

宫颈癌预防：HPV 疫苗与定期筛查必要性

常 晋

成都市新都区第二人民医院妇产科 610504

[中图分类号] R737.33 [文献标识码] A [文章编号] 2095-7165 (2024) 07-070-01

宫颈癌是全球女性健康的重要威胁之一，但幸运的是，通过有效的预防措施可以大幅降低其发病率。宫颈癌的主要预防手段包括接种 HPV 疫苗和定期筛查。这些措施不仅能显著降低患病风险，还能让女性在早期阶段发现并处理潜在的健康问题，从而减少对身体和心理的影响。

HPV 疫苗是一种预防人乳头瘤病毒(HPV)感染的重要手段。HPV 疫苗主要针对高危的几种 HPV 类型，这些类型与大多数宫颈癌病例密切相关。通过接种疫苗，免疫系统可以识别并抵抗这些病毒，从而在接触病毒之前提供保护。许多人可能担心疫苗的安全性，但事实上，这些疫苗已经经过多年的研究和测试，证明对人体是安全的。接种疫苗建议在青少年和年轻女性中进行，因为她们的免疫响应效果更佳。然而，即使超过这一年龄段，接种疫苗仍然有效，可以提供保护。

接种 HPV 疫苗不仅是对个人健康的投资，也是对家庭和社会的保护。预防宫颈癌可以减少疾病带来的经济负担和心理压力，同时也能提高生活质量。虽然接种疫苗后可能会出现一些轻微的不适感，例如注射部位的疼痛或红肿，但这些症状通常是短暂的。许多女性对于疫苗过程感到紧张，但实际接种过程简单且快速，带来的长期保护却是非常重要的。

除了接种疫苗，定期筛查也是预防宫颈癌的关键措施。通过宫颈细胞学检查和 HPV 检测，能够在早期阶段发现细胞的异常变化，及时采取措施，避免癌变。常见的筛查方法包括宫颈细胞学检查、HPV 检测和阴道镜检查。通过这些筛查方法，医生能够及时发现潜在的健康问题，并采取相应的治疗措施，避免癌变。

宫颈癌的预防不仅仅是对个人健康的保护，也是对家庭幸福的维护。通过定期筛查，能够在早期阶段发现问题，早期治疗成功率更高，治疗过程也相对温和。家庭和社会的支持也非常重要，建议女性按照医生的建议定期进行筛查，以最大程度地保障健康。

对于已经成为母亲的女性而言，关注自身健康也是对家庭的负责。通过接种疫苗和定期筛查，不仅可以保护自己，

还能为孩子树立良好的榜样。医疗机构和社区组织可以通过举办健康讲座、发放宣传资料等方式，帮助女性获取相关知识，增加预防措施的覆盖面和参与度。

除了接种 HPV 疫苗和定期筛查，宫颈癌预防的成功还依赖于日常生活中的细致护理和健康管理。定期筛查不仅可以帮助早期发现潜在的健康问题，还能让女性在医生的指导下，根据自身情况，采取个性化的健康管理措施。家庭成员的支持在这个过程中尤为重要，他们可以提供情感支持，帮助减轻女性在筛查和接种疫苗过程中可能产生的紧张和焦虑。

与此同时，社区和医疗机构在推动宫颈癌预防方面也扮演着不可或缺的角色。通过开展健康教育活动，提供便捷的疫苗接种服务和筛查设施，能够大大提高女性对宫颈癌预防措施的认知和参与度。社区组织可以举办讲座、分发宣传册，利用社交媒体平台广泛传播正确的预防知识，让更多人了解接种疫苗和定期筛查的重要性。

另一个重要的方面是公共政策的支持。政府和卫生部门应加大对 HPV 疫苗和筛查项目的投入，提供免费的疫苗接种和筛查服务，尤其是对经济条件较差的家庭和偏远地区的女性。公共卫生政策的支持可以大幅度提高疫苗接种率和筛查覆盖面，进一步降低宫颈癌的发病率。

同时，女性在日常生活中也应保持健康的生活方式。这包括避免吸烟和过量饮酒，因为这些不良习惯会增加癌症的风险。均衡饮食，富含水果和蔬菜，保持适量的体重，定期锻炼，都是提高免疫力和减少患病风险的重要因素。此外，良好的心理健康也是关键，保持积极乐观的心态，能够增强身体的抵抗力，有助于预防疾病。

女性朋友们要意识到，宫颈癌的预防不仅仅是一个医学问题，更是一个需要全社会共同努力的健康工程。通过个人的健康管理、家庭的支持、社区的教育以及公共政策的推动，才能全面提升宫颈癌的预防效果。让我们每一个人都行动起来，共同为女性健康保驾护航，创造一个更加健康和谐的社会环境。

(上接第 69 页)

注意事项：手术后，患者需要平卧休息，避免剧烈运动和搬运重物。同时，保持伤口干燥，避免沾水，以免感染。在术后两周内，患者要避免性生活和盆浴，以免影响伤口愈合。

饮食调理：手术后，患者的饮食需要特别注意。首先，要遵循清淡易消化的原则，避免过于油腻和刺激性的食物。其次，要保证营养均衡，多吃一些富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，如鱼肉、鸡肉、蔬菜和水果等。同时，要注意控制进食量，避免暴饮暴食。

个人护理：手术后，患者需要进行一些个人护理。首先，

要保持伤口清洁卫生，定期更换药物和纱布，避免感染。其次，要合理安排作息时间，保证充足的睡眠和休息。此外，还要注意保持心情愉悦，避免情绪波动和烦躁不安。

心理建设：手术后的心理建设同样重要。患者需要保持积极乐观的心态，相信自己能够很快康复。同时，要避免过于焦虑和紧张，以免影响身体恢复。患者可以通过与家人和朋友交流、进行轻松的娱乐活动等方式来缓解情绪压力。

总之，腹腔镜手术是一种先进的微创治疗方法，具有很多优点。在术前和术后做好相应的护理工作可以让患者更加舒适地度过这个阶段，减少并发症的发生并加快身体的康复进程。