



宫颈癌可防可控

年轻人，你应该知道

健康提醒

在我国，宫颈癌发病率居女性生殖道恶性肿瘤第一位，而要实现宫颈癌的早发现 and 早治疗，三级预防是主要措施。北京大学第一医院妇产科副教授、医学博士陶霞说，宫颈癌可防可控，对于 HPV 相关疾病如宫颈癌和癌前病变的预防宣教应该从年轻人开始，在大学生中开展安全性行为和宫颈癌三级预防知识的健康倡导有着深远的意义。

子宫颈是位于子宫下部的柱状结构，上与子宫体相连，下接阴道，是女性内生殖器的的重要组成部分之一。宫颈也是唯一与外界直接相通的女性内生殖器官。

宫颈通过阴道与外界相通，便于检查和治疗。原始的鳞状上皮-柱状上皮交界和生理性鳞-柱交界之间的上皮细胞，也就是“移行带”是宫颈癌的好发部位，是宫颈癌筛查时采集宫颈脱落细胞的部位，也是阴道镜检查需要重点关注的部位。

宫颈癌是“潜伏”高手

子宫是女性月经产生的场所，也是胚胎和胎儿生长发育的地方。作为子宫的“门户”，正常的宫颈结构和功能在保护女性内生殖器免受感染、保证经血顺畅流出和保障生育功能中起着重要的作用。

宫颈受卵巢功能的影响而发生周期性变化并分泌黏液，排卵期的宫颈黏液稀薄，有利于精子通过；非排卵期宫颈黏液少而黏稠，在宫颈管内形成黏液栓，不利于精子和致病微生物通过。

由于妊娠后子宫不断增大，宫颈则保持关闭状态，形成一个相对密闭的“空间”来保证胎儿的生长发育。分娩

期宫颈变软扩张，宫口开大，使得胎儿能够经阴道娩出。

宫颈癌是目前唯一一个病因明确的妇科恶性肿瘤，与高危型 HPV 持续感染相关。宫颈癌好发于宫颈移行带的上皮细胞。正常宫颈上皮细胞通常经历癌前病变阶段，再进一步转变成癌细胞。

宫颈癌是善于“潜伏”的高手，宫颈发生癌变的过程通常需要数年甚至数十年不等的时间。值得庆幸的是，并非所有宫颈癌前病变都会发展为宫颈癌。

宫颈癌的危害程度有多大？宫颈癌轻者可致丧失生育能力，重者危及生命。所幸的是，宫颈癌的三级预防体系逐渐成熟，能够通过干预减少危害的发生。我国自 2009 年广泛开展“两癌筛查”的宫颈癌筛查就是希望通过筛查早发现、早诊断和早治疗，对宫颈癌前病变及时有效的治疗可以预防宫颈浸润癌的发生。

那么，宫颈癌有哪些临床表现呢？早期宫颈癌通常没有明显的症状。随着病变的发展，可以出现以下症状：（1）阴道出血。早期大多是接触性出血，如同房出血等；中晚期常常不规则出血。年轻患者可表现为经期延长、经量增多；老年患者常为绝经后阴道出血。（2）阴道排液。多数患者有阴道排液，液体为白色或血性，可稀薄如息肉水样，有腥臭味。晚期组织感染坏死，可有脓性恶臭白带。（3）晚期症状是癌灶累及周围组织会出现不同的症状，如压迫或累及输尿管时，可引起输尿管梗阻、肾盂积水及尿毒症；晚期可有贫血、恶病质等症。

高危型人乳头瘤病毒（HPV）持续感染，是宫颈癌发生、发展最重要的致病因素。HPV 病毒是一种小 DNA 病毒，主要侵犯宫颈鳞状上皮的基底层细胞以及位于宫颈移行带的化生细胞，直接的皮肤-皮肤接触是最常见的传播途径。

目前已知的 HPV 基因型别有 100 多种，其中 40 种以

上的型和生殖道感染有关，而大约有 15 种型别的 HPV 具有致癌性。根据其引起宫颈癌的可能性，被分为高危型和低危型，高危型 HPV 与宫颈癌及高级别鳞状上皮内病变有关，低危型 HPV 则与生殖器疣及低级别鳞状上皮内病变有关。高危亚型中 HPV16 和 18 型与宫颈癌及癌前病变的关系最为密切。

研究表明，吸烟是 HPV 感染和宫颈癌发生的高危因素，且吸烟越多，相关性越强。虽然戒烟人群的 HPV 感染清除率明显上升，但还是低于非吸烟者人群。因此，控烟对于预防 HPV 感染和宫颈病变的发生有着重要的意义。

熬夜和过度劳累影响自身免疫，不利于 HPV 感染的清除。锻炼与规律作息是 HPV 感染清除的保护因素，这可能与提高了机体免疫水平有关。

如何预防和治疗宫颈癌

随着宫颈癌三级预防和宫颈癌“三阶梯”诊断模式的普遍开展，宫颈癌正在逐步被攻克。宫颈癌有成熟的治疗方法，包括手术（宫颈锥切、不同范围的子宫切除）、放疗和化疗等。

宫颈癌的预后与临床期别、病理类型等密切相关。Ⅰ期宫颈癌的 5 年生存率可以达到 80% 以上，Ⅱ期宫颈癌 5 年生存率可以达到 60% 以上，Ⅲ期和Ⅳ期宫颈癌 5 年生存率分别不足 40% 和 15%。总而言之，早期宫颈癌预后好，晚期特别是Ⅲ期和Ⅳ期宫颈癌预后较差。

宫颈癌三级预防中的一级预防主要是指接种 HPV 预防性疫苗。顾名思义，是能够预防一种或多种亚型 HPV 感染的疫苗。二级预防主要是通过筛查尽早发现癌前病变，这很大程度上取决于筛查的覆盖率以及筛查技术的有效性。三级预防即宫颈癌前病变的治疗。

综合进行一级、二级及三级预防的干预可以帮助降低宫颈癌的发病率和死亡率。

（付东红）

冬季儿童重在养肾

中医认为，冬在自然界属水，与肾水对应，肾气通应于冬气，而且旺于冬季。肾脏封藏人体，维持生命活动的精气，与生长发育、生殖功能、阴阳平衡有关。冬季寒冷，肾易受寒邪所伤而致肾阳不足，藏精不利。小儿“肾常虚”，其固阴、藏精、纳气功能均不成熟，冬季更易出现精气不足。所以，小儿冬季应顺应自然界闭藏规律，加强肾脏养护，以静养固护阴精为本，少泻津液。具体应从以下几方面着手。

起居环境：每天通风防干燥。冬天尽管寒气逼人，但也要注意每天通风换气，避免干燥。房间温度维持 20℃—22℃，不宜太热或太冷，室内湿度保持在 40%—70% 为宜。

衣着：保暖头颈，不宜太捂。冬天因寒性凝滞，家长可以给孩子穿着柔软的棉衣棉裤，既保暖又透气。室内外温差变化大，应及时给孩子增减衣服，不宜保暖过度。另外，衣服应松紧适宜，不要包裹太紧，不利于气血通畅。还要注意孩子头颈部的防护，不要使

皮肤开泄，而令阳气损失。

饮食：温补滋阴少盐。小儿为“纯阳之体”，冬季热性食物进食过多会耗伤津液。所以，小儿冬季应温补，以健脾开胃，温阳滋阴为宜。冬季为机体储存能量，藏精御寒，家长可适当给孩子吃些高热量、高蛋白质的食物，以扶正固本，增强抵抗力，补充机体在夏季的亏空，但注意不要吃得太多，以免加重脾胃负担。

家长还可根据孩子体质，适当给其吃些红枣、胡萝卜、土豆、大白菜、豆腐、核桃、木耳、牛肉等。少吃寒性、辛辣、燥热的食物，以免损伤阳气。五味中咸入肾，家长做菜时要少放盐，以免伤及孩子的肾脏。

运动锻炼：身体微热即可。冬季应早睡晚起，以养阳气，固阴精。太阳升起后，家长可带孩子做广播体操，快走或慢跑，以身体微热不出汗为宜，注意耳朵和手部保暖。冬季感冒流行，不宜去人多拥挤、空气不流通的场所，如超市、电影院等。

（雷洁）

为什么艾滋病病毒初筛试验阳性还必须做确认试验？

预防艾滋 关爱健康

艾滋病病毒抗体检测采用高敏感度的初筛方法，以求发现所有的阳性，因而难免出现假阳性，而且目前初筛试验常用的酶联免疫吸附试验在低危险行为人群中的特异性不理想，所以必须用其它的方法去验证，最常用的验证方法是免疫印迹试验（WB），即确认试验。

（待续）
（据中国疾控中心性艾中心）

治头晕头痛方

每周一方

【处方】钩藤 12.5g，杜仲 15g，石决明 30g，天麻 15g，草决明 10g，磁石 15g，栀子 12.5g，夜交藤 15g，茯神 12.5g，黄芩 10g，罗布麻 20g。

【制用】本方为 1 日量。共煎 3 次，每次煎取药液 150 毫升，将 3 次药液合在一起，分

3 次（早饭前，午、晚饭后）温服。

【功能】平肝潜阳，熄风明目。

【主治】可用于肝阳上亢，肝风上扰所致头晕头痛。证见：头部眩晕、疼痛（胀痛为主）、夜寐多梦，甚至失眠等。

【禁忌】油腻之品，饮食要清淡。

（白城市中医药老科协：王文卿）

《预防接种服务规范》答疑（二）

5. 如何确定接种对象？
答：根据国家免疫规划疫苗的免疫程序、群体性预防接种、应急接种或补充免疫方案等，确定接种对象；接种对象包括本次接种对象、上次漏种者和流动人口等特殊人群中的未接种者；清理预防接种卡（簿）或通过信息系统建立的儿童预防接种个案信息，根据预防接种记录核实接种对象；主动搜索流动人口和计划外生育儿童中的接种对象。

6. 接种单位应张贴的预防接种宣传材料有哪些？
答：应张贴的预防接种宣传材料包括以下 4 方面：（1）预防接种工作流程；（2）国家免疫规划疫苗的品种、免疫程序、预防接种方法等；第二类疫苗除公示上述内容外还应公示疫苗价格、预防接种服务价

格；（3）预防接种服务时间、咨询电话；（4）相关科普宣传资料等。

7. 接种疫苗后，在接种卡和接种证上应记录哪些内容？

答：接种后及时在接种证、卡记录接种疫苗品种、生产企业、批号、有效期、接种时间、接种医生、接种者等内容，并录入信息系统。

8. 接种疫苗后，接种者应留观多长时间？

答：接种者在接种后留在接种现场观察 30 分钟。如有不良反应，及时处理和报告。

（待续）

白城市卫生计生委
白城日报社 主办

链接

宫颈癌有哪些治疗方法？

宫颈癌治疗以手术和放疗为主、化疗为辅。需要根据患者的临床分期、生育要求、全身情况等综合考虑，制定个体化的治疗方案。

手术主要用于早期宫颈癌患者，对于中晚期和全身情况不适宜手术的患者，以及术后病理检查发现有高危因素的患者，宜采用放射治疗。化疗常作为放疗增敏以及术前“新辅助化疗”，旨在缩小肿瘤病灶，争取手术机会。

需要警惕的是，宫颈癌和癌前病变不是中年人的“专利”，正在不断年轻化。年龄在 35

岁以下的年轻宫颈癌患者约占同期宫颈癌患者的 15%—20%。研究表明，宫颈癌和癌前病变与女性过早开始性生活密切相关。对于青少年特别是大学生来说，如何保护自身，获取相关的健康保健知识是非常重要的。宫颈癌的三级预防中接种 HPV 预防性疫苗的一级预防推荐接种年龄是 9—26 岁。由中共中央、国务院 2017 年 4 月印发、实施的《中长期青年发展规划（2016—2025 年）》中，明确提出开展青年性健康教育和优生优育宣传教育的要求。

你知道吗

大量研究证明，慢病防控可通过体育活动来延长预期寿命。美国《女性健康杂志》网站提醒，尤其步入 40 岁后，以下 5 种训练最好都能坚持。

预防心脏病，请尝试有氧运动，每周 3—4 次。“美国国家健康与营养调查”显示，不到 1% 的 20—39 岁美国妇女患有冠心病，但在 40—59 岁人群中，这一比例增长了近 5 倍，达到 5.6%。有氧运动（包括跑步、动感单车、跳舞、划船和游泳）能促使心脏更有效率地泵血，从而保持心肌健康强壮。如果你真的想让自己的心脏从有氧运动中受益，需要以最大心率 80% 的速度锻炼至少 30 分钟，每周 3—4 次。打个比方，在 1—10 点的量表上，1 代表毫不费力，10 代表竭尽全力，你应当达到 8 的程度。

预防骨质疏松症，请尝试高冲击力运动，每周 1—2 次。美国国家骨质疏松基金会的数据显示，50 岁以上女性中约有半数会因为骨质疏松而骨折。虽然补钙能让骨骼系统保持强壮，但最新研究表明，高冲击力的负重运动也能增强骨骼强度。从前人们认为高冲击力活动的影响弊大于利，但事实并非如此。在增进骨骼健康方面，劲舞、开合跳和打网球等运动都有壮骨功效。

抵抗关节炎，请尝试力量训练，每周 2—3 次。患关节炎的风险随着年龄增长而上升，尤其是超重和曾经遭受关节损伤的人。力量训练是预防关节疼痛的最好方法之一，它已被证明可减少与关节炎相关的疼痛，并防止其发作。力量训练不是非要在健身房里举铁，你在家做做深



蹲、硬拉和过头举等锻炼动作，都能增强多个关节和肌肉群的力量。

与抑郁症做斗争，请尝试瑜伽，每周 1 次。美国约翰·霍普金斯大学研究发现，年龄在 45—64 岁之间的人患上抑郁症的风险会增加。尽管任何形式的锻炼都有助于避免焦虑和抑郁，但越来越多的研究表明，瑜伽特别有利于减轻压力和调节情绪。美国波士顿大学研究者发现，练习瑜伽增加了大脑中 GABA（γ-氨基丁酸）的含量，这是一种情绪调节的神经递质，抑郁和焦虑人群中通常是缺乏的。

抵御后背疼痛，请尝试做 90 秒的平板支撑，每周 3 次。根据美国国家关节炎和肌肉骨骼及皮肤病研究所统计，大多数人在 30—40 岁之间第一次经历背痛，随着年龄增长，背痛变得越来越普遍。增强核心肌肉群的力量能让你远离背痛。平板支撑对强壮核心肌肉群来说是一种非常棒的训练，它不仅能锻炼腹肌，还能挑战胸部和脊柱周围的肌肉。当这些肌肉变得强壮时，就能收紧整个上腹部，最终支撑下背部，远离疼痛困扰。可以先做 30 秒，跪下休息 10 秒，再重复做 2 次。当体能增强后，尝试不间断地坚持 90 秒。

（赵鹏程）