

■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。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，停药一周左右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。

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，分享感受和经历。
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 充分抚触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，易受外部环境的影响，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，乳母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，头部痱皮，不可强行剥落，可以先涂些植物油，待痱皮软化后再洗净。

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的患者，不能接触新生儿。

湖南省岳阳市长炼医院
儿科 张海莲