

# TCT 检查的作用与结果解读

□ 胡锋超

TCT 检查,即薄层液基细胞学检查,是一种常用于宫颈癌筛查的方法。它通过对宫颈细胞的形态学特征进行观察,来评估宫颈是否存在异常细胞,从而帮助诊断宫颈癌及其癌前病变。

## 1.TCT 检查的原理

TCT 检查采用液基薄层细胞学技术,与传统的巴氏涂片检查相比,有着更高的检测准确性和可靠性。在 TCT 检查中,医生会从宫颈采集细胞样本,并将这些样本放入特殊的液体保存液中。然后,通过自动化设备将样本进行制片、固定、染色等处理,最后在显微镜下观察细胞形态。

## 2.TCT 检查的作用

TCT 检查可以检测宫颈上皮细胞的异常

变化,这些变化可能是宫颈癌或其他宫颈病变的前兆。检查过程中,医生会关注细胞的大小、形状、排列等方面的异常,这些异常可能表明细胞受到了病毒(如人乳头瘤病毒 HPV)的感染,或是发生了其他类型的损伤或病变。

## 3.TCT 检查与 HPV 检测

许多宫颈癌病例与 HPV 感染有关。因此,TCT 检查常常与 HPV 检测联合进行。HPV 检测可以确定是否有人乳头瘤病毒的存在,这对于宫颈癌的预防和治疗至关重要。如果 TCT 检查结果正常,但 HPV 检测阳性,医生可能会建议随访或进一步的检查。如果两项检查都显示异常,那么可能需要进一步的诊断步骤,如宫颈活检。

## 4.TCT 检查的流程

TCT 检查通常是在妇科医生的指导下进行的。医生会用一个称为宫颈刷的细长工具,轻轻地从宫颈采集一些细胞。这个过程可能会有轻微的不适,但通常不会引起疼痛。采集的细胞样本随后会送到实验室进行分析和处理。

## 5.TCT 检查的结果解读

TCT 检查的结果分为多种类型,包括正常、良性改变、轻度不典型鳞状细胞、中度不典型鳞状细胞和重度不典型鳞状细胞。正常结果意味着没有发现异常细胞,良性改变通常不需要进一步的治疗,但需要定期随访。如果发现不典型鳞状细胞,特别是中度或重度不典型,可能需要进一步的诊断和治疗,如

宫颈活检。

## 6.TCT 检查的局限性

虽然 TCT 检查是一种非常有效的宫颈癌筛查方法,但它并不是完美无缺的。有时,异常细胞可能没有被检测到,或者检查结果可能解读不准确。因此,即使 TCT 检查结果正常,如果有宫颈癌的风险因素(如吸烟、多个性伴侣、免疫力低下等),医生可能仍会建议进行其他检查。

TCT 检查是一种重要的宫颈癌筛查工具,通过定期进行 TCT 检查,可以早期发现宫颈癌及其癌前病变,从而提高治疗效果和生存率。为了确保 TCT 检查的准确性和可靠性,女性应该遵循医生的建议,定期进行筛查,并且要注意个人卫生和生活方式,减少宫颈癌的风险。

(作者单位:河北省退役军人总医院)

# 过敏性鼻炎的缓解方法

□ 李飞

过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,常常表现为鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等症状。过敏性鼻炎通常与患者的免疫状态、环境因素等相关。虽然过敏性鼻炎通常不会对生命造成威胁,但它可能会给患者的生活质量带来极大的影响。本文将介绍过敏性鼻炎的常见症状和发病机制,并探讨如何缓解过敏性鼻炎的症状。

首先,我们来了解一下过敏性鼻炎的常见症状。过敏性鼻炎的主要症状包括鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏和眼睛痒等。这些症状可能会在接触过敏原(如花粉、尘螨等)后突然出现,并在一段时间后逐渐消失。对于过敏性鼻炎患者来说,了解这些症状及早采取措施非

常重要。

其次,我们来了解一下过敏性鼻炎的发病机制。过敏性鼻炎主要是由于免疫系统过度反应所致。当患者接触过敏原时,免疫系统会释放组胺等化学物质,这些物质会刺激鼻粘膜组织,导致鼻塞、流清鼻涕、打喷嚏等症状。了解了过敏性鼻炎的常见症状和发病机制后,我们就可以探讨如何缓解过敏性鼻炎的症状。以下是一些实用的建议:

## 1.避免接触过敏原

这是缓解过敏性鼻炎最有效的方法。患者应该尽可能避免接触已知的过敏原,如花粉季节减少外出,保持室内空气流通等。对于尘螨过敏的患者,可以使用吸尘器清理家居用品,并保持床单、窗帘等

物品的清洁。

**2.药物治疗:**药物治疗是缓解过敏性鼻炎的常用方法。常用的药物包括抗组胺药、激素类药物和减充血剂等。抗组胺药可以缓解鼻痒、喷嚏和流涕等症状,激素类药物可以减轻鼻粘膜肿胀,减充血剂可以暂时缓解鼻塞症状。在使用药物时,患者应该遵循医生的建议,并注意药物副作用。

**3.生理盐水冲洗鼻腔:**生理盐水的冲洗可以清洁鼻腔,减少过敏原和炎症物质的停留,从而缓解症状。患者可以使用专门的鼻腔冲洗器进行冲洗,或者使用家用鼻腔冲洗器,每天冲洗一次即可。

**4.锻炼身体:**适当的锻炼可以提高身

体免疫力,增强对过敏原的抵抗力。患者可以选择适合自己的运动方式,如散步、慢跑、瑜伽等。

**5.保持良好的生活习惯:**良好的生活习惯可以减少身体炎症的发生,从而缓解过敏性鼻炎的症状。患者应该保持充足的睡眠、均衡的饮食、减少烟酒等刺激性物质的摄入等。

总之,过敏性鼻炎是一种常见的过敏性疾病,可以通过避免接触过敏原、药物治疗、生理盐水冲洗鼻腔、锻炼身体和保持良好的生活习惯等方法来缓解症状。患者在治疗过程中应该遵循医生的建议,并注意药物副作用和日常生活中的注意事项。

(作者单位:河北省唐山市工人医院)

# 浅谈儿童肺炎的预防措施

□ 白双肖

当孩子患上肺炎时,家长常常感到焦虑和无助。肺炎是一种常见的呼吸道疾病,尤其对儿童来说,可能会带来严重的后果。那么,当孩子出现呼吸困难、发热、咳嗽等症状时,家长们该如何应对呢?又有哪些预防措施可以帮助减少孩子患上肺炎的几率呢?

## 一、什么是儿童肺炎

儿童肺炎是一种常见的儿童呼吸道疾病,主要症状包括咳嗽、咳痰、发热、气促等。由于儿童的免疫系统尚未完全发育,容易受到细菌、病毒等病原体的感染,因此儿童肺炎的发病率较高。

## 二、儿童肺炎怎么办

1.观察病情:首先家长应该密切观察孩

子的病情,包括体温、呼吸、咳嗽、咳痰等情况。如果孩子出现呼吸急促、口唇发绀等症状,应及时就医。

2.合理饮食:孩子在患病期间应该注意合理饮食,避免油腻、辛辣、刺激性食物,以清淡易消化食物为主。同时,多喝水有助于排痰。

3.保持室内空气流通:保持室内空气流通,避免空气过于干燥,有助于缓解咳嗽等症状。

4.合理使用抗生素:在医生的指导下合理使用抗生素,有助于控制感染。

5.家庭护理:对于病情较轻的孩子,可以在家进行家庭护理。家长应该注意孩子的休息,避免剧烈运动。同时,定期测量体温和呼

吸,及时发现病情变化。

## 三、预防措施

1.增强免疫力:家长应该鼓励孩子多参加户外活动,增强身体免疫力。同时,注意孩子的个人卫生,勤洗手、勤换衣物。

2.合理饮食:家长应该注意孩子的饮食均衡,多摄入富含蛋白质和维生素的食物,有助于提高免疫力。

3.避免接触病原体:家长应该尽量避免带孩子去人多的公共场所,避免接触病原体。如果家庭成员中有人生病,应该避免与孩子接触,以免将病原体传染给孩子。

4.接种疫苗:根据国家规定,及时接种疫苗,预防肺炎等呼吸道疾病的发生。

总之,儿童肺炎是一种常见的儿童呼吸

道疾病,家长应该密切观察孩子的病情,合理饮食、保持室内空气流通、合理使用抗生素、家庭护理等措施有助于缓解症状和控制感染。同时,我们可以通过增强免疫力、合理饮食、避免接触病原体、接种疫苗等预防措施,降低儿童肺炎的发病率。

此外,家长还应该了解一些常见的儿童肺炎的病因和症状,以便及时发现并就医。对于患有肺炎的儿童,医生会根据病情进行相应的治疗和护理,家长应该积极配合医生的治疗方案,共同护理好患病的孩子。同时,我们也要认识到儿童肺炎是一种常见病,只要我们采取正确的预防和护理措施,就可以有效地降低肺炎的发病率和病情的严重程度。

(作者单位:河北省新乐市第二医院)

# 颈椎疼痛的日常护理方法

□ 陈霄霞

颈椎疼是现代非常常见的症状,其原因多种多样。首先,不良的坐姿和长时间保持同一姿势是导致颈椎疼的主要原因之一。此外,睡眠姿势不正确、长时间低头使用手机或电脑、缺乏运动等也会引发颈椎疼。另外,颈椎退行性改变、颈部肌肉或韧带损伤、颈部骨质增生、颈部寒冷、外伤等原因也可能导致颈椎疼。

## 一、日常护理方法

### 1.保持良好的坐姿和站姿

正确的坐姿和站姿可以有效减轻颈椎负担,预防颈椎疼。坐时背部应挺直,避免弯腰;站立时,应保持身体直立,避免过度前倾或后仰。

### 2.调整睡眠姿势

睡眠姿势对颈椎的影响很大,正确的睡眠姿势可以有效缓解颈椎疼。一般来说,

侧卧位比仰卧位更能有效减轻颈椎压力,枕头的高度和硬度也要根据个人的颈部曲线进行调整。

### 3.适当运动

运动可以增强颈部肌肉力量,提高颈椎的稳定性,从而预防颈椎疼。常见的运动方式包括颈部旋转运动、颈部伸展运动、游泳等。

### 4.避免长时间低头

长时间低头使用手机或电脑会使颈椎长时间处于紧张状态,导致颈椎疼。因此,每隔一段时间应抬头挺胸,缓解颈椎压力。

### 5.颈部保暖

颈部寒冷是导致颈椎疼的常见原因之一。因此,保持颈部温暖可以有效预防颈椎疼。在天气寒冷时,可以使用围巾或暖宝宝等物品保暖。

### 6.合理使用颈部护具

颈部护具可以保护颈部,减少颈部受伤的风险。在需要长时间颈部保持某一姿势时,如开车、工作等,可以使用颈部护具来减轻颈椎负担。

### 7.合理饮食

饮食对身体健康有着重要影响,合理的饮食可以帮助预防颈椎疼。应多摄入富含蛋白质、钙、维生素等营养成分的食物,如鱼类、牛奶、蔬菜、水果等。

## 二、按摩方法

按摩是缓解颈椎疼的有效方法之一。正确的按摩方法可以有效缓解肌肉紧张、减轻疼痛。下面介绍两种常见的按摩方法:

1.指压按摩:用手指按压颈部穴位,力度适中,每次持续 1-2 分钟。

2.滚法按摩:将双手握成拳,用拇指和食指交替滚动颈部肌肉,力度适中,每次持续 3-5 分钟。

## 三、注意事项

1.避免盲目按摩:在按摩前应咨询医生或专业按摩师,避免因按摩不当导致病情加重。

2.避免过度依赖药物:虽然药物可以缓解疼痛,但长期使用药物会产生副作用。因此,日常护理是预防和治疗颈椎疼的关键。

3.定期检查:定期检查可以及时发现颈椎问题,并采取相应的预防和治疗措施。

总之,颈椎疼是一种常见的症状,通过良好的日常护理和适当的按摩方法可以有效缓解疼痛。同时,保持良好的生活习惯和正确的姿势也非常重要。如果疼痛持续或加重,请及时就医。

(作者单位:河北省固安县中医院)