，也不能保护骨骼，也不能治疗阴道干燥。

治疗潮热和盗汗的非药物替代疗法包括认知行为疗法（CBT）、催眠和针灸。然而，这些治疗方法可能都不如MHT有效。您可以就这些治疗方法和更年期专家、妇科医生或家庭医生进行探讨。

是否采用MHT疗法取决于您的意愿、症状、年龄和过往病史。

但是如果之前患过乳腺癌、腿部或肺部血栓、心脏病、未经治疗的高血压和一些肝脏疾病，就需要避免采用MHT疗法。

保留子宫的女性应该采取MHT混合治疗，包括雌激素和孕激素（类似孕酮的一种激素）。这种孕激素有片剂和贴剂两种形式。也可以使用子宫内装置（IUD）给药，称为Mirena，可以在做RRBSO手术时插入。请在RRBSO手术之前和您的外科医生进行相关探讨。

做过子宫切除术或用了Mirena的女性病人只需要使用雌激。您的家庭医生、妇科医生或更年期专家可以就这些选择和您进行讨论。

激素疗法

通常来说，MHT对乳腺癌高危但还未患过乳腺癌的女性是安全的。MHT是治疗潮热和盗汗最有效的方法

对乳腺癌高危女性进行乳腺癌筛查

BRCA突变（BRCA1和BRCA2）会增加乳腺癌和其他某些癌症的风险。

一些女性选择服用预防乳腺癌的药物，例如他莫昔芬（tamoxifen），还有一些人选择切除两侧乳房（双侧乳房切除术）来减少乳腺癌风险。与卵巢癌不同，乳腺癌筛查可以更早发现疾病，从而改善癌症的预后。关于如何为高危女性人群选择乳腺癌筛查的类型取决于您的年龄和您是否已经进入更年期。筛查可能包括核磁共振成像（MRI）、超声波和/或乳房X光检查、乳房外科医生，还有家庭医生可

RRBSO术后长期护理

手术后，您的外科医生会将您转交给家庭医生，他们可以：

- 监控您的整体健康和骨骼健康
- 评估和管理手术副作用和任何后续问题
- 提供癌症症状方面的信息
- 如果您属于任何癌症的高危人群，确保您接受所有必要的后续专科筛查和治疗

更多信息

Australasian Menopause Society

www.menopause.org.au

提供许多关于更年期、MHT/HRT疗法及替代疗法方面的信息，以帮助妇女顺利过渡到更年期。

Better Health Channel

www.betterhealth.vic.gov.au

用通俗易懂的方式提供各种高质量的健康医疗方面的信息。

Breastscreen Victoria

www.breastscreen.org.au

Breastscreen Victoria为女性提供乳腺癌检查。他们的网站会介绍乳腺癌的迹象和症状等信息。

Cancer Council Victoria

www.cancervic.org.au

该网站提供各种有关癌症和治疗的信息，也提供相关支持团体的信息。

Continence Foundation of Australia

www.continence.org.au

用英语和其它社区语种提供关于膀胱和肠道健康方面的信息。

Counterpart

www.counterpart.org.au

曾经患过癌症的妇女向患有乳腺癌或妇科癌症的维多利亚州女性病友提供支持。

Health Translations

www.healthtranslations.vic.gov.au

关于健康和福祉方面翻译过的信息。

Jean Hailes

www.jeanhailes.org.au

提供一系列包括更年期话题在内的女性健康信息。

Osteoporosis Australia

www.osteoporosis.org.au

关于骨骼健康的信息，包括预防和应对骨质疏松症。

Peter MacCallum Cancer Centre

www.petermac.org

提供有关癌症确诊对患者、家人和护理人员的身心、情感和社会影响的信息。

Royal Women's Hospital

www.thewomens.org.au

提供一系列有关女性健康问题的信息，包括更年期、乳房健康和女性癌症。

VARTA

www.varta.org.au

VARTA为个人、配偶和医护工作者提供有关生育和辅助生殖治疗相关问题的独立信息和支持。其中包括试管受精（IVF）、代孕和捐赠受孕。

感谢您

我们要感谢那些为这本小册子的编写做出贡献的朋友，特别是那些参与我们调查并提供反馈的女性朋友。

我们还要感谢Western & Central Melbourne Integrated Cancer Service对本项目的资金支持。

反馈

皇家妇女医院（Royal Women's Hospital）旨在编写对女性及其家庭有用的健康信息。我们随时欢迎您提出意见和建议。如果就这本小册子您有什么想告诉我们的，请电邮联系皇家妇女医院：

rwh.publications@thewomens.org.au

您也可以将您的意见和建议邮递至：

Women's Consumer Health Information
Royal Women's Hospital
Cnr Grattan Street and Flemington Road
Parkville VIC 3052

免责声明

这本小册子只提供普通信息。关于您具体的医疗需求方面的建议，请咨询您的医生。如果您不看医生，仅依赖这本小册子而造成的一切后果或者损失，皇家女子医院不承担相关责任。如果您需要紧急医疗护理，请联系最近的急诊科。

© The Royal Women's Hospital 2019

Language link

በርስዎ ቋንቋ መረጃ ለማግኘት በድረገጻችን ላይ ይጎብኙ

للحصول على المعلومات بلغتكم زوروا موقعنا الإلكتروني

用您說的語言瞭解詳情，請瀏覽我們的網站

Για πληροφορίες στη γλώσσα σας επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας

अपनी भाषा में जानकारी प्राप्त करने के लिए हमारी वेबसाइट पर जाइए

Per informazioni nella vostra lingua visitate il nostro sito web

Macluumaad intaas ka badan oo af Somali ah booqo websaytkayaga

Kendi dilinizde bilgi almak için web sitemizi ziyaret edin

Để biết thông tin bằng ngôn ngữ của quý vị, hãy truy cập trang mạng của chúng tôi

thewomens.org.au

