

远离宫颈癌,送您一份“健康锦囊”

近年来,随着健康知识的普及和筛查技术的提高,宫颈癌——这一威胁女性健康的常见恶性肿瘤,其发病率和死亡率均有所下降。然而,许多女性对宫颈癌的认识仍然不足,防治意识仍需加强。下面,我们送上一份“健康锦囊”,帮助大家更好地了解宫颈癌,远离这一健康威胁。

认识宫颈癌

宫颈癌是发生在宫颈部位的恶性肿瘤,主要由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起。早期宫颈癌通常没有明显症状,但随着病情的发展,可能出现接触性出血、异常阴道分泌物等症状。因此,定期进行宫颈癌筛查,及早发现和治疗,是预防宫颈癌的关键。

了解 HPV 病毒

HPV 病毒是宫颈癌的主要致病因素。这种病毒主要通过性接触传播,感染后可能引发宫颈上皮细胞异常增生,最终导致癌变。然而,并非所有 HPV 感染者都会发展成宫颈癌,大多数感染者会在数年内自然清除病毒。对于 HPV 感染,我们应保持理性和科学的态度,既不过度恐慌,也不掉以轻心。

宫颈癌筛查的重要性

宫颈癌筛查是早期发现宫颈癌的有效手段。目前常用的筛查方法包括宫颈细胞学检查(TCT)和 HPV 病毒检测。建议女性从 25 岁开始进行宫颈癌筛查,每 3 年进行一次细胞学检

查,或每 5 年进行一次细胞学检查和 HPV 病毒检测。对于高危人群,如存在多性伴史,过早性生活史、感染人类免疫缺陷病毒(HIV),以及吸烟等高危因素,建议性生活开始后 1 年内进行筛查,并适当缩短筛查间隔。

健康生活方式

- 戒烟限酒** 吸烟和过量饮酒都会增加宫颈癌的风险。因此,女性应尽量避免吸烟和过量饮酒。
- 均衡饮食** 保持饮食均衡,多吃新鲜蔬菜、水果、全谷类等富含纤维和维生素的食物,有助于增强身体免疫力。
- 规律运动** 适量运动可以促进血液循环,增强身体抵抗力,降低患癌风险。建议每周进行至少 150 分钟的中等强度有氧运动。
- 减轻压力** 长期精神压力过大可能导致免疫力下降,增加患癌风险。在日常生活中,女性应学会调整心态,来释放



压力。

接种疫苗

HPV 疫苗是预防宫颈癌的有效手段之一。目前市面上已有多种 HPV 疫苗可供选择,接种年龄一般在 9~45 岁之间。女性可根据自身情况选择合适的疫苗进行接种,以降低感染 HPV 和患宫颈癌的风险。

关注高危因素

除了 HPV 感染外,一些高危因素也可能增加患宫颈癌的风险。如过早开始性生活、多个性伴侣、吸烟、免疫系统疾病等。因此,女性应关注自身健康状况,及时就医治疗相关疾病。

总之,宫颈癌是一种可防可治的疾病。通过了解宫颈癌的相关知识、定期进行筛查、保持健康生活方式和接种疫苗等措施,我们可以有效预防宫颈癌的发生。让我们携手共进,为女性健康保驾护航。

湖南航天医院妇科 韩燕杰

女性激素检测 对更年期女性的指导用药

更年期是女性生命中的一个重要阶段,随着年龄的增长,卵巢功能逐渐衰退,体内激素水平发生变化,导致一系列生理和心理变化。通过女性激素检测,可以了解更年期女性的激素水平,为指导用药提供科学依据。在使用药物治疗时,更年期女性需了解药物的副作用和使用时间,以免引起不良反应。同时,还需配合饮食调理、适当运动等措施,以改善身体状况,提高生活质量。

女性激素检测的意义

女性激素检测是通过检测血液或尿液中的激素水平来判断女性内分泌功能是否正常。通过女性激素检测,可以了解更年期女性的激素水平,为指导用药提供科学依据。女性激素检测中常用的检测指标包括雌激素、孕激素、睾酮、卵泡刺激素等。其中,雌激素是更年期女性最重要的激素之一,它的水平会随着年龄的增长而下降。雌激素水平过低会导致一系列生理和心理问题,如潮热、失眠、情绪波动等。更年期女性身体出现上述不适时,可去做个检测雌激素水平,以帮助自己全面了解身体状况。

女性激素检测的方法

更年期妇女由于卵巢功能退化引发许多雌激素水平缺乏相关的症状,通过雌激素检测可以有效针对性进行指导用药。女性激素检测的方法包括血液检测和尿液检测。血液检测是通过抽取静脉血来检测激素水平,尿液检测是通过收集尿液来检测激素水平。两种方法各有优缺点,血液检测结果较为准确,但需要抽取静脉血,对受检者有一定痛苦;尿液检测操作简便,但结果可能受到多种因素的影响。

女性激素检测结果分析

更年期保健是预防老年退行性疾病的关键期,需要采取适当策略,养成健康生活习惯,平稳度过围绝经期。根据女性激素检测结果,可以分析更年期女性的激素水平。如果雌激素水平过低,可以考虑使用雌激素替代疗法来缓解更年期症状。同时,还需要考虑受检者的年龄、病史、用药史等因素,制定个性化的用药方案。

指导用药

妇女围绝经期综合征是多因素疾病,很多老年退行性疾病如骨质疏松等从更年期开始萌芽。根据女性激素检测结果和受检者的具体情况,可以制定个性化的用药方案。对于雌激素水平过低的患者,可以使用雌激素替代疗法来缓解更年期症状。同时,还需要根据患者的具体情况选择合适的药物剂型和剂量。

注意事项

- 女性激素检测需要在专业医生的指导下进行,以确保结果的准确性和可靠性。
- 用药方案需要综合考虑患者的具体情况和风险因素,确保用药的安全性和有效性。
- 长期使用雌激素替代疗法需要注意药物的副作用和依赖性,定期进行随访和复查。
- 更年期女性需要注意保持良好的生活习惯和健康的生活方式,如保持适当的运动、均衡的饮食、良好的睡眠等,以缓解更年期症状。

海南省万宁市人民医院 熊冲

准妈妈,你了解分娩镇痛吗?

随着医学技术的不断进步和人们健康意识的提高,越来越多的准妈妈们开始关注分娩镇痛这一话题。分娩镇痛,作为减轻产妇产时痛苦的重要手段,已经逐渐得到了广泛的认可和应用。本文将从妇产科护理的角度,为各位准妈妈们详细介绍分娩镇痛的相关知识。

分娩镇痛的重要性

分娩是女性生命中的一大重要经历,同时也是一个充满挑战和痛苦的过程。分娩时的疼痛不仅会给妈妈们带来身体上的不适,还可能导致情绪上的紧张和恐惧,进而影响到产程的顺利进行或者引起胎儿宫内缺氧、酸中毒等。因此,通过有效的分娩镇痛手段,不仅可以帮助准妈妈缓解分娩时的疼痛,还能让其有一个愉快的分娩体验,享受到自然分娩的快乐。

分娩镇痛的方法

1. **药物镇痛** 药物镇痛是目前最常用的分娩镇痛方法之一。主要包括全身用药和局部用药两种。全身用药主要通过静脉注射或肌肉注射镇痛药物来实现,起效快,但可能伴随一定的副作用。

局部用药则通过硬膜外或蛛网膜下腔注射镇痛药物来实现,具有镇痛效果好、副作用小的优点。

2. **非药物镇痛** 非药物镇痛方法主要包括心理疗法、物理疗法等。心理疗法通过放松训练、心理暗示等手段,帮助准妈妈缓解紧张情绪,提高分娩自信心。物理疗法则通过按摩、热敷等手段,缓解分娩时的疼痛。

妇产科护理

在分娩镇痛中的作用

- 疼痛评估** 护理人员会采用专业的疼痛评估工具,如 NRS 疼痛评估、视觉模拟评分法、数字评分法等,对分娩的疼痛程度进行定期评估,以便及时调整镇痛方案。
- 心理支持** 分娩过程中,妈妈们可能会感到紧张、焦虑甚至恐惧。护理人员会通过安慰、鼓励、倾听等方式提供心理支持,帮助她们保持积极的心态,减轻心理压力。
- 疼痛缓解** 除了药物镇痛外,护理人员还会采用非药物镇痛方法,如芳香疗法、水中分娩等,缓解妈妈们分娩时的疼痛。
- 产程监测** 护理人员会严

密监测产程进展,包括生命体征、胎心、宫缩、宫口扩张及胎先露的下降等情况,采取安全的分娩方式,确保妈妈和宝宝的安全。

5. **呼吸和用力指导** 护理人员会指导如何正确的呼吸和用力方法,帮助妈妈们在分娩过程中有效保存体力,加速产程进展。

6. **产后护理** 分娩完成后,护理人员会协助妈妈们进行身体清洁,指导她们怎样进行母乳喂养、产后康复训练,并提供饮食及健康等指导,让妈妈们拥有一个安全的产褥期。

分娩镇痛的注意事项

- 提前了解分娩镇痛的相关知识,与医生充分沟通,选择适合自己的镇痛方法。
- 在分娩前进行必要的检查,确保自身符合分娩镇痛的条件。
- 在分娩过程中,保持积极的心态,与医生密切配合,共同应对分娩疼痛。
- 注意观察自己的身体状况,如出现任何不适或异常反应,及时告知医生进行处理。

湖南省湘西自治州永顺县妇幼保健计划生育服务中心妇产科 护理 向云