

关爱女性健康 远离宫颈疾病

▲ 广西钦州市第二人民医院 黄文荣

莉莉是一个上班族，在一次正常的妇科疾病问诊中，莉莉发现自己患有宫颈疾病。她当时并没有在意，认为吃一点消炎药就好了。几年后，她再次接受检查，却被确诊患上宫颈癌。

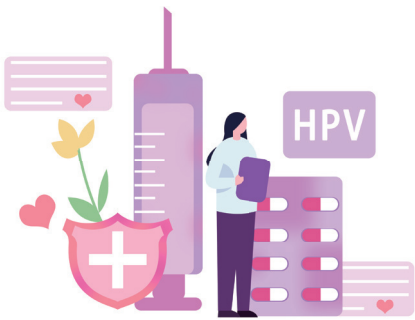
本文收集了宫颈疾病的相关知识，希望大家能够对宫颈疾病产生正确认知。

宫颈疾病和宫颈肿瘤

宫颈疾病可能会在不及时治疗的情况下逐渐进展为宫颈癌。宫颈癌通常与人乳头瘤病毒（HPV）感染相关。HPV是一种常见的性传播病毒，特别容易感染宫颈鳞柱交界（即转化区）细胞。感染 HPV 并不一定会导致宫颈癌，但某些高危型的 HPV 与宫颈癌的发生有密切关系。因此，如果一个人患有宫颈疾病或 HPV 感染且长期不予关注，那么她就有可能随着疾病进展而面临宫颈癌的风险。

远离宫颈疾病困扰的方法

定期筛查 定期的宫颈筛查和检查是宫颈健康的关键步骤，特别是在预防宫颈疾病和癌症方面。这些检查有助于及早发现潜在的问题，采取必要的治疗措施，从而降低宫颈癌的风险。首先，宫颈液基细胞



学检查是一种常见的筛查方法，旨在检测宫颈上的细胞变化。这个过程非常简单，医生会使用一个小刷子，轻轻地采集宫颈表面的细胞样本，然后将它们送到实验室进行检测，以查找任何异常的细胞。如果发现异常，医生可以采取进一步的措施，如更频繁的监测或治疗。其次，HPV 病毒检测是另一项重要的检查，因为 HPV 是与宫颈癌密切相关的病毒。这个检测方法用来检测宫颈上是否存在 HPV 感染，它可以帮助确定个体是否携带高危型 HPV 病毒感染，持续高危型 HPV 病毒感染与宫颈癌的风险增加相关。如果检测结果呈阳性，医生会继续监测或采取必要的治疗措施，以防止持续感染引发宫颈疾病。

接种人乳头瘤病毒（HPV）疫苗 根据目前研究显示，HPV 是一种无包膜的双链

DNA 病毒，对皮肤和黏膜上皮细胞有高度亲嗜性，主要通过接触感染。几乎所有的子宫颈癌都与生殖器官感染人乳头瘤病毒有关，接种 HPV 疫苗可有效预防子宫颈癌。目前已有五种 HPV 疫苗在我国上市，均属于非免疫规划疫苗。我国目前推荐 9~14 岁女孩作为 HPV 疫苗的优先接种人群，15 岁以前提前接种 HPV 疫苗具有较大的成本效益，能有效降低子宫颈癌发生率。对于 18~45 岁人群根据自身身体情况，也应积极接种 HPV 疫苗，避免 HPV 感染。所有人群接种前无需 HPV DNA 检测，目前获批上市的 HPV 疫苗均为预防性疫苗，不能治疗已经发生的 HPV 相关病变，也不能防治病变的进展。同时接种后无需进行 HPV 血清抗体检测，接种后适龄女性仍需进行子宫颈癌筛查。

关注性健康 保持性健康是预防宫颈疾病的另一个关键。了解如何避免高危性行为 and 采取健康的性行为，原则可以降低感染 HPV 病毒风险方面发挥重要作用。首先，避免高危性行为是关键之一。高危性行为包括与多个性伴侣有性行为，因为这增加了感染 HPV 病毒的可能性。每次性行为都可能是一次潜在的传播机会，因此建议与一个稳定的性伴侣建立互相忠诚的关系，以减少风险。其次，正确使用安全套也是非常

重要的，安全套可以提供一定程度的保护，减少 HPV 病毒的传播风险，但要确保正确使用它们，这包括在性行为开始时正确佩戴，以及在使用后正确丢弃。使用避孕套不仅可以降低 HPV 病毒的风险，还可以减少其他性传播感染的可能性。

保持健康的生活方式 健康的生活方式选择有助于增强免疫系统的功能，提高身体对抗疾病的能力，从而降低宫颈疾病的风险。首先，均衡饮食是关键的一环。食物中包含了各种维生素、矿物质和抗氧化剂，它们对于维持免疫系统的正常功能至关重要。多摄入新鲜水果、蔬菜、全谷物和蛋白质有助于提供身体所需的养分，同时减少加工食品和高糖食物的摄入，可以降低慢性炎症的风险，这些炎症可能与宫颈疾病发展有关。其次，定期锻炼对于保持健康至关重要。适度的体育活动有助于提高血液循环，增强心肺功能，同时还可以降低体重。维持健康的体重非常重要，因为肥胖与宫颈疾病的风险增加相关。

总而言之，宫颈疾病和宫颈癌之间的关系是密切相关的。尤其在长期 HPV 感染的情况下，更是需要定期去医院进行相关检查，尽可能早的发现宫颈疾病并进行治疗，以避免发展成肿瘤。

女性更年期综合征如何保健

▲ 广西柳州市妇幼保健院 张流

女性更年期综合征就是指妇女在绝经期或者在绝经期之后，由于卵巢功能逐渐衰退，自身雌激素水平下降所引起的以植物神经功能紊乱代谢障碍为主的一系列症候群。女性更年期综合征多发于 45~55 岁之间，特别是在绝经过度期月经紊乱的时候，这些症状开始逐步出现，一直会持续到绝经之后 2~3 年，只有少数女性患者会在 5~10 年症状减弱或者消失。其实更年期综合征是每一个妇女都要经历的阶段，但是每个人表现的症状都有所不同，持续的时间也不一定，症状比较轻的患者会安然无恙，症状比较重的患者直接影响自己的和生活和工作，特别严重的患者直接发展成为更年期疾病，比较短的疾病在几个月可以消失，长的疾病可以持续几年，更年期综合征虽然表现为很多症状，但是他的本质却是妇女在一生中所要经历的内分泌变化的过程。现阶段，还有很多人们不够了解女性更年期综合征相关知识，下面就是女性更年期综合征知识的科普，希望帮助更多人们了解到相应的知识。

女性更年期综合征的症状表现

月经逐渐减少 就是周期间隔时间逐渐延长，正常来讲每个月会来一次月经，患上女性更年期综合征就导致月经间隔时间比较长，月经出血时间缩短，慢慢的就不再来月经。但是有的时候月经量也增多，伴

有大量血块这种情况，然后月经慢慢停止，不会再有生育能力，生殖器官会逐渐萎缩。

精神和植物神经功能紊乱 患上更年期综合症的女性，经常会感觉到头颈部一阵阵潮红，潮热出汗，还会有头痛耳鸣、腰痛、喉咙有灼热感等这些症状。患上更年期综合征的女性而且思想不容易集中，思绪大多数飘忽，还容易失眠健忘，甚至患上抑郁症。

心悸、血压升高、肥胖、下肢浮肿、关节疼痛、骨质疏松等 45~50 岁的女性有上述这些症状，到正规医院进行疾病排查过后，没有患上其他疾病的情况下，可以诊断为更年期综合征。

女性更年期综合征的主要原因

生理上的变化 卵巢功能的减退，分泌的雌激素和排卵次数逐渐减少，打破原有的周期性和规律性，一直到停止排卵，垂体分泌促卵泡激素和促黄体素过多。雌激素的靶器官结构和功能产生很大的改变，如女性的子宫、乳房、尿道等。进而在围绝经期出现月经不规则、潮热、多汗、心悸、阴道干燥、睡眠比较差等一系列的生理现象。并且患上女性更年期综合征的患者，心理还会出现很大的改变，例如情绪不够稳定、记忆力减退、抑郁、焦虑等心态。

社会关系变化 围绝经期的女性一般都会面临很多问题和困难，如职业上的困难、离婚、父母由于疾病死亡、孩子成长

之后离开身边等，这都会给女性带来比较严重的心理压力，很容易对周边人发脾气，若出现这种情况，还无法得到社会和家人的理解，很容易造成家庭的矛盾，严重的情况下会危机女性的健康。

女性更年期综合征的保健方法

家庭中若是出现更年期综合征的女性，这不仅对患者会产生很大的影响，还会影响整个家庭的和谐，因为这个时候家人还没有感觉到患者的变化，患者会出现情绪变化大，并且充满多疑的表现，还伴有记忆力减退，出现这种情况保健工作十分重要，下面就是女性更年期综合征的保健方法：

第一，可以找一份全新的工作或者改变工作状态，让自己投入到工作当中，让自己的生活变得更加充实，这样可以很好调动大脑皮层的兴奋度，更好发挥自己的才能，让自己精神层面比较富裕，多做和多想让自己快乐的事情。

第二，需要注意个人营养摄取，很多女性处于这个时期，容易出现头晕和失眠的症状，这个时候可以多吃一些粗粮，还可以选择一些富含维生素 B 族的食物，有很多新鲜蔬菜和水果都含有维生素 B，如茼蒿、卷心菜、鱼肉、葡萄等食物中含有比较丰富的维生素 B。因为这些食物有效的调节神经系统，并且多吃有助于消化的食物，不要吃刺激辛辣的食物，没有食欲的情况下

少吃油腻的食物，多吃一些补气血的食物，如红枣和桂圆。

第三，在日常生活中可以适当收拾一下自己，让自己更充满自信心，这样外表很精致内心也会很开心，运动锻炼也比较重要，根据自身身体情况选择适合自己的运动，例如跳绳、跳操、跳舞、打太极等运动。还可以使用拇指按压脑部的穴位，提高自己的思维能力，还可以改善现状。

第四，保持乐观和积极的情绪，积极投入到生活和工作当中去，一定要保持积极的情绪，提高和协调大脑皮层和神经系统的兴奋性，充分发挥身体的潜能，让女性精神更加饱满和精力充沛。这对提高抗病能力、促进健康、适应更年期的变化大有裨益。

第五，如经过以上调节，仍无法改善症状，一定要及时就医。

