

HPV 感染：宫颈健康的主要威胁之一

□ 马艳清

随着全球生活水平的提高和医学科技的进步，越来越多的人开始关注自己的健康。而 HPV 感染作为宫颈健康的主要威胁之一，已经成为许多女性所关注的话题。这篇文章将从 HPV 的简介、感染原因、症状、检查与治疗以及预防方法等方面进行详细介绍，帮助大家了解 HPV，做好防护。

一、HPV 的简介

HPV 是 human papillomavirus (人类乳头瘤病毒) 的缩写，是一种常见的病毒，能引起人类皮肤黏膜的增生性病。根据 HPV 病毒的不同类型，可导致不同类型的疣和癌症。其中，高危型 HPV 病毒如 16、18 型等与子宫颈癌的发生密切相关。

二、感染 HPV 的原因

HPV 感染的主要途径是性传播，但也可能通过接触感染者的衣物、毛巾等

私人用品间接传播。此外，婴儿通过母婴传播也可能感染 HPV，但这种情况相对较少见。

三、HPV 的症状

感染 HPV 后，大部分人不会出现明显症状，只有少数人可能出现一些轻微的不适，如阴道分泌物增多、有异味、轻微瘙痒等。然而，如果感染持续存在或加重，可能会引起宫颈炎、宫颈上皮内瘤变(CIN)甚至子宫颈癌等疾病。这些症状可能包括异常阴道出血、分泌物有恶臭、疼痛等。

四、HPV 的检查与治疗

对于 HPV 感染，目前常用的检查方法包括宫颈细胞学检查、HPV DNA 检测和阴道镜检查等。治疗方法则因病而异，包括药物治疗、物理治疗和手术等。重要的是，如果发现异常，应尽早寻求医

疗帮助，以便得到最佳的治疗方案。

五、预防 HPV 感染的方法

预防 HPV 感染是保护宫颈健康的重要措施。以下是一些有效的预防方法：

- 定期进行宫颈检查：定期进行宫颈细胞学检查和 HPV DNA 检测，以及早发现并治疗 HPV 感染。
- 保持清洁：保持外阴清洁，避免与感染 HPV 的人共用私人用品，如毛巾、内衣等。
- 避免不洁性行为：与固定伴侣保持单一性行为，避免与未确诊 HPV 感染的人发生性行为。
- 接种 HPV 疫苗：目前有三种 HPV 疫苗可供选择，包括二价、四价和九价疫苗。接种疫苗可以有效地预防特定类型的 HPV 感染。
- 增强免疫力：保持健康的生活习

惯，如充足的睡眠、均衡的饮食和适当的运动，可以提高身体免疫力，从而更好地抵抗病毒入侵。

六、其他注意事项

除了以上提到的预防措施外，还有一些值得注意的事项：

- 定期进行全面妇科检查：除了宫颈检查，还应该包括乳房和盆腔的检查。
 - 避免滥用抗生素：滥用抗生素可能破坏阴道菌群平衡，增加 HPV 感染的风险。
 - 保持良好的心理状态：心理压力和焦虑可能会影响免疫系统功能，从而降低身体对疾病的抵抗力。
- 总之，了解和预防 HPV 感染对于维护宫颈健康至关重要。通过采取上述预防措施和注意事项，我们可以有效地降低 HPV 感染的风险，保持身体健康。
- (作者单位：河北省香河县人民医院)

胚胎发育停止：了解原因与应对策略

□ 崔丽娟

在许多情况下，怀孕的喜悦瞬间变成了深深的困扰和疑惑，当发现胚胎发育停止时，准父母们可能会感到无助和困惑。这种情况在育龄妇女中并不罕见，因此，了解胚胎发育停止的原因以及如何应对，对于每一个准备成为父母的人来说，都是至关重要的。

一、胚胎发育停止的原因

- 遗传因素：遗传因素是胚胎发育停止的一个重要原因。如果夫妻中有一方携带某种遗传疾病或染色体异常，这些异常可能会影响胚胎的正常发育，从而导致发育停止。这种情况需要专业医生的咨询和检查。
- 环境因素：许多环境因素，如药物使用、抽烟、酗酒、环境污染等，都可能对胚胎的发育产生不良影响。这些因素可

能破坏胚胎的正常细胞分裂，从而导致发育停止。

3. 母体健康问题：母体的健康状况也可能影响胚胎的发育。例如，某些疾病如糖尿病、高血压等，或者母体的营养不良，都可能影响胚胎的发育。

4. 免疫系统因素：母体的免疫系统可能对胚胎产生排斥反应，导致胚胎发育停止。

二、应对策略

- 健康生活方式：保持健康的生活方式是预防胚胎发育停止的重要一环。这包括均衡的饮食、适度的运动、避免吸烟和酗酒、尽量避免暴露于有害环境因素等。
- 定期产检：定期产检是监测胚胎发育的重要手段。通过产检，医生可以及

时发现并处理可能的问题。

3. 情绪管理：面对可能的胚胎发育停止，准父母们需要保持冷静，积极应对。情绪的波动可能会对胚胎产生不良影响。寻求专业心理咨询或者与亲朋好友分享情绪，都是有效的应对方式。

4. 早期发现：如果出现了胚胎发育停止的症状，如阴道出血、腹痛等，应尽早寻求医疗帮助。早期发现有助于医生更准确地判断原因，从而采取相应的治疗措施。

5. 遗传咨询：如果怀疑胚胎发育停止与遗传因素有关，应寻求遗传咨询。遗传咨询师可以帮助分析家族病史，提供相关的检查和治疗的建议。

6. 药物治疗和手术选择：在某些情况下，可能需要使用药物或进行手术来

帮助解决胚胎发育停止的问题。这些选择应由医生根据具体情况来决定。

三、结论

胚胎发育停止是一个复杂的问题，涉及多种因素。了解这些因素并采取相应的应对策略，对于预防和解决这个问题非常重要。健康的生活方式、定期的产检、良好的情绪管理、早期发现和适当的治疗选择，都是应对胚胎发育停止的重要策略。

虽然胚胎发育停止可能是一个令人难过的情况，但请记住，大多数情况下，通过适当的诊断和治疗，可以成功地实现怀孕并生育健康的宝宝。最重要的是要保持积极的心态，并始终与医疗专业人士保持密切的联系。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

医学检验“三大常规”项目

□ 杨春月

在医学领域，常规检查是维护健康的重要手段，而医学检验中的“三大常规”项目，即血常规、尿常规和大便常规，则是最基本的常规检查。这些看似简单的检查项目，却能为我们的健康提供关键的评估指标，帮助医生及时发现潜在的健康问题。本文将为大家详细介绍医学检验“三大常规”项目的意义、检查方法以及如何解读检查结果。

一、血常规

血常规是医学检验中的一项重要检查，它通过检测血液中的各种细胞成分，如红细胞、白细胞和血小板等，来评估人体的整体状况。血常规检查可以帮助医生判断是否存在贫血、感染、炎症、血液系统疾病等。

检查方法：血常规检查通常采用静脉采血的方式，通过特定的仪器和设备进行检测。

如何解读检查结果：血常规检查结果通常包括红细胞计数、白细胞计数、血小

板计数和血红蛋白浓度等指标。如果检查结果出现异常，医生会结合其他症状和体征进行综合判断，制定相应的治疗方案。

二、尿常规

尿常规是另一项重要的医学检验项目，它通过对尿液进行化学分析，可以检测出尿液中的蛋白质、糖分、酮体、红细胞和白细胞等物质，帮助医生评估泌尿系统健康状况。

检查方法：尿常规检查通常采用晨尿进行检测，也可以根据医生建议选择其他时间的尿液进行检测。尿液收集后，需要通过特定的容器保存，并及时送检。

如何解读检查结果：尿常规检查结果通常包括尿蛋白、尿糖、尿酮体等指标。

如果检查结果出现异常，医生会结合其他症状和体征进行综合判断，并建议进行进一步的检查或治疗。

三、大便常规

大便常规是医学检验中的另一项常规项目，通过对大便进行化学分析，可以检测出大便中的寄生虫、细菌、胆红素代谢产物等物质，帮助医生评估消化系统健康状况。

检查方法：大便常规检查通常采用新鲜粪便进行检测。如果无法提供新鲜粪便，医生可能会建议进行钡餐造影或肠镜检查。

如何解读检查结果：大便常规检查结果通常包括寄生虫、细菌等微生物指标。如果检查结果出现异常，医生会结合其

他症状和体征进行综合判断，并建议进行进一步的检查或治疗。

除了以上三个常规项目，医学检验还包括其他多项检查项目，如生化检验、免疫检验、遗传病筛查等。这些项目可以为临床诊断和治疗提供更全面的信息。

注意事项：在进行医学检验时，请务必遵守医生的要求和指导，确保采样的准确性和及时性。同时，为了获得准确的检查结果，请务必在饮食正常、无药物干扰的情况下进行检查。对于检查结果异常的情况，请及时咨询医生，以便及时采取相应的治疗措施。

总之，医学检验的“三大常规”项目是维护健康的重要手段，它们为我们的健康提供了关键的评估指标。通过定期进行血常规、尿常规和大便常规检查，我们可以及早发现潜在的健康问题，并及时进行治疗和干预。让我们从现在开始，关注自己的健康，积极参与医学检验，为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位：河北省香河县人民医院)

血红蛋白测定：评估贫血程度及类型的重要指标

□ 赵艳伟

贫血是一种常见的健康问题，而血红蛋白是评估贫血程度及类型的重要指标。本文将介绍血红蛋白测定的意义、方法、贫血的类型以及如何根据血红蛋白水平调整生活方式，帮助读者更好地理解贫血的评估和预防。

一、血红蛋白测定的意义

血红蛋白是一种存在于红细胞中的蛋白质，它负责携带氧气到身体各个组织。当血红蛋白水平降低时，身体获得的氧气量减少，导致贫血。贫血会影响身体各个系统的正常功能，包括心血管、消化、神经系统等，严重时甚至危及生命。因此，血红蛋白测定对于评估贫血程度及类型具有重要意义。

二、血红蛋白测定的方法

血红蛋白测定的方法有多种，包括血

常规、血细胞分析、血红蛋白浓度测定等。其中，血常规是最常用的方法，通过分析血液中的红细胞计数、白细胞计数、血小板计数和血红蛋白浓度等指标，可以评估贫血的程度和类型。血常规检查通常在诊所或医院进行，不需要特殊准备，只需在检查前正常饮食，避免剧烈运动和情绪波动即可。

三、贫血的类型及特点

贫血根据病因可分为多种类型，常见的包括缺铁性贫血、巨幼细胞性贫血、溶血性贫血等。不同类型贫血的特点和治疗方式也有所不同。缺铁性贫血是由于铁摄入不足、需求增加或失血等原因导致体内铁缺乏，表现为小细胞低色素性红细胞。巨幼细胞性贫血是由于维生素 B12 或叶酸缺乏导致细胞分裂速度减慢，

出现大细胞性红细胞，同时可能伴有神经系统症状。溶血性贫血则是因为红细胞破坏过多或骨髓造血功能异常，导致红细胞过早解体或破坏。

四、根据血红蛋白水平调整生活方式

根据血红蛋白水平，我们可以调整生活方式，预防和治疗贫血。对于轻度贫血患者，可以通过调整饮食和补充营养素来改善贫血状况。对于中度或重度贫血患者，则需要药物治疗或输血治疗。以下是一些调整生活方式的建议：

- 饮食调整：增加富含铁、叶酸和维生素 B12 的食物摄入，如动物肝脏、豆类、绿叶蔬菜和坚果等。同时，避免过量摄入抑制铁吸收的食物，如高草酸盐的食物和咖啡因。
- 补充营养素：在医生的建议下，适

量补充铁、叶酸和维生素 B12 等营养素。但要避免过量摄入，以免引起不良反应。

3. 规律作息：保证充足的睡眠时间，避免熬夜和疲劳，有助于维持身体免疫力和造血功能。

4. 适量运动：进行有氧运动，如散步、慢跑、游泳等，有助于提高身体免疫力，促进血液循环和新陈代谢。

5. 保持良好心态：保持积极乐观的心态，有助于缓解压力和焦虑，促进身体健康。

总之，血红蛋白测定是评估贫血程度及类型的重要指标。了解贫血的类型和特点，根据血红蛋白水平调整生活方式，有助于预防和治疗贫血，保持身体健康。

(作者单位：河北省香河县人民医院)