

妇科肿瘤防治指南：认识与预防宫颈癌

□渠红霞

宫颈癌是女性生殖系统中常见的恶性肿瘤之一，近年来其发病率在全球范围内持续上升，严重威胁女性的健康和生活质量。根据国际癌症研究机构的最新统计，2022年全球新增宫颈癌患者约61万例，我国的新增病例也呈上升趋势。因此，认识宫颈癌并采取有效的预防措施至关重要。

一、认识宫颈癌

宫颈癌是指发生在女性子宫颈部位的恶性肿瘤，其“恶性”之处在于可以向邻近组织或器官直接蔓延或发生远处转移，既影响健康，又威胁生命。宫颈癌的主要致病因素是持续高危型人乳头瘤病毒(HPV)感染。因此，预防HPV感染是降低宫颈癌发病率的关键。

宫颈癌的早期症状包括不规则阴道流

血、阴道分泌物异常(如白带中带有血丝、白带异味等)、月经延长、头晕乏力以及性交疼痛等。一旦出现这些症状，应及时就医，接受专业医生的诊断和治疗。

二、预防宫颈癌

1. 接种HPV疫苗：接种预防性HPV疫苗是预防宫颈癌的有效手段。世界卫生组织建议9-45岁女性接种HPV疫苗，尤其是9-14岁女孩。早接种效果更好，国内提供2价、4价和9价HPV疫苗供选择。

2. 规律筛查：定期进行宫颈癌筛查有助于早期发现病变，从而早期治疗。建议从25岁开始，每5年进行一次HPV核酸单独检测，或联合筛查，或每3年一次的细胞学检查。25-64岁的女性可采用细胞学筛查，

30-64岁女性也可采用HPV检测筛查。

3. 保持健康的性生活：避免多重性伴侣和不安全性行为，正确使用避孕套，有助于降低HPV感染风险。此外，推迟初次性行为的时间也有助于预防宫颈癌。

4. 健康生活方式：均衡饮食，多摄取富含维生素和抗氧化剂的食物，如蔬菜、水果等。戒烟、限制酒精摄入，加强体育锻炼，提高身体免疫力，有助于抵抗HPV感染和保持整体健康。

5. 避免滥用药物：慎重使用保健药物和美容药物，避免造成内分泌紊乱和器质性病变。

三、宫颈癌的治疗

宫颈癌的治疗策略因患者病情、分期和

医学建议而异。早期宫颈癌患者可通过锥形切除术、全子宫切除术或淋巴清扫等手术治疗。中晚期患者则可能采用放射治疗、化疗、靶向治疗和免疫治疗等综合治疗方法。无论治疗方式如何，定期的随访检查都很关键，有助于监测疾病的进展和复发情况。

总之，通过了解宫颈癌的风险因素、采取有效的预防措施和及时的治疗，我们可以降低宫颈癌的发病率和死亡率，保护女性的健康。让我们行动起来，共同关注宫颈癌的防治，让每一位女性都能拥有健康和幸福的生活。

(作者单位：首都医科大学附属北京潞河医院香河医康院区)

浅谈住院医师规范化培训中的医患沟通艺术

□刘倩

住院医师是医疗系统中的初级职称，主要职责是执行基础医疗服务，全程参与病人的诊治过程，但需要在主治医师及以上医师的指导下工作并接受监督。

医学生需要到医院进行住院医师规范化培训，规培是进入临床工作不可缺少的过程，即从课堂走向临床的必经之路。

住院医师规范化培训的内容除了相关的临床操作技能，还要注重医患沟通，充分掌握相应的沟通技巧才能实现与患者无障碍交流，从而顺利完成各种临床操作。

1. 医患沟通的意义

医患沟通是建立良好医患关系、获得完整病史资料、制定正确治疗方案、提高治疗依

从性和密切医患合作的基础，医患沟通与临床操作具有同等重要性。住院医师每天面对不同病种不同文化层次不同社会阶层不同职业的患者，意味着医师需要知晓不同患者的不同心理需求，而沟通是建立良好医患关系的基础。良好的沟通可以促进医患信任，患者对医师毫无保留地提供病史，不仅可以帮助患者理解各项检查的必要性和重要意义，还能促使患者积极配合各种诊断治疗活动。患者因病痛而就医，对疾病存有恐惧感，心理处于焦虑、紧张状态，医师要安抚患者情绪循循善诱，为患者答疑解惑，以获得患者的理解和同意。良好的医患沟通有利于提高患者的依从性，而良好的依从性恰恰又是有效治疗的

前提。

2. 医患沟通技能培训要点

医师要主动与患者进行沟通，保持信息传递畅通，还注意要引导患者加强双方沟通，耐心倾听患者诉求，让患者参与到医疗决策中。医患沟通作为医疗行为的重要组成部分，在维护患者权益方面发挥着其他具体医疗行为不可替代的作用。医患沟通技能培训需要技巧，但在临床实践中不仅要有技巧，更重要的是真诚。住院医师首先要学会倾听，耐心听患者或家属表达的内容，然后抓住重点做进一步的询问，最后从沟通中筛选出有用的信息。医患沟通应营造一个轻松的氛围，无论患者的病情有多严重，切不可表现出过度焦急，

尽量消除患者的紧张与不安。在与患者交谈时要认真，注意说话的语气、语言、语调，始终集中注意力倾听，并及时作出应答反应，最重要的是始终保持敏锐的观察力，避免让患者产生不重视的感觉。医患沟通应注意语言表达清楚、准确、简洁、清楚，在涉及专业术语时应采用通俗易懂的语言表达，避免措辞不当、思维混乱、重点不突出及讲对方不能理解的术语等情况。

山东第二医科大学附属第一医院住院医师规范化培训以提高基础技能为前提，全方位开展系统化的综合技能培训，通过规范化的培训帮助住院医师提升临床水平。

(作者单位：山东第二医科大学附属第一医院)

告别便秘困扰：科学饮食与生活习惯的改善策略

□秦晓宁

便秘，这个看似不起眼的问题，实则影响着无数人的生活品质，甚至可能引发一系列健康问题，如痔疮、肠易激综合症等。然而，通过科学的饮食调整和生活习惯改善，我们可以有效缓解便秘症状，恢复肠道健康。以下是一些具体的策略。

一、科学饮食调整

1. 增加膳食纤维摄入

膳食纤维是增加粪便体积、促进肠道蠕动的关键。建议多吃全谷类、果蔬和豆类等富含纤维的食物。每天至少保证30克的膳食纤维摄入量。

2. 充足的水分摄入

水分有助于软化粪便，减少便秘。建议每天至少喝8杯水，尤其是在食用高纤维食品时，更应注意保证饮水。晨起空腹喝一杯温

或蜂蜜水，也能起到很好的通便作用。

3. 避免刺激性食物和饮品

咖啡、浓茶、酒精和辛辣食物可能加重便秘症状，应尽量避免或减少摄入。

4. 适量摄入优质脂肪

坚果类食物和橄榄油等植物油富含不饱和脂肪酸，有助于润滑肠道。但需注意适量食用，避免过量导致热量过剩。

5. 减少精细加工食品

白面包、白米饭等精细加工食品缺乏膳食纤维，不利于肠道健康。应尽量选择全麦面包、糙米等粗粮制品。

二、生活习惯改善

1. 培养固定排便习惯

人体在清晨肠道蠕动较为活跃，是排便的黄金时段。建议每天固定时间(如早餐后)

尝试排便，即使没有便意也尝试去厕所，帮助训练肠道规律性。

2. 适量运动

定期进行如散步、慢跑、瑜伽等低强度运动，能促进肠道蠕动，改善便秘。每周运动3-5次，每次30分钟，效果更佳。

3. 情绪调节

情志不畅、压力过大会影响肠道健康。学会调节情绪，保持心情愉悦，对于预防便秘同样重要。可以通过冥想、听音乐、阅读等方式来放松身心。

4. 腹部按摩

每天早晚进行腹部按摩，可以促进肠道蠕动，帮助排便。具体方法是以肚脐为中心，顺时针方向轻轻按摩腹部，每次持续几分钟。

5. 避免久坐久卧

长时间保持坐姿或卧姿会导致肠道蠕动减慢，增加便秘的风险。建议每隔一段时间就起身活动一下，或者进行简单的伸展运动。

三、及时就医

如果尝试上述方法一段时间后便秘没有改善，或者伴有腹痛、体重突然下降、排便出血等症状，应及时就医，以排除如甲状腺功能低下、肠易激综合症等潜在疾病。

通过科学的饮食调整和生活习惯改善，我们可以有效缓解便秘症状，恢复肠道健康。记住，便秘并非不可治愈，关键在于我们是否愿意付出行动，去改变那些不良的生活习惯。让我们从今天开始，告别便秘困扰，享受更舒适的生活。

(作者单位：河北医科大学第二医院普外三科)

微生物的“侦探”：揭秘医学检验中的细菌培养与鉴定

□王改男

在神秘而复杂的人体世界中，微生物们扮演着多样而关键的角色。它们既是我们的“朋友”，协助维持人体的正常生理功能；也可能成为“敌人”，引发各种疾病。在这场微生物与人体健康的持久“战役”中，医学检验中的细菌“侦探”们发挥着至关重要的作用，他们通过细菌培养与鉴定技术，帮助我们揭开细菌的神秘面纱，守护健康的防线。

一、细菌培养：细菌生长的“温床”

细菌培养是通过人工方法，在特定条件下促进细菌生长和繁殖的过程。这一过程的基本步骤包括标本收集、标本处理、接种、培养、观察和分离纯化。

1. 标本收集：从患者身上采集感染部位

的标本，如血液、痰液、尿液等。这些标本中可能含有引起疾病的细菌，是后续分析的基础。

2. 标本处理：对收集到的标本进行稀释、离心等处理，以提高细菌的检出率。

3. 接种：将处理后的标本接种到富含营养的培养基上，如血琼脂、麦康凯琼脂等，为细菌提供生长所需的营养物质和环境条件。

4. 培养：将接种后的培养基放入恒温培养箱中，根据不同细菌的生长特性设置适宜的温度和时间。

二、细菌鉴定：确定细菌种类与特性

细菌鉴定是对细菌进行生物学分类和确认的过程，旨在确定细菌的种类和特性。这一过程涉及多种技术手段：

1. 形态学鉴定：通过观察细菌的菌落形态、细菌细胞的形态和排列方式等特征，初步判断细菌的种类。

2. 生理生化鉴定：通过细菌对特定物质的代谢反应和生理生化特性的差异来鉴定细菌种类，如检测细菌对氧气的需求、产生的酶或代谢产物等。

3. 分子生物学鉴定：利用PCR、基因测序、核酸杂交等技术对细菌的DNA或RNA进行分析，精确到细菌的种类甚至亚型，提高鉴定的准确性和速度。

三、细菌培养与鉴定的临床应用

1. 明确病原体：通过细菌培养，医生可以准确地确定引起感染的细菌种类，避免盲目

使用抗生素导致的耐药性问题。

2. 指导抗生素选择：药敏试验是细菌培养与鉴定过程中的重要环节，通过对分离出的细菌进行抗生素敏感性测试，医生可以选择最有效的抗生素进行治疗。

3. 监测治疗效果：在治疗过程中，定期进行细菌培养和药敏试验可以评估治疗效果，及时发现耐药菌株的出现并调整治疗方案。

细菌培养与鉴定技术是医学检验中的重要工具，它们为医生提供了准确诊断感染、合理选择抗生素的依据。随着科技的进步，我们相信未来会有更多先进、准确的微生物培养与鉴定技术问世，为人类的健康保驾护航。

(作者单位：河南省民权县人民医院)