

四招预防宫颈癌前病变

▲ 山东省菏泽市中医医院 王雪莲

宫颈病变是指宫颈上皮细胞发生不正常的变化，也就是临床上所说的宫颈鳞状上皮内病变，常发生于生育年龄女性。分为宫颈低级别鳞状上皮内病变（LSIL）和高级别鳞状上皮内病变（HSIL）两个等级，大部分低级别病变可自然消退，但高级别病变具有癌变潜能，可能发展为宫颈浸润癌，被视为癌前病变。

宫颈病变的发生原因主要与人乳头瘤病毒（HPV）感染有关。高危型 HPV 感染是宫颈癌发生的主要因素之一。除了 HPV 感染，其他因素也可能促进宫颈病变的发生，如吸烟、免疫系统抑制、早期性行为、多个性伴侣、遗传因素等。这些因素可以增加宫颈上

皮细胞受损和异常增殖，从而增加宫颈病变的发生概率。

宫颈病变通常没有明显的症状，那么通过哪些检查能在宫颈病变早期做到早发现、早治疗呢？最基础的检查包括液基细胞学检查和人乳头瘤病毒检测，如果这两项检查有异常，医生会根据患者的具体情况进行阴道镜检查 and 宫颈活检等来确定有无宫颈病变。

一旦发现宫颈病变该怎样治疗呢？宫颈癌前病变的治疗方法取决于病变的程度和患者的年龄、有无生育需求等因素。一般来说，对于高级别病变建议进行宫颈环形电切术（leep 术）或冷刀锥切术，不建议物理治疗。对于低级别病变可以选择物理性治疗如

激光、冷冻、电灼或超声聚焦或光动力治疗等或 leep 术或者保守治疗。一般来说保守治疗，可以用或者不用药物，做到以下这些方面即可：多锻炼，早休息，同房带好避孕套避免交叉感染，保持良好的心态。

女性朋友也不必过于恐惧，宫颈癌前病变是可防可控的，预防宫颈病变的方法主要有以下几点：

加强锻炼，健康饮食，提高机体免疫力 免疫力是抵抗病毒感染的重要因素，可以通过适当的运动和营养均衡的饮食来增强免疫力，从而降低 HPV 感染的风险。

定期筛查，及时发现和治疗 宫颈病变建议进行 TCT+HPV 联合筛查，如果两者无异

常，建议每 3 至 5 年进行一次 TCT+HPV 检测。这些检查可以及时发现宫颈病变的存在和程度，从而采取相应的治疗措施，防止病变进展。

性行为采取安全措施 HPV 主要通过性行为传播，采取安全措施可以有效地降低 HPV 的感染率，同时也可以防止其他性病的发生，如艾滋病、梅毒等。

接种 HPV 疫苗 HPV 疫苗是目前最有效的预防宫颈癌的方法，可以预防多种高危型的 HPV 感染，从而降低宫颈病变和宫颈癌的发生率。HPV 疫苗适用于 9~45 岁的女性，最佳接种年龄是 11~12 岁，一般需要接种两针或三针，具体的接种方案应该根据医生的建议进行。

患了妇科肿瘤怎么办？

▲ 潍坊医学院附属医院 李泽明

妇科肿瘤，是发生在女性生殖系统内的肿瘤，比如宫颈癌、子宫内膜癌和卵巢癌等。这些疾病在女性中相对常见，也给她们的生活带来了很大的困扰。然而，不必恐慌，因为现代医学为我们提供了许多应对这些问题的方法。在本文中，我们将一起探讨，如果你或你认识的人患上了妇科肿瘤，应该怎么办。

什么是妇科肿瘤

妇科肿瘤主要发生在女性的生殖系统内，包括宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、宫体癌、阴道癌和外阴癌等各种癌症类型。这些癌症通常在女性的生殖器官中产生，并可能对女性的健康和生活质量造成严重威胁。妇科肿瘤的发病率在不同地区和年龄段之间有所不同，但它们都需要及时诊断和治疗。

患上妇科肿瘤怎么办

尽管预防措施非常重要，但妇科肿瘤仍然可能发展，尤其是在高风险群体中。一旦确诊妇科肿瘤，患者可以采取以下步骤来处理这一问题：

找到合适的医疗团队 寻找专业的医疗团队非常重要，包括妇科肿瘤专家、外科医生、放射治疗医师和化疗医师等。他们将为您制定最佳的治疗计划。

手术 手术通常是治疗妇科肿瘤的首选方法，特别是在早期阶段。手术包括子宫切除、卵巢切除、淋巴结清扫等。

化疗 化疗是使用药物来杀死或抑制癌细胞的方法。它通常在手术后或作为治疗的一部分使用，以清除任何残留的癌细胞。

放射治疗 放射治疗使用高能 X 射线或其他放射线来定向杀死癌细胞。它通常与手术或化疗一起使用。

靶向治疗 针对特定癌细胞的分子治疗是一种新兴的治疗方法，它可以在一定程度上提供更精确的治疗。

临床试验 一些患者可能有资格参加临床试验，这些试验测试新型治疗方法的有效性。参与临床试验可以为患者提供最新的治疗选择。

康复和支持 妇科肿瘤的治疗通常是一项复杂的过程，患者需要获得身体和心理

的康复支持。这可能包括物理治疗、心理治疗和药物管理。

关注生活方式 在治疗期间，患者应继续关注健康的生活方式，包括饮食、锻炼和情感支持。这有助于增强免疫系统，提高治疗效果。

妇科肿瘤的预后因病情的严重程度、治疗的及时性和个体差异而不同。早期发现和早期治疗通常与更好的预后相关。因此，定期进行妇科检查对于早期发现潜在问题至关重要。

如何预防妇科肿瘤

定期进行妇科检查 这包括进行宫颈抹片检查以及接受定期的子宫内膜活检和乳腺钼靶检查。这些检查有助于早期发现潜在的问题，从而提高治疗成功的机会。

遵循健康生活方式

戒烟 吸烟与宫颈癌的风险增加有一定相关性，因此戒烟对于预防妇科肿瘤非常重要。

HPV 疫苗接种 人乳头瘤病毒（HPV）感染是宫颈癌的主要原因之一，因此接种 HPV 疫苗可以降低感染的风险。

健康饮食 摄入高纤维、低脂肪、富含维生素和抗氧化物质的饮食有助于降低妇科肿瘤的风险。

锻炼 积极的体育活动有助于保持健康的体重和免疫系统功能，从而降低妇科肿瘤的风险。

结论

患上妇科肿瘤是一种不幸的事情，但随着医学技术的不断进步，患者有许多治疗方式可以选择。预防妇科肿瘤的最佳方法是定期进行妇科检查和采取健康的生活方式。一旦确诊，合适的治疗方法将根据病情的严重程度和个体差异而定。患者应与医疗团队保持密切的合作，以便获得最佳的治疗结果。在这一过程中，患者的家庭和朋友的支持也非常重要，可以帮助患者渡过难关，并提供情感支持。最终，早期发现和综合治疗是战胜妇科肿瘤的关键。

超声诊断 妇科疾病诊疗的“火眼金睛”

▲ 山东潍坊高密市妇幼保健院 高密柏城中心卫生院 贺丽丽 于敏

妇科疾病治疗一直备受关注，而超声诊断技术作为这一领域中的重要工具，具有不可替代的价值。它不仅限于疾病的初步诊断，更在治疗过程中扮演着关键角色，为医生提供必要的监测和反馈。超声诊断技术通过无创的方式提供了详尽的人体内部结构图像，对于孕产妇和妇科患者尤为重要。它可早期检测孕子宫和胎儿的发育情况，同时在妇科问题中帮助诊断卵巢或子宫异常情况，为制定初步治疗方案提供必要信息。然而，其价值不止于此。在治疗过程中，定期超声检查能监测治疗效果，尤其在不孕症、子宫内膜异位症等治疗中具有重要意义。

超声诊断的基本原理

超声诊断是一种通过超声波来生成图像的医学成像技术。它利用超声波在不同组织界面反射的特性，创建了高分辨率的图像，可清晰显示人体内部结构，如子宫、卵巢、胎儿等。这使得医生能够在无需侵入性手术的情况下对妇产科问题进行详尽的评估。

超声诊断的初步价值

超声诊断在妇产科初步诊断中扮演着不可或缺的角色。对于怀孕的妇女，超声检查可用于确认胎儿的发育状况，检测潜在的异常情况，如宫内发育迟缓或胎盘位置问题。对于妇科问题，超声诊断可以帮助医生确定卵巢肿块的性质，检测子宫肌瘤或卵巢囊肿等问题，为治疗计划的初步制定提供了关键信息。

超声诊断在治疗过程中的监测

但超声诊断的价值不仅止于初步诊断。在妇科疾病治疗过程中，定期超声检查可以监测治疗效果和疾病进展。例如，在不孕症治疗中，超声可以跟踪排卵情况，确保治疗的时机和效果；在子宫内膜异位症治疗中，超声可以帮助医生观察病灶的缩小或消失，评估手术后的愈合情况；对于高危妊娠或多胎妊娠的患者，超声检查还能监测胎儿的生长和发育，确保妊娠进程的安全。这对于治疗妊娠相关并发症，如子痫症或胎盘早剥，具有至关重要

的意义。

超声诊断的治疗反馈

超声诊断不仅能够监测治疗过程，还能为医生提供宝贵的治疗反馈。通过观察超声图像，医生可以直观了解治疗的效果，及时调整治疗计划。如果在子宫内肿瘤治疗后，超声图像显示肿块体积分没有减小，医生可能会考虑更侵入性的手术或其他治疗方式。这种实时的治疗反馈可以提高治疗的效果和患者的生活质量。

未来展望

随着科学技术的不断进步，超声诊断技术也将迎来更多的创新。三维超声、彩色多普勒超声等高级技术的应用将进一步提高诊断的准确性，使医生能够更好地了解疾病和治疗情况。同时，人工智能在图像分析中的应用也将加速超声诊断的发展，使其更加智能化和高效化。超声诊断在妇产科疾病治疗过程中扮演着重要的监测和反馈角色。它不仅可以用于初步诊断，还能跟踪治疗效果和提供实时反馈。在未来，超声诊断技术的不断创新将为妇产科医疗提供更多可能性，使治疗更为精准和有效。这使患者能够更好地应对妇产科疾病，享受更健康的生活。

结语

超声诊断技术在妇产科治疗中扮演着关键的角色，不仅仅是诊断工具，更是治疗过程中的重要监测与反馈系统。通过超声检查，医生能够精准评估妇科疾病，制定初步治疗方案。在治疗过程中，超声诊断监测治疗效果并为医生提供关键反馈，助力于更好地调整治疗方案。随着科技的飞速发展，超声诊断技术也将获得更多创新。预计三维超声和人工智能的应用将进一步提升诊断精准性和治疗效果。这一进步将使妇产科患者受益，为她们提供更为安全、高效的治疗方案，确保她们的健康和幸福。因此，超声诊断技术的不断发展将持续成为妇产科医疗领域中的重要支柱，助力提高患者的生活质量和健康水平。