

# 防治宫颈癌 早期筛查不能少

宫颈癌是最常见的女性生殖道恶性肿瘤,其发病率在发达国家位于恶性妇科肿瘤第三位,在发展中国家则位于第二位。根据世界卫生组织(WHO)的数据,患者的年龄分布呈双峰趋势,约在35~39岁和60~64岁各有一个发病高峰。因此早期筛查是防治宫颈癌的关键环节。

市六院妇产科主任陈楠介绍,根据《中国癌症筛查及早诊早治指南》的建议,筛查的对象包括任何有3年以上性行为或21岁以上有性行为的妇女,而性生活过早、免疫功能低下、吸烟、卫生条件差和性保健知识缺乏的高危妇女人群则是筛查的重点。常用的宫颈癌筛查技术有巴氏涂片法、液基细胞学技术、HPV(人乳头瘤病毒)检测、肉眼醋酸/碘实验(VIA/VILI)筛查技术、阴道镜检查、宫颈癌筛查系统、细胞DNA定量分析技术等。

其中大规模流行病学研究发现99.7%的宫颈癌与HPV(人乳头瘤病毒)感染有关,证实了宫颈癌与HPV感染有直接关系。WHO于1995年将13种HPV亚型确定为高危亚型:16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68;IARC(国际癌症研究

机构)于2009年将HPV66型确定为高危亚型,共有14种HPV高危亚型。HPV检测在宫颈癌高危人群中进行大规模的初筛更具价值,开辟了宫颈癌筛查方法的新领域。而阴道镜检查是宫颈癌及癌前病变早期诊断的重要辅助方法之一,宫颈细胞学检查或细胞学结合人乳头瘤病毒DNA检测发现可疑或阳性者行阴道镜检查,镜下定位进行活体组织病理诊断。电子阴道镜应用放大技术提高分辨率,在高倍放大下可看到宫颈

表层的微细变化,在发现异常图像显示部位活检,结合肉眼醋酸/碘实验,可增加组织活检阳性检出率。

目前,宫颈癌常规筛查诊断程序是以宫颈细胞学检查或细胞学结合人乳头瘤病毒DNA检测作为初筛,可疑或阳性者进行阴道镜检查,镜下定位进行活体组织病理诊断。随着筛查技术不断推广应用,宫颈癌是可以防治的。适龄女性每年要定期进行宫颈癌筛查,争取早发现、早诊断、早治疗。

## 本期解答专家



陈楠,市六院妇产科主任,主任医师,我市妇产科和腹腔镜微创妇科科学带头人之一,河南省生育保健专业委员会常务委员,省妇科肿瘤专业、妇科

内镜专业以及盆底专业委员会委员,市妇产科专业委员会副主任委员。先后荣获河南省健康中原好卫士、河南省十大科技医疗学科带头人、市十佳健康卫士等称号,擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科急危重症及疑难病症的治疗及妇科腹腔镜、宫腔镜微创手术、阴式手术等。



## 为你支招

### 三个方法停止打嗝

大部分打嗝都是正常的生理现象。然而,一些疾病也会产生打嗝症状,且会持续更长时间,或发生频率相对较高。以下方法可以使打嗝停止。

#### 慢慢咀嚼

打嗝通常是因为暴饮暴食引起的。为了减少打嗝,我们必须慢慢吃和慢慢咀嚼。当然,慢慢咀嚼对肠胃也更好。

#### 分散注意力

分心也是一种有效的方法,看看你是否能做到。如

果你打嗝了,不要太注意打嗝这件事情本身,你可以轻松地与你的朋友聊天,可以迅速转移注意力。当你成功转移注意力时,你很快就会停止打嗝。

#### 喝温水

你可以选择喝温水,一种方式是直接饮用,但喝大口,然后吞咽几次;另一种方式是,你弯腰直到上肢和腿部90度,然后喝几口水,使膈膜温暖,缓解痉挛。

据《今晚报》

## 健康有道

### 防偏头痛 注意生活细节

偏头痛是临床最常见的原发性头痛,全球已有3亿多人患病。迄今为止,有关偏头痛的病理、生理学及治疗方法尚无明确的共识,临床疗效也不尽如人意。对偏头痛患者最重要的是,生活中注意避免诱发因素,以减少发作。诱发因素包括过度疲劳、睡眠不足、情绪波动、吹风、饮酒、吃刺激性食物等。

偏头痛患者应节制饮食,少喝咖啡、红酒、浓茶,少吃奶酪、巧克力、热狗、香肠,以及食品添加剂较多的小食品,这些食物都能引发偏头痛。建议多吃新鲜蔬果,水果可多吃苹果、橘子、柚子、橙子、猕猴桃等,蔬菜宜多吃洋葱、芹菜等。患者还要注意饮食均衡,适当进食牛奶、瘦肉、鱼肉等,但不可吃得过油、

过腻、过辣。一日三餐要定时,避免饥饿和低血糖。

患者日常起居或外出时,要尽量避开强光刺激,避免直视汽车玻璃的反光,避免从较暗的屋内向光线明亮的室外眺望,避免对视线强烈的霓虹灯和LED灯等。

偏头痛患者要戒烟,并在医生指导下选择降压药和血管扩张药。女士要避免雌激素摄入过量,如需补充雌激素治疗,宜减至最低维持剂量。患者还要学会减压,不妨经常泡泡温水浴,或做做调息运动(如瑜伽、气功、打坐等),拒绝晨昏颠倒。

最后,建议患者养成写头痛日记的好习惯,记录每次头痛发作特点、症状、持续时间、诱发及缓解因素等,对临床诊治帮助极大。

据《健康报》

## 生活宝典

### 小茴香粳米治小肠疝气

准备小茴香15克,粳米100克。先将小茴香水煎后去渣取汁,然后放入粳米煮成稀粥,分2次一天内服完,每

日1剂,3至5日为一疗程。该方对小肠疝气、鞘膜积液等症均有效。

据《大众卫生报》

### 不明原因耳鸣服石菖蒲

导致耳鸣的原因有多方面,如外感寒暑湿燥、肝肾不足等。对于不明原因的耳鸣,可取石菖蒲20克、生甘

草10克,先冷水浸泡1小时,加适量水煎服,每日2次,每次1剂,10天为一个疗程。

据《生命时报》

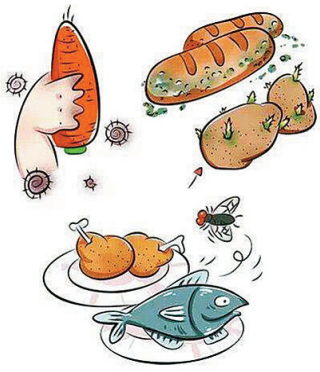
## 健康提醒

### 远离夏季食物中毒

立夏过后气温高,食物存储或处理不当易腐变,不慎误吃易致食物中毒。居家生活,如何预防食物中毒?

常见的食物中毒包括细菌性食物中毒和化学性食物中毒。引起细菌性食物中毒的主要原因有:生熟交叉污染;食品存储不当;烧制时间不足;烹调前未彻底解冻等原因,使食品加工时中心温度未达到70℃;从业人员患有传染病或是带菌者,操作时通过手部接触等方式污染食品;进食未经处理的生食品。

引起化学性食物中毒的常见原因有:食用农产品在种植养殖过程或生长环境中受到污染;食品中含有天然有毒物质,加工过程中未去除,如四季豆加热时间不够、皂素等未完全破坏;食品加工过程受化学性有毒有害物质污染,如误



将亚硝酸盐当食用盐使用;食用有毒有害食品,如发芽马铃薯等。

避免食物中毒记住这十点:

- 1.选购符合卫生要求的新鲜食材,特别是一些熟食制品、定型包装食品要确保新鲜。
- 2.食品要煮熟煮透,避免食用带有可诱病的未煮熟食品。
- 3.尽快食用煮好的食品:

食用在常温下已存放4至5小时的食物极不安全。

4.提前制备的食品或吃剩的熟食想保留4至5小时以上,贮存温度须在60摄氏度以上或在短时间内降至10摄氏度以下,减慢微生物的繁殖速度。

5.熟食品彻底再加热。当熟食严重变质时,切勿食用。

6.处理生、熟食品时要避免交叉污染,冰箱存放食品时避免生熟混放造成二次污染。

7.处理食品前后反复洗手。

8.保持厨房清洁,制备食品的用具须干净,洗碗池定期清洁消毒,餐具认真消毒并妥善保洁。

9.避免苍蝇、蟑螂等接触食物,可将食品贮藏于密闭容器中。

10.合理烹煮蔬菜:食用蔬菜,采用“一洗、二浸、三烫、四炒”的办法。据《广州日报》

## 健康知识

### 伤口消毒用药有区别

目前市面上消毒药水品种较多,用法上需注意区别。

#### 75%酒精

一般用来对伤口周围的皮肤消毒,但不适宜用于较大创口及伤口内的消毒,眼、鼻、口等黏膜部位的消毒,以及存在慢性炎症及深部化脓性皮肤的消毒等。

#### 碘伏

可直接用到黏膜上进行消毒,对皮肤黏膜无刺激,可在创面上形成保护膜,不易让细菌再次侵入伤口。不过,甲亢病人应慎用碘伏。

#### 紫药水

多用于皮肤、黏膜的创伤

感染及真菌感染,因其收敛及结痂快,故不宜用于较深伤口及较脏伤口,否则痂下易积存脓液。

据《快乐老人报》





**LUOHE 啄木鸟牙科**  
ZHUOMUNIAO

**漯河啄木鸟口腔门诊部**

电话: **2690120** (漯河) 医广【2019】第01-23-003号

地址: 市区人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)