

远离宫颈癌 做健康女人

▲ 首都医科大学附属北京世纪坛医院 李亚 白文佩

随着医疗水平的提高和人们经济条件越来越好，过去很多难治的疾病都得到了攻克和有效的治疗，但是恶性肿瘤仍然是人们的噩梦。

宫颈癌，顾名思义就是长在宫颈上的恶性肿瘤，是最常见的妇科恶性肿瘤，每年全国新发10万例，死亡约3万例，好发年龄为40~55岁。宫颈癌虽然凶险，但它病因明确，主要发病原因是人乳头瘤病毒（human papillomavirus, HPV）感染，是一种通过早期筛查可以发现的妇科恶性肿瘤，那么广大女性如何做到远离宫颈癌呢？

宫颈癌发病的相关因素

宫颈癌与人乳头瘤病毒（HPV）感染、多个性伴侣、吸烟、性生活过早（<16岁）、性传播疾病、经济状况低下、免疫抑制等因素相关。

HPV感染 HPV即人乳头瘤病毒，这种病毒主要寄居在皮肤和黏膜上。

(1) 它主要通过性生活进行传播，感染途径为性传播、间接接触感染者的用品、用具、母婴传播等。日常生活中接触感染HPV病毒的患者私人用品，比如：游泳、泡温泉，使用公用坐便器，一个盆里洗内衣、内裤，用未消毒的公用浴巾、毛巾等可以发生相互传染。一般情况下，日常接触、吃饭、握手不会传染，所以大家也不要过于担心。

(2) 该病毒共有160多个型别，不是感染了HPV病毒就会得宫颈癌，只有40余种与生殖道感染有关，HPV病毒分高危型与低危型，其中13~15种高危型HPV病毒与子宫颈鳞状上皮内病变（癌前病变）和子宫颈癌发病密切相关，就是说只有高危型病毒感

染才会导致宫颈癌，而且大多宫颈癌患者是与感染HPV16、HPV18相关，所以人们不要觉得自己感染了HPV病毒就要得宫颈癌。

(3) HPV感染分为无症状一过性感染和持续感染。HPV无症状一过性感染指HPV感染后通过机体抵抗力可自行清除，故绝大多数生殖道HPV感染是一过性的且无临床症状，约90%的HPV感染在2年内消退。HPV消退时间主要由HPV型别决定，低危型HPV需要5~6个月，高危型HPV需要8~24个月，所以人们即使感染了HPV病毒，也不要过于频繁去复查，短期内病毒不会清除。持续感染指HPV持续感染超过1年，HPV持续感染进展为高级别鳞状上皮内病变（HSIL）的可能性比较大，HPV持续感染经过10~20年可发展为宫颈癌。

性行为及分娩次数 多个性伴侣、初次性生活<16岁，早年分娩、多产与宫颈癌发生有关，与有阴茎癌、前列腺癌或其性伴侣曾患子宫颈癌的高危男性性接触的妇女，也易患子宫颈癌。

其他 吸烟可增加感染HPV效应，屏障避孕法有一定的保护作用。

临床表现

阴道流血 最常表现的症状就是同房后流血或妇科检查后流血，为鲜红色出血，也可表现为不规则阴道流血，比如：经期延长、经量增多。老年女性表现为绝经后不规则流血，出血量可多可少，与病灶大小和病灶累及血管情况而不同。

阴道流液 大多数患者一开始症状就是阴道排液，多数患者可为白色或血性，稀薄

如水样或泔水样，有时排液有腥臭味，很多病人以为阴道炎自行用药治疗，忽略检查，导致疾病到了晚期，若病灶感染，白带为脓性恶臭。

晚期症状 现在大部分女性比较重视体检，宫颈癌发现时大多在早期，个别患者就医意识淡薄，就诊时已到晚期，病灶侵犯膀胱，引起尿频、尿急；侵犯直肠，引起便秘；压迫输尿管，可引起输尿管梗阻或肾积水；侵犯神经会引起疼痛；可全身转移，如肝脏、肺或骨骼等，长期出血可导致贫血、恶液质等全身衰竭症状。

预防措施

定期妇科检查 有人说没有症状就不去医院常规体检检查妇科，导致有症状了再去看病可能已经是晚期了。早期宫颈癌或癌前病变可无自觉症状，通过每年妇科检查中的宫颈细胞学检查（TCT）、人乳头瘤病毒检测（HPV）会及早发现宫颈病变，对于需要手术的癌前病变患者尽早手术，将病变去除，将疾病扼杀在摇篮中，阻止进一步发展为癌症。早期治愈率高，预后也相对较好。对于有接触性出血或异常排液的患者尽早就医，避免病情进一步进展或恶化。

接种HPV疫苗 宫颈癌是唯一可以通过疫苗预防的恶性肿瘤，目前我国批准上市的疫苗种类有二价、四价、九价三种类型，适用年龄均为9~45岁。

HPV疫苗越早接种越好，可以尽早保护好自己。不同疫苗预防HPV病毒不同。二价：可预防HPV16/18亚型；四价：可预防HPV6/11/16/18亚型；九价：可预防

HPV6/11/16/18/31/33/45/52/58亚型；即使接种了HPV疫苗，也不是万无一失，高枕无忧，有再次感染以上病毒可能，所以要定期行宫颈癌筛查，如果宫颈癌筛查异常，一定要去正规医院找专业医生，看看是否需要进一步做检查，如：阴道镜检查或活检，即使阴道镜活检发现宫颈癌前病变也不要害怕，进一步行宫颈锥切手术也可以早发现、早治疗，防止宫颈癌的发生。

健康的生活方式

增强身体抵抗力 HPV转阴没有特效药，多进食高蛋白食品，如鱼、蛋、奶及豆制品、新鲜蔬菜、水果等，保持营养均衡；适当运动，每天坚持最少半个小时的中等强度的体育锻炼，保持心情舒畅，增强抵抗力，即使感染了HPV病毒，自身抵抗力也可以将其清除，不需要特殊治疗。

保持良好的私生活 性生活不要过早，性伴侣不要过多。性伴侣越多、性生活越早，感染HPV几率越大。注意个人卫生，避免不洁性生活，感染HPV后性生活要全程戴安全套，有妇科炎症的女性要及时治疗，如阴道炎、外阴炎等。

保持健康的生活方式 不吸烟、不酗酒、不吸毒，养成良好睡眠习惯，做到作息规律，不要熬夜等。

注意个人卫生 减少疾病传播机会，尤其注意经期卫生和外阴及内裤清洁。尽量不要用公共坐便器，要用蹲便器；在外住酒店时尽量不要用酒店提供的消毒毛巾、浴巾，不用酒店的公共洗衣机，尤其是内衣、内裤要自己单独清洗。

一文带你了解神奇的女性内生殖系统

▲ 桂林电子科技大学医院 蒋沛颖

无论是出于健康考虑还是纯粹的好奇心，了解自己的身体是至关重要的。对于女性来说，了解女性生殖系统的结构和功能不仅可以帮助维护身体健康，还有助于更好地理解生育过程。在这篇文章中，我们将探索女性生殖系统的奥秘，从头到尾带你了解这一神奇的系统。

精密的女性内生殖系统

女性生殖系统是一个复杂而精密的系统，由外生殖器和内生殖器组成。外生殖器是生殖器的外露部分，显露在身体表面，包括阴阜、大阴唇、小阴唇、阴蒂和阴道前庭。内生殖器则由阴道、子宫、输卵管和卵巢组成。这些器官的主要功能包括分泌激素、排卵、受精和分娩等。下面我们重点了解一下女性内生殖系统。

子宫（Uterus） 子宫是女性生殖系统的核心。它位于盆腔中，是一个肌肉组成的器官，形状略呈梨形。子宫的主要功能是容纳和孵化胚胎，支持胎儿的生长，以及在分娩时将婴儿推送到宫颈。子宫内膜每月脱落，可引发月经。

卵巢（Ovaries） 卵巢是两个椭圆形的器官，位于盆腔的两侧。它们负责生产卵子

和女性激素，如雌激素和孕激素。每月，卵巢会释放一个卵子，这个过程称为排卵。

输卵管（Fallopian Tubes） 输卵管是与卵巢相连的管道，它们扮演着卵子和精子相遇的重要角色。受精通常发生在输卵管内，然后受精卵移向子宫内着床。

阴道（Vagina） 阴道是一个位于盆腔的肌肉通道，连接外部和子宫。它在性交时充当通道，同时也是分娩时婴儿的通道。阴道具有自我清洁能力，以维持生殖系统的健康。

月经周期和生育过程

女性的月经周期是与生育过程紧密相关的。在这一部分内容中，我们将深入研究月经周期的不同阶段以及生育过程的细节。

月经周期 月经周期通常是28天，但每个女性都可能不同。周期的第一天被定义为月经的第一天。在接下来的两周内，卵巢将准备并释放一个成熟的卵子，同时子宫内膜增厚以容纳受精卵。如果受精未发生，子宫内膜会脱落，这就是月经的开始。

排卵 排卵通常发生在月经周期的中间。卵巢释放一个卵子进入输卵管，等待与精子相遇。这是怀孕的机会最大的时刻。

受精和着床 如果在排卵期间卵子受精，受精卵将进入输卵管，然后前往子宫。在子宫内着床后，怀孕就开始了。如果受精未发生，子宫内膜将脱落，导致月经开始。

常见妇科问题和保健建议

女性生殖系统可能会面临各种妇科问题，这些问题可能会影响女性的生活质量和健康。下面是一些常见的妇科问题以及保健建议。

月经不调 月经周期不规律或异常出血可能是月经不调的迹象。保持健康的生活方式，包括饮食和锻炼，有助于维护正常的月经周期。

多囊卵巢综合征（PCOS） PCOS是一个常见的内分泌失调疾病，通常伴随着卵巢囊肿和月经不调。治疗通常包括生活方式改变和药物。

子宫肌瘤 子宫肌瘤是子宫内的非癌性肿块。一些肌瘤可能需要治疗，包括手术。

性健康和避孕

性传播感染（STI） (1) 常见STIs。常见的STIs包括性病如淋病、梅毒、生殖器疱疹以及艾滋病等。每个STI都有独特的症状和治疗方法。

(2) 预防措施。正确使用避孕套是预

防STIs的有效方法。规律的医疗检查和伴侣间的开放沟通也是减少STI传播的关键。

避孕方法 (1) 口服避孕药。口服避孕药是一种常见的避孕方法，含有雌激素和孕激素，通过调整激素水平来预防怀孕。它需要每天定时服用，通常需要在医生的建议下。

(2) 避孕注射。避孕注射是一种需要定期接种的避孕方法，通常每三个月一次。它包含孕激素，能有效地预防怀孕。

(3) 宫内避孕器。宫内避孕器是一种T形装置，放置在子宫内，可以提供长期的避孕保护。它通常由医生放置。

(4) 避孕套。避孕套是一种常见的男性和女性避孕工具，能有效地减少STI传播风险。使用避孕套不需要处方，容易获得。

(5) 避孕短效性方式。其他短效性方式包括避孕海绵、避孕贴片、紧急避孕药等。它们可以提供更大的灵活性。

结束语

女性生殖系统是一个不可思议的奇迹，它支持着生命的诞生，维护着女性身体的健康。通过了解这个系统的结构和功能，你可以更好地关心自己的身体，预防疾病，作出明智的健康决策。