

■女性话题

宫颈癌的三级预防及筛查方法

宫颈癌也称为子宫颈癌，是女性生殖道最常见的恶性肿瘤之一，每年新发病例数约10万人，发病率在我国女性恶性肿瘤中居第二位，仅次于乳腺癌，且发病人群呈年轻化趋势。研究发现，通过接种HPV（人乳头瘤病毒）疫苗、定期筛查、早期治疗三级预防措施，能有效阻断宫颈癌前病变和宫颈癌的发生发展及恶化，提高女性生活质量。那么，该如何进行宫颈癌筛查呢？

宫颈癌筛查的常用方法有哪些？

目前，常用的宫颈癌筛查方法，包括宫颈脱落细胞学检查（TCT）和人乳头状瘤病毒DNA检测。

TCT检查的具体操作与妇科检查类似，先用窥阴器打开阴道，充分暴露宫颈后，用特制的工具在宫颈鳞状上皮与柱状上皮交接处，按顺时针方向刷5圈左右，取得足够的脱落细胞，然后把小刷子放置到特制的试剂盒中交病理科，由病理科医师制片观察和分析这些细胞是否存在异常。这种方法特异性高，但敏感性较低。

人乳头状瘤病毒DNA检测的取样与TCT检查类似，充分暴露宫颈后，用特制小刷子在宫颈管鳞、柱状上皮交界部，顺时针旋转5圈，充分取得这个部位的细胞和组织，再将取得的样本放入培养基培养，并送入实验室，通过PCR方法检测，进行HPV高危、低危分型。该方法的敏感性较高，但特异性较低。

宫颈癌筛查的频率和年龄？

WHO（世界卫生组织）推荐普通人群从30岁开始筛查，每5~10年重复一次，艾滋病患者建议提前至25岁，每3~5年重复一次。



10年重复一次，艾滋病患者建议提前至25岁，每3~5年重复一次。我国在2017年《子宫颈癌综合防控指南》《2020年美国癌症协会指南》中建议女性25岁开始子宫颈癌筛查，首选HPV检测，或采用每5年1次联合检测，或每3年1次仅细胞学检查。

对于HPV筛查阳性而分流试验阴性者，建议24个月内重复评估一次；艾滋病患者12个月内重复评估。对于筛查阳性，有治疗指征的患者，建议6个月内尽快治疗，若失访，建议在治疗前再次评估。

宫颈癌筛查有哪些注意事项？

1. 如果女性有生殖器官的急性感染，如阴道炎症等，暂不适合做宫颈癌筛查，需积极治疗原发病，停药一周后再进行宫颈癌筛查工作。

2. 筛查要避开月经期，一般在月经干净后3~7天检查。宫颈癌筛查前一周不建议同房，不要使用阴道药物，以免同房或药物影响筛查结果。

3. 妊娠期也可以进行宫颈细胞学检查，不会增加流产、早产等不良事件的发生。妊娠期HPV检测主要是针对部分细胞学检查结果为意义不明确的非典型鳞状细胞的患者，如细胞学筛查与高危型HPV均为阳性，可考虑进一步阴道镜检查；如细胞学为阴性，高危型HPV阳性，有4%的患者可能会出现子宫颈上皮内瘤变及以上病变（即宫颈癌），这类患者可在分娩后重复双筛。

日常生活中如何预防宫颈癌？

1. 接种HPV疫苗是目前预防宫颈癌和其他相关疾病的重要手段，9~45周岁女性均可接种HPV疫苗，在此年龄段越早接种，保护效果越好，其中，9~15周岁女性是重点人群。

2. 树立自我保护意识，安全性行为，正确使用避孕套，避免性传播疾病发生，提倡通过健康生活方式来提高免疫力。

湖南省邵东市廉桥镇中心卫生院妇产科学 赵带兰

共同关注产褥期康复与护理

产褥期是妇女分娩后的恢复期，对于妇女来说，这是一个需要特别关注和护理的阶段。这个时期，女性的身体会经历一系列的变化和调整，需要合理的保健和细致的护理来促进康复和恢复。

如何改善饮食？

1. 均衡饮食。产褥期应该摄入均衡的饮食，例如五谷杂粮、蔬菜水果、优质蛋白质（如瘦肉、鱼、豆类）和健康脂肪（如橄榄油、坚果）。合理搭配各类食物，确保获取全面的营养。

2. 补充足够的蛋白质。蛋白质是细胞修复和组织生长所必需的营养素，对于产褥期女性的康复非常重要，可以选择低脂肪的乳制品、禽肉、鱼类、豆类和蛋类等食物来补充足够的蛋白质。

3. 多摄入蔬果。蔬菜和水果富含维生素、矿物质和膳食纤维，对于产褥期女性的康复非常有益，建议每天摄入5种不同颜色的蔬果，以保证各种营养物质的摄入。

4. 补充足够的水分。保证充足的水分摄入可以防止脱水和便秘的发生，建议产褥期女性每天饮用足够量的水，同时适量摄入汤类、果汁和温热的饮品。

5. 控制食物摄入量。产褥期女性应该控制食物的摄入量，避免过度饮食和暴饮暴食。适量的饮食有助于维持体重稳定，也可以减少肠胃负担。

6. 避免刺激性食物。产褥期女性应避免摄入刺激性食物，如辛辣、油炸食物和含有咖啡因的饮料等，以防止对消化系统和乳腺产生不良影响。

7. 注意膳食纤维摄入。适量的膳食纤维摄入有助于促进肠道蠕动和预防便秘，产褥期女性可以选择全谷类食物、蔬菜和水果等富含膳食纤维的食物。

如何保证充足的睡眠？

1. 合理安排时间。尽量减少外界干扰，合理安排时间来休息和放松。

2. 利用宝宝的睡眠时间。充分利用宝宝入睡时的空闲时间来补充精力。

3. 保持良好的睡眠环境。创造一个舒适、安静、黑暗和凉爽的睡

眠环境，有助于更好地入睡和休息。

如何积极有度地进行锻炼？

1. 适度加量。从产后几天即可逐渐增加日常活动，如散步、伸展运动等。

2. 遵循医生或专业人士的建议。根据个人情况和医生的指导，选择合适的恢复运动和锻炼方式。

3. 注意身体反应。在运动过程中，注意身体的反应，避免过度劳累和剧烈运动。

如何获得心理支持与情绪管理？

1. 多与他人交流。与家人、朋友或其他经历过产褥期的妇女交流，分享感受和经验。

2. 寻求专业支持。如果遇到焦虑、抑郁或其他心理问题，及时寻求专业人士的帮助和支持。

3. 自我照顾。充分关注自己的情绪和需求，给自己一些时间和空间来放松和恢复。

长沙市妇幼保健院
妇产科护理 曾立红

了解新生儿护理 新手爸妈不迷茫

一声啼哭便是新生命的宣言，新手爸妈正式开启人生新体验。宝宝的吃喝拉撒睡，都是新生爸妈的必修课，由于缺乏经验，看着自己柔弱的小宝贝，新手爸妈在很多问题上往往束手无策。下面就带大家来了解一下新生儿护理那些事，给新手爸妈们支些招。

1. 母婴同室 充分抚慰和生理性接触能够刺激新生儿生长发育，因此，应尽早将新生儿与母亲安排在同一房间。早接触、早吸吮有利于新生儿发育，有利于母婴情感交流。

2. 舒适的环境 提供一个安静舒适，阳光充足，通风良好，温湿度适宜（温度20℃~22℃，湿度55%~60%）的环境。新生儿体温调节功能差，易受外部环境影响，温度过低，会引起新生儿，特别是早产儿、低出生体重儿体温不升；温度过高，会使新生儿体温上升。因此，要根据气温变化，及时为宝宝增减衣被、包裹。

3. 喂养 母乳是新生儿的最佳食品，可以提供全面营养，且还有多种免疫物质，能够提高宝贝抵抗力。一般生产后30分钟即可让宝宝吸吮，宝宝早吸吮、勤吸吮，有利于促进乳汁分泌。同时，母乳还应保持愉悦的心情、充足的睡眠和合理的营养。纯母乳喂养的宝宝按需哺乳，原则上6个月以内不需额外喂水。母乳实在不足或无法进行母乳者，使用奶粉喂养，应严格按照说明，掌握好冲泡的方法。

4. 日常护理 新生儿内衣或尿布最好使用柔软、色浅、吸水性强的棉制品，不要用化纤或者合成制品。衣服样式简单、宽松少缝接，易于穿脱，不妨碍肢体活动，冬季不宜穿得过多过厚。尿布白色为宜，便于观察大小便的颜色，且应勤洗勤换，每次清洗完后外涂适量护肤油剂，保持臀部清洁干燥，以防尿布皮炎发生。尿布或尿不湿不宜包裹太紧，更不能使用带子捆绑。

新生儿体温稳定后可每日洗澡，洗完后，要注意擦干皮肤皱褶处，如颈部、腹沟股、指缝等，头部痂皮，不可强行剥落，可以先涂些植物油，待痂皮软化后再洗净。

5. 脐部护理 脐部结扎后，残端一般会在7天左右脱落。脐带残端脱落前，每日洗澡后应用棉签蘸干水分或使用护脐贴，再用75%酒精消毒，保持局部干燥。注意观察有无渗血、分泌物等，如有渗血或脓性分泌物，应及时就医。尿不湿如果硌着脐带，可以导致出血，可将尿不湿反折露出脐带。

6. 预防感染 接触新生儿前后要洗手，家人必须按时接种疫苗，有感冒时必须戴口罩。此外，有皮肤病、呼吸道、消化道或其他传染病者，不能接触新生儿。

湖南省岳阳市长炼医院
儿科 张海莲