

宫颈癌早期预防是关键

杜庆梅

乐山市市中区人民医院妇产科 614000

〔中图分类号〕R737.33

〔文献标识码〕A

〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-094-02

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤，原位癌高发年龄为 30～35 岁，浸润癌为 45～55 岁，近年来宫颈癌发病有年轻化的趋势。近几十年宫颈细胞学筛查的普遍应用，使宫颈癌和癌前病变得以早期发现和治疗，宫颈癌的发病率和死亡率已有明显下降。

一、宫颈癌的症状

1. 女性阴道会有出血现象

宫颈癌早期较为明显的症状就是阴道出血症状，通常分为阴道接触性出血和阴道不规则出血。阴道接触性出血是指女性在行房事或者妇科检查后出现的阴道出血症状，也有女性在排便后发现阴道分泌物带有暗红色的血丝。如果有以上情况并且出血次数频繁，应尽快去医院检查。阴道不规则出血多发生在绝经妇女身上，表现为大龄妇女绝经多年后突然出现阴道出血症状，而且早期出血量较少，不会有腰腹疼痛症状。部分大龄女性以为是月经而欣喜，殊不知是宫颈癌症状。

2. 阴道分泌物增多

大部分宫颈癌病人在早期有阴道分泌物增多的表现，也称为阴道排液增多。

3. 经常疼痛

宫颈癌病人的下腹或腰部容易有疼痛症状，有时疼痛可累及上腹部、大腿部及关节等部位，在房事、月经期或者排便的时候痛感会加剧。癌症发展到后期，癌细胞侵入骨盆神经，容易引起坐骨神经持续性疼痛，严重影响日常生活。

4. 尿频尿急

由于肿瘤侵犯或压迫到输尿管和直肠，使女性出现尿频尿急甚至大便带血的症状，随着肿瘤不断变大，到后期会出现管道变窄和堵塞症状，容易造成肾盂积水，出现下肢肿胀、疼痛等症状，若不及时治疗，极有可能发展成肾衰竭。

二、宫颈癌的危害

1. 伤害子宫

子宫是孕育生命的场所，而女性一旦患上宫颈癌之后，由于治疗的需要，很多是应该将子宫切掉的，这样才能够起到治疗的功效。一旦切掉子宫之后，对于还没有生产的女性来讲，无疑剥夺了其做母亲的权利，会对女性的身心造成比较大的伤害。

2. 影响女性生理生活。

子宫位于女性的腹部，介于膀胱和直肠之间，是一个中空的器官，并且通到女性的阴道，是月经流出的一个通道。女性一旦患上宫颈癌之后，女性正常的生理会受到影响，另外，夫妻生活也会受到一定的不良刺激，会让夫妻生活出现不融洽。

3. 影响女性孕育。

女性一旦患上宫颈癌，没有早期发现进行治疗的话，那么女性很容易出现不孕的情况。这是因为带有细菌的白带和阴道碱性环境，更不利于精子的生存活动，并且宫颈有炎症的话也会影响女性性生活。

4. 直接威胁到女性的生命。

宫颈癌在早期的时候，积极对病情进行控制，能够延缓病情的进展，并且能延长女性生存的时间。但是如果病情控制不佳或发现比较晚，到了晚期的时候治疗效果不理想，可能会直接让女

性失去性命。

三、如何早期预防宫颈癌

由上可知，宫颈癌是非常可怕的疾病，它不仅会严重危害女性的身体，甚至会危害到女性的生命。宫颈癌是夺走女性健康和生命的一大杀手，也是近些年女性最常见的一种恶性肿瘤。这种疾病一旦发现大多数都是晚期，所以说与其发现病情治疗，倒不如做好早期预防。所以，宫颈癌的早期预防特别重要。下面介绍如何进行宫颈癌的早期预防。



1. 不要进行不干净的性生活

女性一定要记住，千万不要同时和多名异性发生性关系，更要注意自己性生活的卫生情况。不管是自己的男朋友还是丈夫，在出现身体接触的时候一定要做好各自的卫生工作，这样能够有效预防各种妇科疾病的发生，也能有效预防宫颈癌。

2. 积极治疗妇科炎症

女性的妇科炎症也是常见的，它会对女性的身体造成伤害，同样也是宫颈癌的诱因。所以，当女性妇科炎症出现的时候，一定要及时治疗，各种妇科炎症一旦拖着不治疗，就很有可能会引发宫颈癌。

3. 减少流产次数

女性流产是最伤身体的行为，一是因为流产的时候女性不会过多在意保养，很容易导致各种妇科疾病的发生。二是因为流产的时候会直接损伤到女性的子宫，这样一来，就很容易引发宫颈炎，一旦不及时治疗与护理，就很容易引发宫颈癌。

4. 注意经期的卫生

女性在经期的时候一定要注意个人卫生，这包括很多方面，比如内裤的清洗、生理用品的质量和更换、个人私密处的卫生工作。当然最重要的是，在生理期严禁性生活以及受凉与受累。

5. 注重营养的供给

有研究表明，当女性体内缺乏营养元素的时候，比如说维生

(下转第 95 页)

先兆流产应该如何预防？

黄勤华

成都新都区妇幼保健院妇产科 610500

〔中图分类号〕R711 〔文献标识码〕A 〔文章编号〕2095-7165 (2020) 07-095-01

先兆流产对于怀孕初期的孕妇来说是比较大的打击，再加上很多孕妇在怀孕初期心理上本身就处于比较焦虑的状态，出现先兆性流产会加剧孕妇的不安心理，这对于胎儿后来的发育是极其不利的，那么怎样才能有效的预防先兆性流产呢？下文就进行相关的叙述。



1 先兆流产的症状

从临床医学的角度来说，先兆流产有三个主要的症状表现，分别是阴道出血、身体疼痛以及阴道排出血块。在患者出现先兆流产的过程中最明显的症状就是阴道出血，该症状可以分为四种不同的表现，分别是少量阴道出血、阴道大量出血、阴道持续性出血以及阴道不规则出血，根据患者不同的妊娠情况选择不同的解决方案，如果在孕期的前三个月阴道出现出血的现象时，虽然不能够将出血作为流产的直接指征，但是作为孕妇还是不能够掉以轻心，以防万一，患者一定要及时到附近的医院进行就诊，除此之外，如果孕妇出现阴道出血并且伴有疼痛的症状，就需要格外的注意了，这是由于在临床上大多数流产患者在流产前都会阴道有少量的流血以及身体疼痛。

先兆性流产的身体疼痛表现主要表现部位为孕妇的盆骨、下腹部以及背部这三个部位，感觉类似于痛经，为持续不间断的疼痛，如果孕妇为先兆性流产，一般在阴道出现出血症状的几个小时之后就会腹部疼痛的现象。

阴道排出血块主要是指孕妇在孕早期阴道排出类似于月经期血块、组织等物质的现象。

2 先兆流产的预防措施

早期妊娠的孕妇要做到以下几点才能够有效避免先兆性流产的出现，第一点就是怀孕早期的孕妇绝对不能够做一些剧烈运动，尤其是增加腹压的运动，另外，在日常生活中，也要尽可能的避免孕妇腰部用力；第二点，处于妊娠早期的孕妇要防止身体出现外伤，在外出时要穿着平底鞋，并且为了保证怀孕者的万无一失，在孕妇怀孕期间尽量不要外出旅游，另外在工作这方面，要避免

在振动的环境中进行相应的工作；第三点，孕妇在孕期要保证营养摄入的全面性，为了孩子的健康，远离烟酒，在生活中清淡饮食，多多摄取含有维生素E的食物，这是由于维生素E具有一定的保胎作用；第四点也是尤为重要的一点，在孕妇怀孕的三个月内，夫妻二人一定要节制性生活，这是由于在性生活的过程中，性生活的姿势很有可能会挤压到孕妇的腹部，刺激到孕妇的宫颈，引发孕妇宫缩，从而增加孕妇流产的概率，在怀孕的早期，胎儿的胎盘并不是特别牢固，也就是老人们常说的胎没做实，一旦进行了性生活，出现宫缩的现象，就极易使孕妇流产，因此在孕早期，夫妻二人要尽可能的避免性生活，当然，从医学的角度来说，并不赞成夫妻双方在孕期进行性生活，但是这并不代表着在孕期不可以进行性生活，制造选择合适的姿势，不要过于频繁、激烈，孕妇是完全可以承受的；第五点，处于怀孕期间的孕妇要尽可能保持愉悦的心情，不能够有太大的心理压力，不能够动气动怒，另外在怀孕早期还可以饮用适当的牛奶来预防孕妇的骨质疏松，并且牛奶还可以稳定孕妇的情绪，在怀孕早期，还可以多食用橘子、芹菜等其他具有高纤维的食物，不仅能够在补充身体中所需要的抗生素，还能够下火，帮助稳定孕妇的情绪，使孕妇的心情变得愉悦；第六点，孕妇在怀孕期间要保持阴部的清洁，特别是会阴部分，在临床上，生殖器炎症也是孕妇流产的主要原因之一，在怀孕的过程中，孕妇的分泌物会显著增加，为了保证阴部的洁净，这就需要孕妇进行更加频繁以及仔细的清洗；第七点，在怀孕早期，没有医生的诊断与允许，孕妇绝对不能够私自服用任何的药物；第八点，孕妇一定要按照医院的规定进行定期的产检。



预防先兆流产并不是完全依靠医生或者是生活中一些细节，还需要夫妻双方有计划的选择生育的最佳时机。

总而言之，孕早期对于孕妇来说是至关重要的一段时期，胎儿能不能健康的发育完全就取决于该阶段孕妇的一些表现，当然，先兆性流产并不可怕，是能够完全避免的。

(上接第 94 页)

素C、锌元素、硒元素等，就有可能出现宫颈癌。所以说女性一定要及时的补充营养，不吃垃圾食品，多吃水果蔬菜，千万不要营养不良。

6. 养成良好的生活习惯以及良好的心态

女性的很多疾病，和女性的心态有直接关系。当女性心态不好的时候，容易导致体内新陈代谢紊乱，那么因此体质下降并且会很容易患上宫颈癌。所以说女性一定要保持乐观心态，并且戒烟、戒酒、坚持运动，养成良好的生活习惯，这样可以有效预防宫颈癌。

7. 定期对身体做检查

女性一定要定期去医院做体检，做到早发现、早治疗，要定期去医院做 HPV 病毒检测和 TCT 检查。

以上就是一些早期预防宫颈癌的具体措施。

四、小结

综上所述，早期预防宫颈癌是关键，做好预防措施，可以有效减少宫颈癌的发生，给女性带来福音。女性一定要多加学习有关的知识，对自己的身体负责，也对自己的家庭负责，希望这篇文章能够对大家有所帮助。