



宫颈癌没那么可怕，定期筛查是关键！

宫颈癌是发生在子宫颈的恶性肿瘤，是常见的妇科恶性肿瘤，该疾病主要由人乳头状瘤病毒感染引发，多发于40~50岁，60~70岁的中老年女性群体。多数的宫颈癌都为鳞癌，腺癌、腺鳞癌、小细胞癌等类型较为少见，宫颈癌与其他恶性肿瘤有着几乎完全相同的特点，在早期时并无明显症状，当发现明显症状时疾病已经发展到中晚期。因此，疾病的预防和早期发现就成为了非常重要的事情。其实，宫颈癌并没有那么可怕，女性做好预防，定期筛查，就能有效对抗宫颈癌。

宫颈癌的症状

阴道流血 阴道流血是宫颈癌的典型症状之一，通常为接触性出血，多为性生活、妇科检查时出现流血或血性白带，出血量则与病灶侵犯血管程度有关系。少数患者会出现经期延长、经量增多等症状，老年患者则会出现绝经后阴道流血症状。

阴道排液 患者阴道会异常排液，这些液体多为白色、血性、稀薄如水样，如果伴有感染，这些阴道排液还会散发出腥臭或恶臭，宫颈癌晚期患者由于肿瘤组织坏死和感染，阴道会流出大量米汤样或脓性恶臭的分泌物。

侵犯症状 当宫颈癌晚期，肿瘤开始侵犯周边组织和气管，患者就开始出现尿频、尿急、下腹疼痛等症状。随着疾病进一步发展，还会出现输尿管梗阻、肾盂积水、肾功能损坏、大小便困难、贫血、乏力等症状。

人乳头状瘤病毒如何引发宫颈癌？

人乳头状瘤病毒是一种DNA病毒，目前已经被列为了致癌因子

之一，目前发现的人乳头状瘤病毒已经有200多种，其致癌性也有着高低之分，人们根据致癌性将其分为了高危型和低危型。HPV16和HPV18是最常见的两种高危型病毒，根据调查得知，约有80%的宫颈癌都与HPV16和HPV18两型病毒感染有关。

通常来说，低危型HPV感染并不会演变为高危型，多数的低危型HPV感染都能自愈，根据研究得知，90%的女性一生中都会感染上HPV，但多数都为低危型HPV，并不存在明显危险，而高危型HPV感染，只要及时治疗，也很难发展为宫颈癌。当高危型HPV病毒感染人体后，就可能会导致宫颈部位细胞异常，这被称为癌前病变，但此时并不意味着患者已经出现了早期癌症，这些癌前病变只是为癌细胞的出现创造条件，如果长期没有得到有效治疗，异常细胞就可能转变为癌细胞，并逐渐开始在宫颈及周边组织扩散。

哪些人群可能会患上宫颈癌？

1. 一些高危型HPV感染，在女性身体保持健康、免疫力较强时，难以对身体进行破坏，对女性身体

的影响也较小。但高危型HPV感染者依然是患上宫颈癌的高危群体，特别是HPV16型和HPV18型病毒感染患者。

2. 一些女性可能曾经患过性传播疾病，虽然性传播疾病得到了治愈，但患病期间，疾病依然对生殖器官造成了一定伤害，这也可能会导致患者患上宫颈癌。

3. 部分女性过早的开始性生活，或是存在多个性伴侣，这也会极大程度地提升患上宫颈癌的风险。这是由于性交过早，子宫颈发育尚未成熟，对致癌物较敏感，一旦女性接触到HPV病毒的男性，就会造成感染。

4. 宫颈癌具有一定的家族易感性，如果女性具有宫颈癌家族史，其患上宫颈癌的风险也会高于正常群体。

5. 当人体免疫力较低时，病毒就能长期在人体内存在，并不断感染各种组织，这就可能会导致HPV病毒对人体造成破坏，并加速癌变过程。

如何进行宫颈癌筛查？

目前宫颈癌筛查方法主要有HPV检测和TCT筛查。女性在21



岁开始，只要进行过性生活，就可以开始考虑定期接受宫颈癌筛查。在21~29岁阶段，筛查频率为3年1次，一般单独进行宫颈细胞学检查即可；30~65岁阶段，每5年筛查1次，需要进行细胞学和HPV联合检查；65岁以上阶段，如果之前的筛查结果都呈阴性，则可以停止筛查，如果之前筛查发现问题，则应该在病变消退或是治疗后持续进行筛查。

HPV检测是对病因检查，通过病毒检查来发现女性是否存在HPV感染的情况，如果存在感染，则要了解感染的是高危型还是低危型病毒，并对其作出处理，避免出现癌变。

TCT检查为宫颈液基细胞学检查，是对结果进行检查，查看宫颈细胞是否出现了异常变化，但两种检查方式单独检查都存在漏诊情况，因此一般建议使用联合检查，以提高准确率。

贺州市富川瑶族自治县人民医院 林芳

比生娃还痛的产后生理性乳胀

台湾明星小S在其《怀孕日记》中这样描述的：“像有人把一根管子插进你的胸部，然后一直灌水进去，胀到极限之后，胸部硬得像石头，躺在床上什么姿势都很痛苦。”这种体验和感受就是我们所说的生理性乳胀。

生理性乳胀，民间俗称“下奶”，即泌乳Ⅱ期来临的一个信号。产后48~72小时，乳汁开始大量分泌，乳房明显胀大，发硬或者疼痛，而此时乳房的静脉、淋巴管也发生暂时性瘀滞，这种“乳房充盈”的现象称之为“生理性乳胀”。

生理性乳胀是身体为正常泌乳所做的必然生理准备，通常会持续1~2天，部分产妇会持续时间更长，一般不会超过7天（人为因素除外）。因此，在正常进行母乳喂养的情况下，一般无须人为干预，生理性乳胀可自行缓解。

生理性乳胀时，你可能会感觉到乳房胀痛。痛感有时可达腋下，并出现像“奶堵”一样疼痛的硬块，严重时双乳紧绷发亮，感觉乳房硬得像石头一样，俗称“石头奶”，走路会痛、翻身会痛、甚至连喘气都痛，那种痛苦简直无法形容。有时甚至会伴有短暂的发热等症状，一

般体温不会升高到38.5℃以上，如果体温超过38.5℃，建议立即找专业医生寻求帮助。因此，很多妈妈会把这种现象与急性乳腺炎混淆，但是乳胀如果处理不当的话，是很容易发展成乳腺炎的。

什么情况会加重生理性乳胀？

1. 母婴分离。比如孩子早产，妈妈跟宝宝不在一个地方，宝宝无法及时吮吸母乳，这个时候，胀奶就会很严重。

2. 喂奶方式不对。比如第一次生宝宝，不知道如何正确喂养，宝宝的含乳方式不对，或者是宝宝口腔有问题，无法很好地吮吸。

3. 剖宫产剖宫产后，妈妈的身体会非常虚弱，而且麻药过去后，伤口会很痛。这种情况下，妈妈很难频繁喂奶，即使能喂，姿势也不一定正确。

4. 妈妈乳头条件不好。比如凹陷、端平、弹性太差，这些都会影响到孩子正常含乳过程。

5. 迫不及待加奶粉。宝宝一哭，家里人就开始着急，以为宝宝饿了，妈妈的奶又没下来。这种情况下，很多家长就会给宝宝加奶粉，宝宝吃饱以后，就安静地睡了，根本不愿意用力吮吸母乳。

如何正确处理生理性乳胀？

当初产妇或者母婴分室的妈妈常常因为哺乳不当或排乳不及时遭遇“石头奶”，我们如何正确处理生理性乳胀的“石头奶”呢？

下面给大家介绍一种正确的疏通手法：

1. 按揉乳晕区，“开门”通乳。宝妈可以采取舒适平躺的姿势，从乳晕区开始按揉。相对整个乳房来说，乳晕下方有一个乳汁的“开关”，叫乳窦，我们以轻轻点揉的方式，逐步按揉乳晕的一圈，注意不要在乳房上摩擦。按揉的同时，轻轻地向乳头方向推挤，动作要轻柔，这个时候就能看到有乳汁缓缓地流出来。

2. 按这个方式按揉完整圈乳晕后，乳晕部分已经开始变软了，此时可以用同样的方式继续按揉乳晕后面硬块部分。

3. 等整个乳晕及乳晕附近都变软之后，我们再慢慢给宝宝吸吮，或许手动进行少量、多次的排乳，逐步帮助消除乳房肿胀。切忌不可大力揉捏、按压、推挤乳房。

生理期乳胀严重时虽然可怕，但只要宝妈们做好以下几点，也能顺利度过的。

1. 尽早开奶，多喂奶。条件允许的情况下，宝宝出生后，尽早让宝宝开始吸吮，同时尽可能多和宝宝有一些皮肤上的接触，不限时的持续哺乳。

2. 正确的吸吮方式。让宝宝含住大部分乳晕，从而达到有效的吸吮。

3. 按需哺乳。新生儿胃非常小，每次吃的量也少，同时也消化的快。因此，早期宝宝经常醒来哭闹要吃奶，妈妈们应按需哺乳，不过量添加奶粉。

4. 饮食清淡，不过度进补。油腻的汤水，脂肪含量非常多，反而容易导致乳腺堵塞。因此，建议妈妈们产后一周内，不宜喝油腻的下奶汤，饮食以清淡为宜。

5. 局部冷敷。如果已有胀痛感，可使用土豆片、卷心包菜对乳房进行局部冷敷，可以减轻疼痛感，注意要避开乳头部分。

但郑重提醒：不宜热敷！我们要知道“石头奶”里并不全是奶水，相反初乳的量相对少，更多的是充盈的血液和淋巴液、水肿的乳腺组织，生理性乳胀时盲目热敷会加重局部组织水肿，使乳房肿胀疼痛加重。

广西壮族自治区妇幼保健院 梁晶