

了解宫颈 HPV 感染 科学预防和治疗

宫颈 HPV 感染是一种常见又鲜为人知的健康问题，它关乎女性生殖健康和生命质量。HPV (人类乳头瘤病毒) 是一类常见的病毒，会引起宫颈癌、生殖器疣等疾病。尽管宫颈 HPV 感染是普遍存在的，但对其了解仍然有限。让我们一起深入探讨宫颈 HPV 感染的原因、症状、预防和治疗方法，帮助大家更好地认识和应对这一健康挑战。

什么是宫颈 HPV 感染

宫颈 HPV 感染是由人类乳头瘤病毒 (HPV) 引起的一种性传播疾病。这种病毒主要通过性行为传播，还通过公共场所共用马桶、澡盆、浴缸、毛巾等传播，宫颈 HPV 感染通常没有明显的症状，持续存在可能导致宫颈癌、阴道癌等疾病。

宫颈 HPV 感染的原因

- 1. 性接触** 主要途径是通过与感染 HPV 的性伴侣进行性接触。
- 2. 免疫系统** 免疫系统状况不佳可能增加感染 HPV 的风险。
- 3. 吸烟** 吸烟可增加感染 HPV 效应和转变宫颈癌的风险，因为烟草中的尼古丁降低了机体的免疫力，导致 HPV 病毒感染后不容易被清除而持续存在，并在其他因素的共同作用下造成宫颈病变的发生。

宫颈 HPV 感染的症状

- 1. 无症状** 大多数宫颈 HPV 感染没有任何症状。
- 2. 异常阴道出血** 感染 HPV

病毒，特别是 16、18 型 HPV 病毒，进一步发展可能出现同房出血等情况。

- 3. 白带异常** HPV 感染并发感染，可能出现阴道分泌物增多、异味等。
- 4. 宫颈癌症状** HPV 感染持续状态可能导致同房出血，阴道分泌物增多，盆腔疼痛等。

宫颈 HPV 感染的预防方法

- 1. 接种 HPV 疫苗** HPV 疫苗是预防 HPV 感染的有效手段，建议年轻女性接种。
- 2. 规律筛查** 定期进行宫颈细胞学检查和 HPV DNA 检测是预防宫颈癌的重要措施。
- 3. 健康生活方式** 保持良好的卫生习惯、健康的性生活、戒烟等可以降低感染 HPV 的风险。

宫颈 HPV 感染的治疗方法

- 1. 药物治疗** 医师可能会开具抗病毒药来帮助治疗宫颈 HPV 感染，这些药物通常用于控制病毒增殖和减轻症状，其中常用的药物是免疫抑制剂如干扰素，中成药保妇康栓等，可以帮助加强



免疫系统功能，对抗 HPV 病毒。

- 2. 宫颈病变治疗** 如果 HPV 感染引发了宫颈病变，医生可能会推荐一些治疗方法来处理异常细胞，常见的治疗方法包括冷冻、电灼、宫颈环切术等，这些治疗方法旨在清除异常细胞，预防进一步发展成宫颈癌变。

- 3. 定期随访** 对于已经感染 HPV 或曾经接受过治疗的患者，定期随访和检查至关重要。医生会建议患者定期进行宫颈细胞学检查和 HPV DNA 检测，以监测病情变化和预防复发。定期随访可以及时发现并处理任何异常情况，保障患者的健康，及时发现及治疗新发感染。

通过了解宫颈 HPV 感染及其治疗方法，我们能更好地守护女性健康。定期检查、科学治疗和健康生活方式、拒绝多个性伴侣是预防宫颈 HPV 感染的关键。让我们共同努力，为女性提供更好的健康保障。

湖南省湘乡市中医医院
妇产科 冯潜媛

子宫肌瘤， 如何防治与护理？

子宫肌瘤是很多女性都会遇到的生殖系统疾病，尤其是 30 到 50 岁的姐妹们，大概每 5 人中就有一人可能中招。大多数肌瘤挺低调的，不会闹出什么大动静，不过有的女性朋友可能会觉得月经不正常了，肚子也不舒服，严重的话还可能影响怀孕。那么，该怎么应对子宫肌瘤呢？让我们一起来聊聊这个话题，从日常生活中找找答案吧！

子宫肌瘤该怎么预防

1. 保持健康的生活方式

(1) 合理饮食 均衡饮食助于维持激素水平稳定。应多吃新鲜蔬果，减少高脂高糖食物，避免过度食用含激素食品，如养殖动物肉和内脏。

(2) 规律生活，避免压力 保持良好的生活习惯，规律作息，避免过度劳累和精神压力。

(3) 适度运动 有助于激素正常代谢，增强免疫力，预防疾病。

2. 保持良好的心态

心理健康对预防子宫肌瘤至关重要。长期不良情绪可能引发内分泌失调，增加患病风险。建议女性保持积极心态，调节情绪，释放压力。

3. 积极治疗妇科炎症

定期进行妇科检查，及时发现并治疗妇科炎症，如宫颈炎、盆腔炎等。

通过上述方式可降低患子宫肌瘤风险，但个人身体状况和生活环境各异，具体预防措施应因人而异。

治疗子宫肌瘤有哪些方法

治疗应根据患者年龄、症状和生育要求，以及肌瘤的类型、大小、数目全面考虑。

1. 观察治疗 无症状肌瘤一般不需治疗，特别是近绝经期妇女。绝经后肌瘤多可萎缩和症状消失。每 3~6 个月复查一次，若出现症状可考虑进一步治疗。

2. 药物治疗 适用于症状轻、近绝经年龄或全身情况不宜手术者，可以使用药物进行治疗，如激素类药物，以缓解症状，控制肌瘤的生长。

3. 手术治疗 对于症状严重或药物治疗无效的患者，可考虑行腹腔镜下肌瘤剔除或子宫全切术。手术治疗效果显著，但需综合考虑患者年龄、生育需求等因素。

得了子宫肌瘤该怎么护理

1. 注意休息 保持规律的作息，避免过度劳累，保证充足的睡眠。

2. 保持健康的饮食 多吃蔬菜水果，减少高脂高糖食物，避免饮酒和过量咖啡因。避免辛辣、生冷、油腻等刺激性食物和激素类药物，以免加重病情或影响治疗。

3. 心理调适 子宫肌瘤患者可能产生焦虑、恐惧等情绪，影响病情和治疗效果。建议女性学会心理调适，保持积极心态，配合医生治疗。

4. 个人卫生 加强私处卫生，防止感染。

5. 记录症状和定期复查 患子宫肌瘤女性应记录疼痛、出血等症状并告知医生。遵医嘱定期复查，调整治疗方案，了解病情变化。

总之，子宫肌瘤防治需注重生活细节，保持健康生活方式和乐观心态。治疗方案因人而异，护理工作也需重视。女性应关注自身健康，积极预防，远离疾病。

武冈市人民医院 刘金红

异位妊娠的危害及超声诊断要点

异位妊娠俗称宫外孕，是妇科常见的急腹症之一，是指受精卵着床在子宫体腔以外的地方，95%以上的宫外孕妊娠囊会着床在输卵管，因此输卵管妊娠是最常见的宫外孕，常表现为停经后不规则阴道流血、突发性下腹痛、腹部包块、晕厥、失血性休克等。

异位妊娠的危害

异位妊娠为受精卵未在宫腔内正常发育导致，可引起女性流产、破裂等并发症，情况严重可引起昏厥休克，并造成再次宫外孕的可能。

- 1. 流产** 宫外孕会造成完全性流产，会有部分的绒毛停留在输卵管内，在一段时间内滋养细胞可继续侵入输卵管壁，引起反复出血。
- 2. 破裂** 孕卵的绒毛侵蚀管壁肌层及浆膜，形成输卵管破裂，可伤及小动脉，引起急性出血。此时如若没及时接受治疗，患者可能会造成失血性休克，甚至危及生命。
- 3. 昏厥休克** 由于腹腔内急性出血会造成血量逐渐减少，轻者会出现晕厥，重者会出现腹痛，甚至血压逐渐下降造成休克。
- 4. 再次宫外孕** 之前曾发生异位妊娠的人群，再次怀孕可能会复发，也有一部分患者可能会从此不孕，所以即便切除一侧输卵管后，也可能会复发。

异位妊娠的超声诊断要点

不同部位的异位妊娠声像的共同特征是子宫稍大，宫内无妊娠囊声像，大多数子宫内膜明显增厚，有时可见子宫内膜分离征，形成假孕囊，应与宫内妊娠囊鉴别。不同部位的异位妊娠超声诊断要点如下。

- 1. 输卵管异位妊娠** 最常表现为卵巢旁的不均质包块 (多为异位妊娠处血肿)。其次也可表现为输卵管环征，即异位妊娠囊未破裂时，其周边可见环状高回声及彩色血流信号。
- 2. 输卵管间质部妊娠** 超声可见妊娠囊位于宫底较高位置，周边肌层薄，<5 毫米。若子宫内膜向异位妊娠囊延伸的线状高回声，也将有助于本病诊断。
- 3. 剖宫产瘢痕妊娠** 异位妊娠中少于 1%，妊娠囊位于子宫前壁下段既往剖宫产瘢痕处，妊娠囊与膀胱之间的肌层显著变薄或消失，本类异位妊娠易并发子宫破裂。

4. 宫颈妊娠 异位妊娠中少于 1%，常位于一侧的宫颈间质内，伴宫颈扩张，使子宫呈沙漏样改变。

5. 卵巢异位妊娠 即妊娠囊种植于卵巢内，占异位妊娠的 3%，但超声常难以诊断，不易与黄体囊肿鉴别，常在术中才得以明确诊断。

6. 腹腔妊娠 约占异位妊娠的 1%，常见于子宫直肠陷凹或其它部位，术前超声也常难以诊断。

7. 复合妊娠 宫内外同时存在妊娠囊时，则为复合妊娠，非常罕见，自然受孕中发生率约为三万分之一，而试管婴儿中发生率接近 1%。此种情况应及时诊断与治疗，以保存宫内妊娠，并减少孕妇的病死率。

超声检查是异位妊娠诊断的金标准。各位孕妈妈一定要按时做超声检查，以便有效筛查异位妊娠，做到早发现，早治疗，避免发生危险。

攸县妇幼保健计划生育服务中心
(攸县妇幼保健院) 文正平