

# 宫颈病变的预防：从 HPV 疫苗到健康生活方式

▲ 广州市黄埔区新龙镇中心卫生院（中新广州知识城医院）李玲

宫颈病变是女性生殖系统中常见的健康问题，其中宫颈癌是最为严重的一种。幸运的是，随着医学的进步，我们有了多种方法来预防宫颈病变，从接种 HPV 疫苗到维持健康的生活方式。本文将为您详细解读这些预防措施。

## HPV 疫苗：预防的第一步

人乳头瘤病毒（HPV）是导致宫颈病变的主要原因，尤其是高危型 HPV。HPV 疫苗的出现为预防宫颈病变提供了有效的手段。

### 疫苗的种类

目前市面上有多种 HPV 疫苗，包括二价、四价和九价疫苗。

**二价疫苗：**主要针对 HPV 16 和 18 型，这是导致宫颈癌的最常见病毒类型。例如，葛兰素史克生产的希瑞适、厦门万泰生产的馨可宁、沃森生物生产的沃泽惠。

**四价疫苗：**除了包含二价疫苗的 HPV 16 和 18 型外，还覆盖了 HPV 6 和 11 型，与生殖器疣有关。例如，默沙东生产的佳达修 4。

**九价疫苗：**覆盖了四价疫苗的所有类型，以及其他五种高危型 HPV，提供更广泛的保护。例如，默沙东生产的佳达修 9。

### 接种时间

最佳的接种时间是在开始性活动之前，

通常二价疫苗适用于 9~45 岁，四价疫苗同样适用于 9~45 岁女性，九价疫苗原先适用于 16~26 岁的女性，其适用年龄已扩展至 9~45 岁，但疫苗也可以在成年后接种。越早接种，预防效果越好。

### 接种程序

HPV 疫苗通常需要分三次接种，每次间隔一段时间。

**二价疫苗** 通常的接种程序是第 0、1、6 个月各接种一剂，共三剂。某些疫苗品牌对 9~14 岁的女性，接种程序是第 0、6 个月各接种一剂，共两剂。

**四价疫苗** 接种程序是第 0、2、6 个月各接种一剂，共三剂。

**九价疫苗** 原先的接种程序是第 0、2、6 个月各接种一剂，共三剂。对于 9~14 岁的女性，世界卫生组织（WHO）建议可以采用 2 剂次接种程序，即在第 0、6 个月进行接种。

## 健康生活方式：日常的预防

除了接种疫苗，健康的生活方式也是预防宫颈病变的重要手段。

### 定期体检

定期进行妇科检查和宫颈筛查，如宫颈涂片检查（Pap smear）和 HPV DNA 测试，可以早期发现异常。建议女性从 21 岁开始每三年进行一次宫颈涂片检查，30 岁以后

可以每五年进行一次宫颈涂片和 HPV DNA 联合检测。

### 安全性行为

使用安全套可以降低 HPV 的传播风险，但不能完全防止，因为 HPV 可以通过皮肤接触传播。保持单一性伴侣和减少性伴侣的数量也是降低感染风险的有效方法。

### 戒烟

吸烟会削弱免疫系统，增加宫颈病变的风险，戒烟有助于降低这一风险。

### 健康饮食

均衡的饮食，富含水果和蔬菜，可以增强免疫系统，帮助身体抵抗 HPV 感染。维生素 C、E 和叶酸等营养素对维持宫颈健康尤为重要。

### 适量运动

规律的体育活动可以提高身体的整体健康状况，包括免疫系统的功能。建议每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。

### 避免过度压力

长期的压力可能会削弱免疫系统，适当的放松和减压活动对健康有益。

## 结语

宫颈病变虽然可怕，但通过接种 HPV 疫苗和维持健康的生活方式，我们可以有效地预防它。记住，预防总是胜于治疗。定期的体检和健康的生活方式是每个女性都应该坚持的。

通过这些简单的步骤，我们可以保护自己免受宫颈病变的威胁，享受更健康、更快乐的生活。让我们一起行动起来，为自己的健康负责。



来源 / 千库网

# 乳腺微创：让你远离手术刀的恐惧

▲ 广东省云浮市妇幼保健院 朱细妹

在快节奏的现代生活中，女性朋友面临着诸多压力，乳腺健康问题日益凸显，尤其是乳腺结节和乳腺癌的发病率逐年上升。

面对这些传统的手术方式往往让人心生恐惧。然而，随着医疗技术的不断进步，乳腺微创手术，以其创伤小、恢复快、疤痕隐蔽等优点，逐渐成为乳腺外科领域的一项重要技术，让广大女性患者能够远离手术刀的恐惧，重拾健康和美丽。

## 乳腺结节与乳腺癌的认知

乳腺结节是一个广义的概念，涵盖了通过超声检查、钼靶 X 线检查等手段在乳房中发现的“小疙瘩”。这些结节大多数为良性，如乳腺增生、乳腺纤维瘤、乳腺囊肿等，但仍有少数为恶性，即乳腺癌。由于乳腺癌的高发性和严重性，许多女性在发现乳腺结节后会感到恐慌。然而，值得庆幸的是，大多数乳腺结节都是良性的，且通过定期检查和专业医生的指导，可以有效预防乳腺癌的发生。

## 乳腺微创旋切术的优势

乳腺微创旋切术是国内外乳腺外科领域广泛推荐的一项微创操作技术。它巧妙地将超声医学与外科手术相结合，通过精准的超声影像引导，外科医生能够以最小的创伤完成肿瘤切除。

与传统的开放式手术相比，乳腺微创旋切术具有以下显著优势：手术切口仅为 3 到 5 毫米，无

需缝合，术后几乎不留疤痕，满足了现代女性对美观的追求。由于创伤小，患者术后疼痛轻，恢复时间大幅缩短，能够更快地回归正常生活和工作。在超声影像的引导下，医生能够精准地找到并切除肿瘤，减少了对周围正常组织的损伤。适用于有手术指征的乳房良性病灶切除、超声可见的乳腺可疑病灶活检等多种情况。

## 乳腺微创旋切术的操作流程

乳腺微创旋切术的操作流程严谨而精细，主要包括以下几个步骤：准备手术所需用品，如旋切刀、彩超探头等，并进行消毒处理。

患者平卧于手术台上，上肢呈 90 度平举，胸部皮肤进行消毒。根据患者情况选择局部麻醉或全身麻醉，利用彩超探头确定乳腺肿块的位置，并持续跟踪其位置变化。

在合适的位置作小切口，插入旋切刀。在超声引导下，将旋切刀的开口置于肿块部位，打开旋切刀将肿块削成片并取出，直至肿块完全切除。

将切口进行简单包扎，并将切除的标本送病理检查。

术后需定期换药，保持伤口清洁干燥，避免感染。

## 乳腺微创术后的护理与康复

乳腺微创手术虽然创伤小、恢复快，但

术后的护理与康复同样重要。术后要定期更换伤口敷料，保持伤口清洁干燥，避免感染。换药时应在医生或护士的指导下进行，使用碘伏或酒精等消毒剂对伤口进行消毒。注意观察伤口是否有红肿、渗血、渗液等异常情况，如有异常应及时就医。

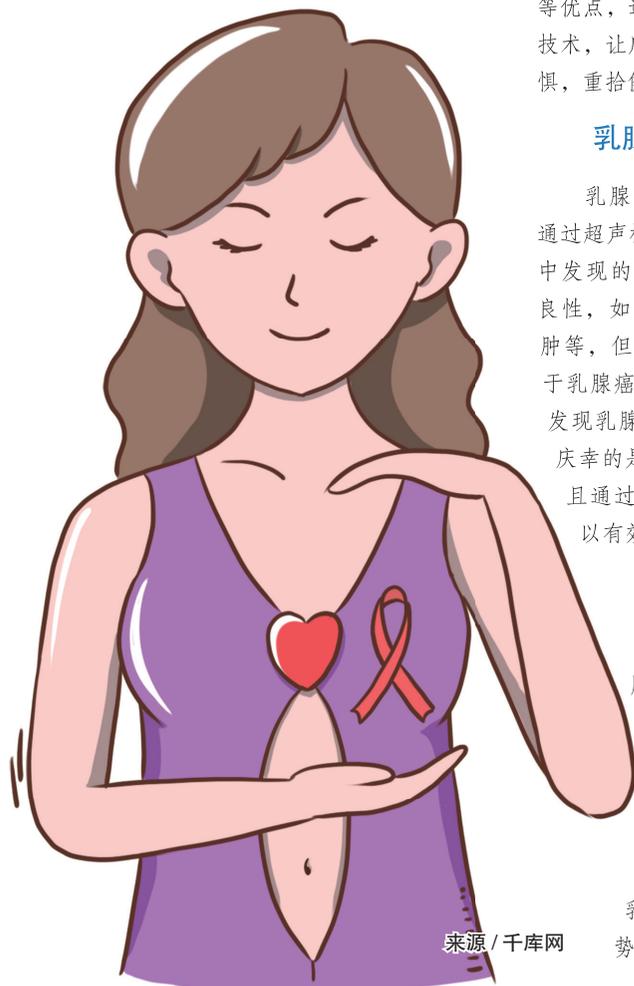
术后应避免穿过紧的内衣或衣物，以免对伤口造成摩擦。同时，避免剧烈活动特别是上肢的过度用力，以免伤口撕裂或出血。

术后饮食应以清淡为主，多吃新鲜蔬菜和水果以补充维生素和矿物质。避免辛辣、油腻、刺激性食物如辣椒、大蒜、生葱等，以免刺激伤口影响愈合。

术后应保持充足的睡眠和休息时间，避免熬夜和过度劳累。随着伤口的愈合逐渐增加活动量但要避免上肢过度用力。

术后应按照医生的要求定期复诊观察疾病的发展情况及时调整治疗方案。第一次复查时间通常为手术一周后，主要是检查伤口和解读术后常规病理报告。后续建议每 3~6 个月复查一次。

总之，乳腺微创手术以其独特的优势为乳腺疾病患者减少了手术带来的创伤和痛苦，还缩短了恢复时间，满足了现代女性对美观和健康的双重追求。然而任何手术都有一定的风险和局限性，患者在选择手术方式时应充分了解相关信息并在专业医生的指导下做出决策。同时术后的护理与康复也是保障手术效果的重要环节，需要患者和家属的共同努力和配合。



来源 / 千库网