

消除宫颈癌，关键要尽早

▲ 湖南省祁阳市妇幼保健院 李素芳

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤，严重危害女性健康。据最新统计，全球每1 min 约有一名女性被诊断为宫颈癌，每15 min 约有一例宫颈癌患者死亡。近十年来，宫颈癌呈现年轻化趋势，最小发病年龄已低至15岁。女性一旦罹患宫颈癌，将会面对高额的医疗费用、沉重的心理负担，其生活质量、健康状况都将受到严重威胁，还将影响整个家庭的幸福指数。面对宫颈癌，行之有效的方法是提高防癌意识。

宫颈癌的高危因素

宫颈癌的元凶是高危型人乳头瘤病毒，也就是我们常说的HPV。目前已经明确宫颈发生癌变的过程中，HPV感染是最为关键的环节。除持续性高危型HPV感染的作用外，多个性伴侣、吸烟、性生活过早(<16岁)、

性传播疾病和免疫抑制等因素与宫颈癌的发生也息息相关。

宫颈癌的症状

早期宫颈癌患者常无明显症状，随着病情的发展，首先患者常可在性生活或妇科检查后出现阴道流血；老年患者常为绝经后不规则阴道流血；其次多数患者可出现白色或血性、稀薄如水样或米泔样、有腥臭味的阴道排液。到了晚期，患者可出现腰痛、盆腔脏器压迫及恶病质等症状。

宫颈癌的三道防线

日常生活中，人们往往会“谈癌色变”，那是不是面对宫颈癌我们就束手无策了呢？不是的，宫颈癌是一种可预防的疾病，防治关键在于筑起三道防线，做好三级预防。

一级预防，尽早接种HPV疫苗 宫颈癌的第一道防线，就是病因学预防，因为导致宫颈癌的头号“元凶”是HPV，所以可以通过接种HPV疫苗来阻断宫颈癌的发生。目前全球范围内广泛应用的HPV疫苗有二价、四价、九价三种。我国专家优先推荐9~26岁的女性接种HPV疫苗，对于27~45岁有条件的女性也建议接种。女性可在专业医生的指导下接种适合自己的疫苗，但妊娠期及准备怀孕的妇女不建议接种HPV疫苗。

二级预防，定期筛查 宫颈癌的第二道防线是定期筛查，做好疾病的二级预防。近年来，很多女性赶上了接种HPV疫苗的热潮，那么，接种疫苗后是否还需要定期做防癌筛查呢？答案是肯定的。专家建议，30~65岁的妇女应定期进行宫颈癌及其癌前病变的筛查，有HIV感染、器官移植、长期应用皮质

醇激素的高危妇女筛查的起始年龄应提前。女性应该根据医生的建议定期参加宫颈癌的筛查，做好“三早预防”，即早发现，早诊断，早治疗。

三级预防，尽早配合治疗 女性如果筛查发现宫颈癌前病变或者早期宫颈癌，要积极治疗，防止病情加重。如果筛查是宫颈癌前病变，可以通过手术、物理治疗方法，达到临床治愈的目的。如果明确被诊断为宫颈癌，医生会根据患者的情况选择最适合的治疗方案，如手术、放疗、化疗、靶向治疗或免疫治疗等。通过三级预防可以提高生存率，延长寿命，降低病死率。

总而言之，目前宫颈癌是唯一病因明确、可防可治的恶性肿瘤，女性要珍爱自己，提高对宫颈癌的认识、及时接种疫苗、定期筛查，做自己健康的第一责任人。

肿瘤化疗的基本常识

▲ 广西河池市宜州区人民医院 韦祖宝

肿瘤是一种常见疾病，而化疗是治疗肿瘤的关键手段，但大多数人对肿瘤化疗都不太了解，所以让我们一起探究一下肿瘤化疗的基本常识吧！

肿瘤指的是机体细胞异常增生形成的疾病，不具备传染性。从肿瘤的侵袭性特点来看，肿瘤主要包括良性与恶性这两种类型，其中良性肿瘤没有侵袭性或侵袭性比较小，不会扩散到体内的其他部位且不会对机体造成较大损伤，而恶性肿瘤的侵袭性较强，会对身体造成较大危害。

化疗即化学治疗，是杀灭肿瘤细胞的关键手段，可以通过在全身或局部应用化学合成药物的方式控制肿瘤的生长。进行化疗主要是为了杀灭患者体内的肿瘤细胞、延长患者的生存时间、提高患者的生活质量。

肿瘤化疗的模式

肿瘤化疗的模式有很多，例如根治性化疗、辅助化疗、新辅助化疗、巩固性化疗、转化性化疗等，不同模式的效果不同、适用情况也不同。其中根治性化疗可以杀死大量的癌细胞，具有较好的疗效甚至能够完全治愈肿瘤患者，比较适用于绒毛膜、淋巴瘤、尤文肉瘤、小细胞肺癌等肿瘤患者；辅助化疗是与其他方法一起减轻患者症状的化疗方式，可有效延缓患者病情的发展，比较适用于卵巢癌、膀胱癌、直肠癌、肛管癌、乳腺癌等肿瘤患者，且在食管癌、鼻咽癌、胰腺癌、前列腺癌等肿瘤的治疗中有一定的价值；新辅助化疗指的是在实施局部治疗方法前进行全身化疗的方式，可有效杀灭转移细胞，在一定程度上缩小肿瘤，比较适用于中期肿瘤患者，且在卵巢癌、乳腺癌、直肠癌等肿瘤的治疗中有一定效果；巩固性化疗指的是在进行相应的治疗后进行的维持性治疗，可以巩固之前的治疗效果，比较适用于晚期恶性肿瘤患者；转化性化疗指的是将初始不能通过手术切除的恶性肿瘤转变为能够被切除的肿瘤的化疗方式，在结肠癌、胃癌、肝癌等肿瘤疾病中有一定的应用价值。

肿瘤化疗的适应证与禁忌证

化疗的适应证相对较多，在多种肿瘤疾病的治疗中占据着重要地位。例如，比较适用于对化疗敏感的造血系统恶性肿瘤，如多

发性骨髓瘤、恶性淋巴瘤等；适用于一些实体瘤，例如卵巢癌、生殖细胞肿瘤、绒毛膜上皮癌、小细胞肺癌等；适用于一些实体肿瘤的后续治疗，例如乳腺癌、胃癌、结肠直肠癌以及非小细胞肺癌的后续治疗。

虽然肿瘤化疗的适应证较多，但禁忌证也比较多，需根据实际情况判断患者是否能够进行化疗。例如，对化疗药物严重过敏的肿瘤患者不宜进行化疗；若肿瘤患者存在严重感染或胃肠出血疾病不宜进行化疗；若肿瘤患者存在肝脏、肾脏等脏器功能严重障碍不宜进行化疗；妊娠期以及哺乳期女性不能进行化疗，如果必须进行化疗就需要先终止妊娠和哺乳。

肿瘤化疗的护理措施

化疗虽然可有效治疗肿瘤疾病，但是在进行肿瘤化疗时也需要做好相应的护理工作，在减轻患者痛苦的同时促进患者的恢复，因此应了解关于肿瘤化疗的护理小常识。

心理护理 很多患者就会十分担心自己的病情且会产生过度焦虑等不良情绪，为此在进行化疗时应做好心理护理工作。例如，应多与患者沟通交流，充分了解患者的情绪变化及内心想法，全面讲解化疗的效果以及化疗成功案例，帮助患者树立战胜疾病的信心。同时，可以通过有效手段转移患者的注意力，例如可以为患者播放一些安静舒缓的音乐、讲解一些故事、指导患者进行肌肉放松训练等。

不良反应护理 很多肿瘤患者在接受化疗时都会出现阵痛、恶心、呕吐等不良反应，为此应通过一些护理手段减轻不良反应。例如，在化疗过程中严格控制化疗药物的给药时间和剂量，并为患者提供一些止吐药物，尽可能地减轻患者的不良反应。

饮食护理 在进行化疗后应多为患者提供清淡易消化且高蛋白、高维生素、低脂肪、低糖的食物，并鼓励患者多食用新鲜的蔬菜水果以及粗粮。如果患者在化疗后出现胃肠道毒性反应就需要减少油腻食物、辛辣刺激食物、坚硬食物的供给。

总之，化疗在肿瘤的治疗中发挥着重要作用，可有效减轻患者症状、延缓患者病情的发展，因此需要提高对肿瘤化疗的重视程度，选择合适的模式与药物，并做好患者的护理工作，促进患者好转。

耳朵经常流脓怎么回事

▲ 广西南宁市第二人民医院 赵世杰

在我们身体中，耳朵是一个非常发达并且十分灵敏的感觉器官，耳朵最重要和最基本的功能就是听觉，我们的耳廓有收集声波的作用，再通过中耳将声音传到内耳，产生神经冲动，从而使得我们能够听到声音。耳朵还是一个重要的平衡器官，在维持平衡的作用中发挥重要意义。但我们的耳朵也会出现疾病，例如耳鸣、耳朵流脓等症状，对我们的听力造成极大的影响，如果在我们日常生活中，耳朵总是出现流脓的现象，我们需提高警惕，因为耳朵流脓并不是一件小事，如果不能得到及时的治疗，可能会导致严重的后果。

耳朵流脓的原因

通常情况下，耳朵出现流脓等症状，临床会优先考虑为中耳炎。其中又分为慢性中耳炎、化脓性中耳炎、中耳胆脂瘤等。

日常生活中，引起慢性中耳炎发生的原因有对耳朵的清洁不到位、鼓膜出现穿孔等因素，导致我们耳朵出现炎症，最常见的部位便是中耳鼓膜。如果我们不能够得到及时的治疗，病情随着时间的变化持续加重，使得我们的耳朵出现流脓的症状。

化脓性中耳炎，又分为急性和慢性，导致急性化脓性中耳炎的病原体主要为肺炎链球菌、葡萄球菌等，当我们身体处于急性上呼吸道感染的时候（如急性扁桃体炎、急性鼻咽炎等）、急性传染病期间（肺炎、流行性感等）、在不清洁的水中游泳、跳水或者母乳喂养姿势不恰当使得乳汁流入婴儿耳朵里等情况时，会让致病菌进入中耳，导致中耳发生炎症。如果我们不能进行及时有效地治疗，就可能发展成慢性化脓性中耳炎。

导致中耳炎不能痊愈的原因还可能与身体抵抗力较低有关，像营养摄入不足、慢性贫血、糖尿病等情况。慢性化脓性中耳炎病程较长，可能数周、可能数月、可能数年，在此期间疾病会反复发作，但症状并不危重，通常只会出现耳朵流脓等现象，一般情况下并不会引起全身症状，随着疾病发作时间较长，对我们的听力会产生一定损害，使得听力逐渐下降。通常会

出现抓耳、摇头、哭闹、发热等症状。

中耳胆脂瘤是中耳炎中较为严重的类型，这是因为炎症久久不能够自行愈合，而上皮细胞的活力比较强，脱落的鳞状上皮不断地堆积、压迫、增大，甚至对周围骨质进行侵犯，从而形成中耳胆脂瘤。中耳胆脂瘤对骨质进行破坏后，容易引起颅内感染，从而出现耳朵流脓的情况。通常患者会出现眩晕、面瘫、脑膜炎等症状，甚至对生命产生威胁。

如何预防中耳炎

中耳炎发生后，很多患者不能采取及时有效的治疗措施，导致听力下降、出现耳鸣、儿痛等症状，对健康产生不利的影响，因此做好预防尤为重要。

临床上大多数化脓性中耳炎都是由病毒感染引起的，所以我们在日常生活中需要注意保暖避免受凉。

游泳是一项非常好的体育运动，它不仅能够起到管理身材的作用，还能预防各种疾病，对心肺功能具有良好的效果。然而需要注意的是，若使用错误的游泳方式，可能会导致中耳炎，我们在游泳的过程中需要使用嘴巴进行吸气，用鼻子呼气，尽量避免水进入鼻咽部。在游泳的过程中最好能够睁开眼睛，这样能够起到保护耳朵的作用，能够降低中耳炎的发生率。

日常生活中，大多数人群都有掏耳朵的习惯，但在我们用力的过程中，如果对耳朵施加过度的力量，可能会对鼓膜产生损伤，因此，我们在掏耳朵的时候，尽量动作轻柔避免大力。随着我们生活习惯的改变，大多数年轻人都喜欢使用耳机，但需要注意的是我们在使用耳机的时候，尽量降低音量；如果我们长期处于音量较高的范围内，可能会增加中耳炎的发生几率，甚至会出现耳聋等情况。

还需要对饮食进行干预，如果我们发生中耳炎后，尽量减少油腻食物、生冷食物、辛辣刺激食物、腌制品的摄入，原因在于辛辣刺激的食物会导致我们出现上火，会导致中耳炎症状加重。我们需要补充一些营养物质，像维生素、蛋白质等食物，尽量吃一些清淡的饮食，像清凉降火类的饮食，如面条、水果（梨子、橙子等）、蔬菜（芥菜、胡萝卜）等食物，能够起到缓解炎症的作用。