

## 宫颈癌的防治科普小知识

□张艺鸣

## 1. 宫颈癌的病因

宫颈癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，它的发生通常与人乳头瘤病毒（HPV）感染有密切关系。了解宫颈癌的病因和发展过程对于预防和早期诊断至关重要。宫颈癌的主要病因是高危型 HPV 感染。HPV 是一类 DNA 病毒，目前已发现超过 100 种类型，其中一些类型被称为高危型 HPV，如 HPV16 和 HPV18。高危型 HPV 感染可通过性接触传播，尤其是不使用安全套时更易感染。大多数 HPV 感染会自行消失，但如果感染持续存在数年时间，可能会导致宫颈细胞发生异常。宫颈癌通常经历慢性炎症、前癌变、癌前病变及浸润癌等阶段。慢性炎症是宫颈癌的一个重要前兆，它可以由多种因素引起，如长期宫颈炎、生殖道感染、性生活不卫生等。慢性炎症引起的宫颈上皮细胞异常增殖，进而可能发展成 CIN（宫颈上皮内瘤变）。CIN 分为 CIN1、CIN2 和 CIN3 三个级别，其中 CIN3 为高度癌前病变。如果 CIN3 未被及时治疗，将逐渐进展成为浸润性宫颈癌。从 CIN3 到浸润性宫颈癌通常需要 5—10 年的时间，这个过程称为癌前期。

## 2. 宫颈癌的预防

首先，HPV 病毒是导致宫颈癌的主要原因，疫苗可以有效地预防感染高危型 HPV 病毒，从而降低患宫颈癌的风险。因此，年轻女性在合适的年龄段应该接种 HPV 疫苗，以保护自己免受病毒的侵害。定期进行妇科检查是预防宫颈癌的重要措施之一，进行宫颈涂片和 HPV 检测，以及早发现宫颈病变和 HPV 感染，并及时进行治疗。妇科检查不仅可以帮助诊断，还可以及早发现早期病变并将其治愈，从而有效地减少宫颈癌发病率。

其次，性生活不卫生和多个性伴侣会增加感染 HPV 的风险。因此，女性应保持性生活卫生，避免不必要的性行为，以及采取安全套等措施，可以有效地降低感染 HPV 的概率。

再次，均衡的饮食对于维持免疫系统的功能和抵抗疾病具有重要意义。女性可以多摄取新鲜蔬菜、水果、全谷物，以及富含维生素 A、C、E 的食物，以提高身体免疫力，降低宫颈癌的发生风险。

最后，适量的运动可以提高免疫系统的功能，减少慢性炎症的发生。建议每周进行至少 150 分钟的有氧运动，例如快走、跑步、游泳等，以增强身体免疫力，降低患宫颈癌的风险。免疫功能低下可能增加宫颈癌的发生风险，因此女性保持身体健康十分重要，充足的休息、减压和良好的心理状态有助于提高免疫力，从而预防宫颈癌的发生。

## 3. 宫颈癌的治疗

宫颈癌治疗方法主要包括手术、放射治疗和化学治疗等综合治疗手段。

手术的目的是通过切除宫颈癌及其周围组织来达到彻底清除癌细胞的效果。常见的手术方式包括子宫全切术（即全子宫切除术）和宫颈锥切术。子宫全切术适用于早期宫颈癌患者，通常伴随着阴道扩大术和淋巴清扫术，以确保彻底切除病变组织。宫颈锥切术适用于早期宫颈癌患者，可仅切除宫颈病变组织。

虽然手术能够有效地清除癌细胞，但对于晚期宫颈癌患者，可能需要辅助放射治疗或化学治疗来提高治疗效果。放射治疗通过使用高能射线来杀灭癌细胞，达到治疗的效果。根据病变的不同，放射治疗可分为外部放射治疗和内部放射治疗。外部放射治疗是将射线通过皮肤照射到癌细胞区域，对肿瘤进行准确定位和照射。而内部放射治疗则是将放射源直接放置在病变组织中，使射线直接作用于癌细胞。放射治疗可单独使用，也可与手术或化学治疗联合使用，以达到更好的治疗效果。此外，化学治疗也是宫颈癌治疗的重要手段之一。化学治疗使用抗癌药物来杀灭癌细胞，以达到治疗的效果。化学治疗可以通过口服药物或静脉注射等方式进行。化学治疗在宫颈癌治疗中常与手术或放射治疗联合使用，以消灭血液中的潜在癌细胞或缩小肿瘤体积，减少术后复发和转移的风险。化学治疗通常是经过多个周期的治疗，每个周期间隔数周，以给身体充分恢复的时间。还有一些新的治疗方法也在宫颈癌治疗中得到了应用，例如靶向治疗和免疫治疗。这些新的治疗方法在宫颈癌治疗中呈现出很好的疗效，为宫颈癌患者提供了更多的治疗选择。

（作者单位：河北省衡水市第二人民医院）

## 高磷血症患者在日常生活中的注意事项

□吴霜

高磷血症是因排泄障碍、分布异常或摄入过多，血清磷浓度高于正常值上限的病理生理状态。具体指成人血清磷浓度高于 1.6mmol/L，儿童血清磷浓度高于 1.9mmol/L。高磷血症多与肾功能异常有关。很多高磷血症患者没有明显症状，但可引起低钙血症，进而出现肌肉抽搐等症状，还可引起部分组织、器官钙化，导致相应组织、器官功能出现永久性损伤。

## 1. 高磷血症的典型症状

高磷血症一般可分为急性和慢性两种类型，急性高磷血症的血磷急剧升高，慢性高磷血症的血磷缓慢升高。

## 1.1 急性高磷血症

急性高磷血症可引起血液中钙离子降低，出现肌肉抽搐、痉挛等症状。

## 1.2 慢性高磷血症

慢性高磷血症可引起部分组织、器官钙化，导致相应组织、器官功能出现永久性损伤。心脏钙化后，患者可能出现气短乏力、心悸、呼吸困难等症状。脑组织钙化后，可出现神经精神症状。肾脏钙化后，可出现肾功能损伤、尿路结石。肾功能损伤患者出现尿少、下肢浮肿等症状，尿路结石患者出现剧烈疼痛、血尿等症状。皮肤血管钙化后，会影响皮肤的血液供应，导致皮下脂肪坏死。

## 2. 高磷血症的病因

高磷血症是一种代谢性疾病，由磷离子排泄障碍、分布异常、摄入过多等引起。

## 2.1 磷离子排泄障碍

磷主要通过肾脏排泄，肾衰竭

等肾脏疾病会对磷离子排泄产生影响，进而引起高磷血症。此外，甲状旁腺激素对肾脏排磷具有促进作用，如果患上甲状旁腺功能减退症等内分泌疾病，将会减少甲状旁腺素分泌，随之影响到磷离子排泄，引起高磷血症。

## 2.2 磷离子摄入过多

患者食用含磷的药物，或在日常饮食中摄入的磷超过肾脏的排泄能力，容易引起高磷血症。此外，维生素 D 可提升肠道吸收磷的能力，减少磷排泄，如果长期大剂量服用维生素 D，将会导致体内蓄积更多的磷，引起高磷血症。

## 2.3 磷分布异常

部分病理状态会引起磷分布异常，导致高磷血症。例如，患者进行抗肿瘤治疗后，肿瘤细胞大量死亡，或出现酸中毒、横纹肌溶解等疾病时，可导致细胞内的磷快速释放入血液，引起高磷血症。

## 3. 高磷血症患者日常生活中的注意事项

高磷血症患者的预后与病因关系较大，肾衰竭引起的高磷血症一般难逆转，可引起重要组织、器官钙化，其他原因引起的高磷血症可通过药物治疗、饮食控制等进行管理，预后相对较好。患者在日常生活中应注意调节饮食，控制药物中磷的摄入量。

## 3.1 日常监测

对于肾功能不全的患者，应定期监测血液中磷的浓度，以尽早发现高磷血症，及早治疗。对于慢性高磷血症患者，要定期对重要脏器进行 X 光等影像学检查，包括心脏、主动脉、肾脏等，以便及早发现

## 疫苗接种记录的重要性及其管理方法

□凌瑕

随着现代医学的发展，疫苗接种已经成为预防传染性疾病的有效手段之一。然而，除了疫苗接种本身，记录疫苗接种情况同样至关重要。本文将探讨疫苗接种记录的重要性，并介绍一些有效的管理方法，以确保接种的安全性和有效性。

## 1. 疫苗接种记录的重要性

跟踪接种历史：疫苗接种记录不仅帮助个人追踪已接种的历史，还有助于医疗专业人员管理患者的健康状况。这一点对于需要多次接种的疫苗，如儿童接种计划中的麻疹、百日咳、和风疹疫苗，以及成人需要接种的流感疫苗等尤为重要。及时了解接种历史可以确保在接种时间上不会遗漏，从而提高免疫系统的保护力。

证明免疫状态：疫苗接种记录可以作为免疫状态的有力证明。这对于学校、国际旅行和某些工作岗位的入职非常重要。例如，某些国家要求国际旅行者出示已接种黄热病或其他特定疫苗的证明，以保护公共卫生。此外，一些医疗专业人员和实验室工作者可能需要提供免疫状态的证据，以确保他们不会感染或传播某些传染病。

监测疫苗安全性：记录疫苗接种情况有助于监测疫苗的安全性和效果。如果有人接种后出现不良反应或健康问题，医疗专业人员可以通过查看接种记录来确定是否与疫苗接种有关。这对于迅速识别潜在的疫苗安全问题非常重要。

总之，疫苗接种不仅是保护个人健康的关键因素，还有助于维护社会稳定和促进全球公共卫生发展。通过记录和管理疫苗接种历史，我们可以确保接种计划的顺利进行，提高免疫系统的保护力，并在需要时证明自身的免疫状态。此外，这些记录也有助于监测和改进疫苗的安全性和效果，以确保疫苗继续为人类提供可靠的健康保护。

## 2. 疫苗接种记录的管理方法

管理疫苗接种记录是确保自身的免疫历史始终清晰和可靠的关键。以下是一些常见的管理方法。

接种卡和证书：接种卡和证书是传统的、常见的疫苗接种记录方式。在接种疫苗时，医疗专业人员通常会提供一张印有接种信息的卡片或证书。这些卡片或证书上会记录接种的疫苗类型、日期和批次号码等信息。疫苗受种者应妥善保管自己的接种卡或证书，将它们存放在安全且易于找到的地方，以方便日后使用。

电子健康记录：现代医疗机构普遍使用电子健康记录系统来管理患者的医疗信息，这其中就包括疫苗接种历史。医生或医疗机构会将疫苗受种者的接种记录录入系统中，疫苗受种者可以随时通过电子方式查看、打印或共享疫苗接种信息。这对于快速证明免疫状态非常有用，尤其是在紧急情况下。

疫苗接种应用程序：许多移动应用程序都有专门的用于管理疫

组织与器官的钙化。

## 3.2 健康生活

高磷血症患者在日常生活中要养成良好的运动习惯，每天抽出一定时间进行运动，坚持适量适度的原则，结合自身情况选择运动方式。但运动不能过于剧烈，否则容易导致脱水。在日常饮食方面，可选择鸡蛋清、鱼、鸡肉等含磷量较低的蛋白质，避免过多摄入芝麻酱、腰果、核桃等含磷量较高的蛋白质。同时，注意增加富含钙质的食物摄入，通过与食物中的磷结合，减少对血液中磷浓度的影响。适当改变烹调方法，如煮食代替炸煮、蒸煮代替煎煮等，尽量避免食用含磷添加剂的加工食品，如速冻食品、罐头等。对于维生素 D 含量过多导致高磷血症的患者，应避免食用富含维生素 D 的食物，避免磷累积，并要适当减少日晒时间，因为阳光可促进皮肤合成维生素 D，进而引起磷蓄积。此外，高磷血症患者往往出现焦虑、抑郁等不良情绪，家属应给予必要的心理支持，帮助患者树立信心，积极配合治疗。患者也要学会调节自我情绪，通过听音乐、做运动等方法缓解不良情绪。

## 3.3 药物管理

一方面，患者要在医生指导下正确使用磷结合剂，依据医生指导确定适当的剂量。磷结合剂是控制磷的有效药物，可与食物中的磷结合，减少其吸收。另一方面，部分药物中含有磷，患者在用药时要注意药物中的磷含量，如果药物的磷含量较高，需及时与医生沟通，寻求替代药物或采取其他措施。

（作者单位：广西兴业县人民医院血透室）

苗接种记录的功能。这些应用程序可以根据疫苗受种者的接种计划提供接种提醒，确保其按时接种，还可以提供一份易于访问的电子版接种记录。一些应用程序还可以生成疫苗接种证明，方便疫苗受种者在需要时出示给学校、雇主或旅行目的地。

医疗保险记录：疫苗受种者的医疗保险卡上通常会包含疫苗接种信息。虽然医疗保险卡上的记录不是特别详细的，但在某些情况下，它可以作为免疫状态的证明。

家庭记录：家庭成员可以共同管理疫苗接种记录。疫苗受种者可以创建一个家庭疫苗接种表格，以便每个家庭成员都能轻松查看和更新接种信息。这对于家庭成员之间的协作和沟通非常有用。

不论选择哪种管理方法，确保接种记录的准确和完整是非常重要的。疫苗受种者应及时更新接种信息，并定期查看以确保没有遗漏。这有助于保护自身免受传染病的威胁，同时确保自己在需要时可以提供免疫状态的证明。

## 3. 结语

总之，疫苗接种对于保护自己和他人健康至关重要，通过跟踪接种历史，我们可以确保免疫系统获得足够的保护，同时也有助于预防和控制传染病的发生和流行。选择恰当的疫苗接种记录管理方法，可以确保接种记录的可靠性和完整性，有助于维护个人健康，促进社会稳定。

（作者单位：广西玉林市疾病预防控制中心）