

宫颈癌的早期识别和预防方法

□ 陈茜

宫颈癌,作为全球女性健康的一大威胁,长期以来一直是公共卫生领域关注的重点。这种恶性肿瘤不仅会对女性的生理健康造成严重影响,还可能对她们的心理和情感福祉带来深远的影响。然而,尽管宫颈癌的危害性不容忽视,通过适当的预防措施和早期检测,它是可以有效控制甚至预防的。本文将为大家介绍宫颈癌的严重性,并提供实用的预防策略,旨在帮助广大女性朋友更好地了解如何保护自己免受这种疾病的威胁。

一、宫颈癌的严重性

宫颈癌是一种在女性生殖系统中较为常见的恶性肿瘤,主要起源于宫颈的细胞层。这种癌症通常与人类乳头瘤病毒(HPV)的高危型别密切相关。在初期,宫颈癌可能不会表现出明显的症状,但随着疾病的发展,它可能引发包括不规则出血、腹痛、持续疲劳和体重减轻等多种症状。未经治疗,宫颈癌有可能扩散至身体其他部位,进而带来严重的健康风险甚至导致死亡。

二、预防宫颈癌的重要性

宫颈癌的预防至关重要,因为它极大地提高了早期发现和有效治疗的可能性,从而增加了治愈的几率和生存率。这

些预防措施有效地降低了因宫颈癌导致的健康问题和死亡风险,对于保持女性的整体健康和提高生活质量起到了关键作用。

三、如何预防宫颈癌

定期进行宫颈筛查,①巴氏涂片检查:这种检查通过收集宫颈细胞样本进行实验室分析,能及早发现细胞异常,是预防宫颈癌的关键步骤。建议女性从性生活开始后就定期接受此项检查。②HPV DNA 测试:这项测试检测 HPV 的 DNA,特别是高风险型别,从而帮助识别宫颈癌的风险。对于 30 岁以上的女性来说,这是巴氏涂片的重要补充。

HPV 疫苗接种,HPV 疫苗在预防 HPV 感染,尤其是那些最有可能导致宫颈癌的型别方面,效果显著。接种时机理想是在性生活开始前,通常在青少年时期,但成年女性同样能从其中受益。疫苗主要分为两类:二价疫苗(Cervarix)和九价疫苗(Gardasil 9),覆盖了不同的 HPV 型别,提供广泛保护。

安全性行为,实施安全性行为对降低 HPV 传播风险至关重要。这包括正确、一致地使用避孕套,谨慎选择伴侣,以最大限度地减少感染机会。定期进

行性健康检查以监测潜在感染,也是维持健康的关键。

戒烟,吸烟已被证实与宫颈癌密切相关。戒烟不仅能显著降低宫颈癌风险,还有助于改善肺部健康和提升整体生活质量,对女性健康尤为重要。

定期健康检查,定期进行全面的健康检查,包括妇科检查,有助于及早发现和及时处理可能导致宫颈癌的问题。这不仅关乎女性的整体健康,还有助于早期诊断和治疗其他潜在的妇科疾病。

四、宫颈癌的早期识别和治疗

早期识别的重要性,①无症状的早期阶段:宫颈癌在早期可能不会显示任何明显的症状,定期进行巴氏涂片检查和 HPV DNA 测试显得尤为关键。这些筛查有助于在早期阶段发现癌症的迹象,即使症状尚未显现。②观察症状:随着宫颈癌的进展,可能出现如不规则出血、异常阴道分泌物和性交疼痛等症状。及时识别这些迹象并寻求医疗帮助对于早期治疗和提高生存率至关重要。

早期治疗的选择,①手术治疗:在早期宫颈癌中,手术是首选的治疗方法,旨在有效去除癌变组织。手术类型会根据癌症的阶段、位置以及患者的健康状况

和生育意愿来决定。②放射治疗和化疗:对于不适合手术或需要额外治疗的案例,放射治疗和化疗成为有效的选择。这些方法有助于消除或减小癌细胞,阻止病情进一步恶化。

综合治疗的重要性,①个体化治疗计划:医生会根据患者的具体状况制定个性化的治疗方案,可能包括手术、放射治疗、化疗或这些方法的组合,同时考虑到患者的心理和情感需要。②心理和情感支持:患者可能会面临心理压力,因此提供心理支持和咨询是帮助他们应对治疗过程中的情感挑战、促进全面康复和提高生活质量的重要一环。

五、结语

通过本文的介绍,我们可以看到,尽管宫颈癌是一种严重的健康威胁,但它并非不可战胜。通过定期进行宫颈筛查、接种 HPV 疫苗、维持健康的生活方式等预防措施,我们可以显著降低患病风险。重要的是,女性应当充分了解并采取这些预防策略,积极参与自己健康管理的过程。在医学的帮助下,每位女性都有能力和知识去保护自己,远离宫颈癌的威胁,享受健康和充实的生活。

(作者单位:河北省文安县妇幼保健院)

肠癌预防重在早期筛查

□ 陈伟丽

肠癌预防,重在早期筛查!这一话题是关乎我们健康的重要议题,因为肠癌是一种常见但可预防的癌症。在本文中,我们将探讨肠癌的早期筛查和预防措施,以帮助读者了解如何降低患上这种疾病的风险,以及为什么早期筛查是如此关键。在医学界和公众中增加对这一问题的认识是我们共同努力的一部分,让我们一起来探索如何保护自己和我们的家人免受肠癌的威胁。

一、肠癌概述

肠癌定义:肠癌主要是指发源于结肠或直肠内壁的一种癌症,这类癌症通常起始于黏膜腺体的恶性肿瘤。这种类型的癌症往往以缓慢的速度生长。然而,如果没有在早期发现和接受及时的治疗,肠癌可能会向邻近的组织和器官扩散,从而导致更为严重的健康问题和并发症。

肠癌的风险因素:肠癌的风险因素包括年龄(中年及以上)、家族史(一级亲属患者)、个体遗传因素、高脂肪、低纤维饮食、长期吸烟、过度饮酒、肥胖、慢性肠炎(如溃疡性结肠炎和克罗恩病)、以及胰腺疾病等。

二、肠癌筛查

早期筛查的重要性:肠癌的早期筛查非

常重要,因为它可以在癌症发展到晚期之前检测出潜在问题。通过早期筛查,可以发现肠癌的早期阶段或前癌病变,从而使治疗更加有效。早期治疗通常更简单、更成功,同时减少了疾病的复杂性和治疗难度,提高了康复和生存率。

针对高危人群的筛查建议:年龄因素:一般建议从 50 岁开始定期进行肠癌筛查,因为肠癌的发病率随年龄增长而增加。家族史:对于家族中有肠癌病史的人,尤其是一级亲属(如父母、兄弟姐妹),建议更早开始进行筛查。

常见的肠癌筛查方法:粪便潜血检查(FOBT/FIT):这种测试通过检测粪便样本中的隐血来初步筛查肠癌。它简单、非侵入性,但需要定期进行。结肠镜检查:通过在结肠内部插入带有摄像头的长管来观察结肠内壁,发现并可即时切除息肉。结肠镜是目前最有效的筛查工具,但由于其侵入性,通常每 10 年进行一次。柔性乙状结肠镜检查:与全结肠镜相比,它只检查结肠的下半部分,适用于某些特定情况。CT 结肠造影(虚拟结肠镜):通过 CT 扫描来获取结肠的详细图像,这种方法较为舒适,但如果发

现异常仍需进行传统结肠镜检查。个体化筛查计划:筛查计划应根据个人风险因素(如年龄、家族史、遗传因素等)来定制。医生可能会建议高危个体采用更密集的筛查计划。

三、肠癌预防措施

饮食调整:高纤维饮食:大量研究表明,高纤维饮食与降低肠癌风险相关。纤维质能促进肠道蠕动,减少肠道对致癌物质的暴露时间。减少红肉和加工肉类摄入:WHO 将加工肉类列为 1 类致癌物,红肉则被列为 2A 类可能致癌物。适量减少这些食品的摄入,转而增加鱼类和白肉(如鸡肉)的摄入,可降低肠癌风险。均衡饮食:富含抗氧化剂的食物,如深色蔬菜和水果,可以帮助抵抗肠道的氧化应激,降低肠癌风险。

生活方式调整:定期运动:体育活动被认为可以降低结直肠癌的风险。运动能够帮助减少肥胖,减少肠道炎症,改善胰岛素敏感性,从而降低肠癌的风险。戒烟限酒:烟草中含有多种致癌物质,长期饮酒也会增加肠癌风险。戒烟和限制酒精消费对于预防肠癌非常重要。

遗传因素和家族史:家族遗传性筛查,对

于有家族肠癌史的个体,他们可能携带特定的遗传突变,如 Lynch 综合征或家族性腺瘤性息肉病,应该进行更早和更频繁的筛查。基因咨询,对于具有明显家族癌症史的个体,基因咨询可以提供更多关于遗传风险和筛查计划的信息。

HPV 疫苗接种:虽然 HPV 主要与宫颈癌相关,但某些类型的 HPV 也被认为与直肠癌有关。接种 HPV 疫苗可以降低感染的风险。

压力管理:长期的压力和焦虑可能会影响免疫系统,从而间接影响癌症的风险。维持良好的心理健康是整体健康的重要组成部分。

四、结语

通过本文的介绍,我们可以清晰地认识到,虽然肠癌是一种严重的健康威胁,但通过合理的生活方式调整、定期的筛查和预防措施,我们可以大大降低其发生的风险。保持健康的饮食习惯、适度运动以及遵循专业医疗建议是预防和及早发现肠癌的关键。让我们积极采取行动,为自己和家人的健康保驾护航。

(作者单位:河北省唐山市中医医院)

咳嗽高发季,止咳润肺有妙招

□ 陈伟婷

随着季节的变换,特别是在秋冬季节,咳嗽成为了一个普遍的健康问题。无论是因为寒冷的天气还是流行性感冒,咳嗽不仅令人不适,还会影响我们的日常生活和工作效率。本文旨在提供一些实用的止咳润肺妙招,帮助大家在这个咳嗽高发的季节中保持健康。

一、咳嗽的原因和类型

咳嗽是身体对呼吸道刺激的自然反应,它帮助身体清除气管和肺部的异物。咳嗽可以分为干咳和湿咳。干咳通常是由于呼吸道干燥或刺激引起的,而湿咳则伴随着痰液的产生。咳嗽的原因很多,包括感冒、流感、过敏、空气污染等。

二、自然疗法和家庭疗法

蜂蜜和柠檬水:蜂蜜自古以来就被用作自然的咽喉镇痛剂。将蜂蜜加入温水中,并加入几滴新鲜柠檬汁,既能润喉又能增强免疫力。

生姜茶:生姜具有抗炎和镇痛的特性,能有效缓解咳嗽。将新鲜的生姜切片,加入热水中泡制成茶,既能暖身又有助于缓解咳嗽。

蜜糖洋葱糖浆:洋葱具有天然的抗菌和抗炎特性,可以帮助减轻咳嗽。将洋葱

切片与蜂蜜混合,放置数小时,让洋葱的汁液与蜂蜜融合,形成糖浆。这种糖浆可每天服用几次,帮助缓解喉咙刺激咳嗽。

蒲公英茶:蒲公英是一种常见的草药,它有助于清理肺部和呼吸道。蒲公英茶可以帮助缓解堵塞的胸部,并且有助于排出痰液。这种茶可以每天饮用,尤其在咳嗽严重时。

蒸汽吸入:热蒸汽可以帮助缓解呼吸道的干燥和刺激。可以在热水中加入几滴桉树油或薄荷油,深呼吸蒸汽,这有助于清理气道。

三、生活方式的调整

改善室内空气质量:空气质量对呼吸健康有着直接影响。在咳嗽高发季节,使用空气净化器可以有效减少室内空气中的污染物和过敏原。定期开窗通风,保持室内空气新鲜,也是减少咳嗽较为有效的方法。

合理饮食和水分摄入:保持均衡饮食,摄入足够的水分对于维持呼吸系统的健康至关重要。水分可以帮助润滑喉咙,减少干咳。富含维生素 C 的食物,如柑橘类水果,可以增强免疫力,帮助抵抗感冒和咳嗽。

充足休息和避免烟草烟雾:休息充足可以帮助身体恢复,并增强免疫力。远离吸烟和二手烟是预防咳嗽的关键,特别是在咳嗽高发的季节。这些措施不仅有助于维持良好的呼吸健康,还能提高整体的生活质量。

四、医学治疗和预防措施

常见的医学治疗方法,持续或严重的咳嗽需要专业医疗治疗。以下是一些常见的治疗方法:①止咳药物:医生可能会根据咳嗽的类型(干咳或湿咳)推荐不同的止咳药物。止咳药物可以帮助控制或减轻咳嗽反射,从而减少咳嗽的频率和强度。②吸入剂:对于伴有哮喘或其他呼吸道炎症的患者,医生可能会推荐使用吸入剂。这些药物可以帮助打开气道,减少炎症,从而减轻咳嗽和呼吸困难。③镇咳祛痰药物:对于伴有大量痰液的湿咳,医生可能会推荐使用镇咳祛痰药物。这类药物有助于减轻喉咙的刺激,并促进痰液的排出。

预防措施,预防咳嗽和呼吸系统疾病的措施同样重要。以下是一些有效的预防措施:①定期医疗检查:通过定期的医疗检查,可以及早发现并处理导致咳嗽的健康问题。定期检查也有助于监测已有疾病

的状况,如哮喘或慢性支气管炎。②接种疫苗:接种疫苗,如流感疫苗,是预防由病毒引起的呼吸道感染的有效方法。流感疫苗可以显著减少感染流感的风险,从而减少由流感引起的咳嗽和其他并发症。③健康生活方式:保持健康的生活方式,包括均衡饮食、适量运动和充足休息,对于增强免疫系统和预防呼吸道疾病非常重要。

五、何时寻求医疗帮助

当咳嗽持续而不见好转,特别是如果伴随着高烧、呼吸困难等严重症状时,及时寻求医疗援助是非常重要的。持续的咳嗽可能预示着更严重的健康问题,比如肺炎或哮喘。

六、结语

随着咳嗽高发季节的到来,了解并采取有效的止咳润肺措施显得尤为重要。无论是采用家庭疗法和自然疗法,还是通过医学治疗和预防措施,我们都能在这个季节中保持呼吸系统的健康。重要的是要记住,在遇到持续性或严重咳嗽时,及时寻求专业医疗帮助是必要的。保持健康的生活方式是预防和治疗咳嗽的关键。让我们一起迎接更健康、更舒适的日子。

(作者单位:广西博白县人民医院)