

宫颈癌防治：妇科医生的视角

方婷

宁南县人民医院 四川宁南 615400

【中图分类号】R73

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 06-088-01

在女性健康的广阔领域中，宫颈癌作为一种可预防、可治疗的疾病，其防治工作显得尤为重要。作为妇科医生，我们深知宫颈癌对女性生命质量的威胁，也见证了通过科学防治手段，无数女性得以远离这一疾病的阴霾。本文将从妇科医生的视角出发，详细讲解宫颈癌的防治知识，旨在提高公众对宫颈癌的认识，促进早期发现、早期诊断、早期治疗。

一、宫颈癌：不容忽视的“沉默杀手”

宫颈癌，作为女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一，其发病率在全球范围内居高不下。据世界卫生组织统计，每年约有数十万女性被诊断为宫颈癌，其中许多患者因未能及时得到治疗而失去生命。宫颈癌之所以被称为“沉默杀手”，是因为它在早期往往没有明显的症状，很多患者直到病情发展到中晚期才出现症状，此时治疗难度增加，预后也相对较差。

二、病因探秘：HPV 感染是元凶

宫颈癌的主要病因是人乳头瘤病毒（HPV）感染。HPV 是一种广泛存在于自然界的病毒，主要通过性接触传播。目前已知的 HPV 型别有超过 200 种，其中约 40 种与生殖道感染有关，而高危型 HPV（如 HPV16、18 型）的持续感染是导致宫颈癌及其癌前病变的主要原因。因此，预防 HPV 感染成为宫颈癌防治的关键。

三、防治策略：三级预防体系

基于宫颈癌的病因和流行病学特点，我们建立了宫颈癌的三级预防体系，旨在从多个层面降低宫颈癌的发病率和死亡率。

1. 一级预防：疫苗接种

HPV 疫苗的问世是宫颈癌防治领域的一大突破。目前市面上有多种 HPV 疫苗可供选择，它们均能有效预防高危型 HPV 感染，从而降低宫颈癌及其癌前病变的发生风险。疫苗接种的最佳时机是在女性首次性行为之前，即青春早期。同时，对于已经感染 HPV 的女性，疫苗虽不能直接清除已存在的病毒，但可预防其他未感染型别的 HPV，仍具有一定的保护作用。

2. 二级预防：定期筛查

即使接种了 HPV 疫苗，女性仍需定期进行宫颈癌筛查，因为疫苗并不能覆盖所有高危型 HPV，且少数女性可能存在疫苗

应答不佳的情况。宫颈癌筛查主要包括宫颈细胞学检查（如巴氏涂片、液基细胞学检查）和 HPV DNA 检测。通过筛查，可以及时发现宫颈上皮内瘤变（CIN）等癌前病变，并在其发展为宫颈癌之前进行干预治疗。

3. 三级预防：规范治疗

对于已经确诊的宫颈癌患者，规范的治疗是延长生存期、提高生活质量的关键。治疗方法包括手术、放疗、化疗以及近年来兴起的靶向治疗和免疫治疗等。治疗方案的选择需根据患者的年龄、病情分期、身体状况等因素综合考虑，制定个体化的治疗计划。

四、日常生活中的自我保护

除了上述三级预防体系外，女性在日常生活中也可以通过一些简单的方法降低宫颈癌的风险。

1. 保持健康的生活方式：均衡饮食，适量运动，避免吸烟和酗酒，这些都有助于提高身体免疫力，抵抗病毒感染。

2. 注意个人卫生：保持外阴清洁，避免不洁性行为，减少 HPV 感染的风险。

3. 增强自我保护意识：了解宫颈癌的相关知识，积极参与宫颈癌筛查，及时发现并处理异常情况。

五、妇科医生的角色与责任

作为妇科医生，我们在宫颈癌防治中扮演着至关重要的角色。我们不仅是疫苗接种、筛查和治疗方案的直接提供者，更是健康教育的传播者。我们深知，只有通过全社会的共同努力，才能有效降低宫颈癌的发病率和死亡率。因此，我们致力于提高公众对宫颈癌的认识，普及防治知识，推动宫颈癌筛查的普及和规范化，为女性健康保驾护航。

六、结语：共筑宫颈癌防治的坚固防线

宫颈癌虽可怕，但并非不可战胜。通过科学的防治手段，我们完全有能力将其控制在可防可控的范围内。作为妇科医生，我们将继续秉承“以患者为中心”的理念，为每一位女性患者提供全面、专业、贴心的医疗服务。同时，我们也呼吁社会各界关注女性健康，共同参与到宫颈癌防治的行列中来，共筑宫颈癌防治的坚固防线，让每一位女性都能拥有健康、美好的生活。

（上接第 87 页）

如何预防结肠息肉？

首先，健康的生活方式对于预防任何疾病都是有效的。三餐规律，少吃高脂、油炸食品，荤素搭配，胃需要精细一点的食物，而肠道需要粗纤维的食物。长期饮食高蛋白、低纤维、高脂肪含量食物的人，相比于那些经常吃水果、蔬菜、高纤维食物的人，更容易得结肠息肉。大量酗酒，长期饮食辛辣、刺激者，容易使肠道发生慢性炎症、腹泻等，从而刺激肠道息肉的形成。所以要做到有效预防，戒烟限酒，不要熬夜，不要过

度紧张焦虑，适量运动，保持大便通畅，保持乐观的心情。

其次，控制体重在正常范围，肥胖、高脂血症、代谢综合征本身就增加结肠息肉的发生。

最后，大便隐血试验和肠镜检查是发现结肠息肉、结肠肿瘤的常规手段。定期肠镜检查，40 岁以上的群体，尤其是有结肠癌家族史的个体，1-2 年需要查肠镜。如果发现息肉，及时行肠镜下息肉切除。术后定期复查肠镜，查看是否有息肉复发。复查的频率取决于结肠息肉的病理类型，越是容易癌变的越是要密切随访。