

# 从 HPV 感染到宫颈癌只要 5 步

## 提高免疫力很关键

众所周知，HPV（人乳头瘤病毒）是引发宫颈癌的关键因素，许多人误以为一旦感染 HPV，便等同于被诊断为宫颈癌。这是一种误解。我们的身体拥有强大的免疫系统，它具备清除这些病毒的能力，仿佛自带一套防御武器。因此，面对 HPV，我们可以通过增强自身免疫力来抵御病毒的侵袭。

### 从 HPV 感染到宫颈癌只有 5 步

- 1. HPV 感染初期** 当 HPV 病毒首次侵入人体时，很多时候我们可能毫无察觉。这是因为人体的免疫系统在大多数情况下会默默发挥作用。大部分 HPV 感染都是暂时的，尤其是低危型 HPV，身体的免疫力可以在几个月到两年内将其清除。但如果是高危型 HPV 感染，并且持续存在，就可能引发病变。
- 2. HPV 持续感染** 如果免疫系统未能成功清除 HPV，病毒就会在宫颈上皮细胞内持续存在。这个阶段，虽然身体可能依然没有明显的症状，但宫颈细胞已经处于危险之中。据研究，持续感染高危型 HPV 的女性，患宫颈癌的风险会大大增加。
- 3. 宫颈上皮内瘤变 1 级** 随着高危型 HPV 的持续作用，宫颈上皮细胞开始出现轻度的异常增生，这就是宫颈上皮内瘤变 (CIN) 1 级。这个阶段，约 60% 的病变可以自然消退，回归正常，剩下的 40% 可能继续发展。
- 4. 宫颈上皮内瘤变 2~3 级** 宫颈上皮细胞的异常增生变得更加严重，涉及的细胞层次更多。这意味着细胞恶变的风险大大增加。如果在这个阶段还没有得到有效的治疗，病变可能会进一步突破基底膜，向宫颈癌迈进。
- 5. 宫颈癌** 当病变突破了宫颈上皮的基底膜，癌细胞开始侵

犯周围组织和器官，宫颈癌就发生了。宫颈癌的症状在早期可能不明显，但随着病情进展，可能会出现阴道不规则出血、白带异常增多且有异味、性交疼痛等症状，晚期还会出现尿频、尿急、下肢肿痛等。

### HPV 感染到宫颈癌的 2 个必要条件

HPV 的感染途径很多，可以通过性生活从传播，也可以通过污染的内裤、浴巾、便盆等间接传播，或者通过母婴、医源性传染。

如果感染了 HPV，也不必过于担心！并非每一种 HPV 都与宫颈癌相关，也不是感染了 HPV，都会得宫颈癌。HPV 感染导致宫颈癌必须具备两个条件：高危型+持续感染。从感染 HPV 至发展为宫颈癌大约需要 5~10 年。

大约 80% 的女性一生中都会受到 HPV 的感染，但多数人仅为一过性感染。90% 在一两年内可以依靠自身免疫力来实现自然清除，只有约 5%~10% 的人会持续感染，只有不足 1% 的会发展为宫颈癌前病变和宫颈癌。

预防宫颈癌，除了使用避孕套、注意内衣裤卫生、不与他人共用私人物品、及时接种 HPV 疫苗等外，女性一定要注意保护好自身的免疫力，如均衡饮食、规律作息、适度运动、压力管理等，避免吸烟、饮酒等损伤免疫的行为。

任璇 鲁洋

## 子宫肌瘤 VS 子宫腺肌瘤 一字之差，区别在哪？

很多女性在拿到妇科检查报告时，会被子宫肌瘤和子宫腺肌瘤这两个名字弄糊涂，明明都长在子宫上，症状也有点像，它们到底是不是一回事？其实这两种疾病就像一对双胞胎，虽外貌相似，却有着迥异的“性格”和“命运”。今天就来理清它们的“真面目”，早辨别、早应对。

首先来说说它们的共同点。二者都是女性常见的良性肿瘤，子宫肌瘤更为常见，发病率达 25%，恶性变率不足 0.5%；子宫腺肌病好发于育龄女性，发病率为 7%~23%，恶变率低。所以，即使检查发现这两种疾病，也不用过度紧张。下面主要说说它们的区别。

**1. 本质不同** 子宫肌瘤像是个“乖孩子”，是平滑肌细胞增生形成的良性肿瘤，住在子宫的肌肉层里，和周围组织的界限分明。子宫腺肌瘤就有点“调皮”了，它是因为子宫内膜组织“离家出走”后，跑到子宫肌肉层里去了，与多次人流或宫腔操作有关。如果这些组织在某个地方扎堆，形成包块或结节，那就是腺肌瘤了。

**2. 症状不同** 子宫肌瘤大多没啥感觉，很多人是在做盆腔检查或者 B 超时，才意外发现它的存在。当然，也有一些人会出现月经量变多、经期延长、尿频、腰酸等症状，一般不会痛经。子宫腺肌瘤的主要症状是子宫变大，月经量多，严重者可贫血。

**3. 超声表现不同** B 超是区分两种疾病的首选检查手段，经济、方便、准确率高。腺肌瘤主要表现为子宫肌层“回声不均匀”，像撒了芝麻粒子的子宫肌瘤。而肌瘤则像是“圆溜溜的团块”，边界清晰，像剥了壳的鸡蛋一样。

两者虽不同，但在临床上部分女性会同时患有子宫肌瘤和子宫腺肌瘤。尤其是当子宫肌瘤比较大时，它在 B 超上的影像可能会掩盖住腺肌瘤，导致漏诊。因此，如果有明显痛经，即使查出子宫肌瘤，还要排查是否合并腺肌瘤。

江西中医药大学第二附属医院 功能检查科 吴双

## 警惕这个“新生儿隐形杀手” 孕期做个 GBS 筛查

有一种致病菌，主要定植在人体胃肠道和泌尿生殖道内，日常对女性无害，但会给准妈妈和新生儿带来极大影响，甚至引起新生儿感染或死亡，这就是 B 族链球菌 (GBS)，又被称为“新生儿的隐形杀手”。

B 族链球菌，又称无乳链球菌，名字平平无奇，却是只“披着羊皮的狼”。在人体免疫力强大的时候，不会有什么影响。一旦免疫防线有了漏洞，便成了导致人体感染的帮凶，免疫能力低下的新生儿更是它的攻击目标。据统计，我国孕妇 GBS 定植率为 11.3%，有近 50% 的孕妇可将病菌传递给下一代。B 族链球菌的筛查并不复杂，只需要一根拭子取样，及时送去培养即可。与其他抽血化验的流程化操作不同，GBS 需要培养，只有在培养基中见到它的菌株，才认可为阳性。

GBS 感染可能引起孕产妇生殖道、泌尿系统感染，以及绒毛膜羊膜炎、产褥感染、孕产妇败血症等，还可导致早产、流产、胎膜早破等。GBS 也是导致新生儿败血症和脑膜炎最常见的原因之一，严重者可导致围产儿死亡，幸存者也可能留有严重神经系统后遗症。

B 族链球菌阳性不影响生产方式，无论是顺产还是剖宫产，只要规范使用抗生素，就能有效预防新生儿 GBS 感染。抗生素的选择和剂量也是安全的，不会影响胎儿或者新生儿的健康。因此，及时发现感染 GBS，孕产妇也不要要有心理负担，遵医嘱治疗，放松心情即可。

福州市第一总医院 产科 刘欣茹

## 孕妈如何平稳度过“保密期”？

怀孕前 12 周称为孕早期，是宝宝发育的关键时期。在这个阶段，胎盘没有完全形成，而宝宝正在迅速生长，尚不稳定，流产的风险相对较高，老话说“怀孕头三个月要保密”，就是这个原因。那么，准妈妈如何平稳度过怀孕“保密期”呢？

### 睡眠充足

避免过度劳累和剧烈运动，保证足够的睡眠，每天不少于 8 小时，减少或避免咳嗽、便秘、劳累、搬抬重物等，以免引起子宫平滑肌收缩，造成先兆流产。

### 情绪稳定

保持稳定的情绪对孕早期来说很重要。过大的心理压力可能影响内分泌平衡，进而影响胎儿发育。孕妈可以通过音乐、阅读、孕期瑜伽等方式来缓解压力，放松心情。当然了，爱

人和家人的支持、理解和体贴也是保持情绪稳定的重要因素。

### 均衡饮食

补充富含蛋白质、维生素和矿物质的食物，尤其是叶酸、铁和锌，以促进宝宝健康发育。一些孕妈在孕早期会出现不同程度的早孕反应，应灵活调整饮食的结构和量，少食多餐，以易消化的食物为主。建议多吃瘦肉、鸡蛋、新鲜的蔬菜、水果等，尽量少食过多的高脂肪、高糖分、油炸等不健康的食物，咖啡和酒精等刺激性食品也要节制。

### 合理用药

有些孕妈可能会出现孕酮水平低的情况，医生会建议补充黄体酮等药物来补充黄体功能，抑制子宫收缩，防止流产。另外，如果孕妈甲状腺功能异常，也会辅助药物治疗。

### 避免接触有害物质

远离烟酒、毒品和有毒化学物质，避免接触农药、化肥、油漆、清洁剂等化学物质，减少电子产品的使用时间，避免接触 X 线、CT 等放射性物质。如果必须进行医学检查和药物治疗，要及时告知医生怀孕的情况。此外，尽量少到人多、拥挤且嘈杂的地方，外出做好防护。

### 定期产检

发现月经延迟，或早孕试纸阳性后，应到医院抽血确定妊娠，并同时检查雌、孕激素、甲状腺功能以及血糖等情况，评估是否需要保胎，同时评估孕妈的身体状况是否可以承受妊娠带来的生理变化。孕 6~7 周时，可通过超声检查孕囊以及胎芽、胎心情况。

李清河