

宫颈癌的预防措施与治疗方法

□ 刘红丽

随着生活水平的提高，我们对于健康的关注度也越来越高。但是，生活中许多看似健康的身体状态，其实隐藏着致命的威胁，比如宫颈癌。它就像一位“笑里藏刀”的杀手，隐藏在健康的表面之下，悄无声息地侵蚀着我们的身体。今天，我们就来科普一下这个可怕疾病的真相。

一、宫颈癌：生命的无情杀手

宫颈癌是一种常见的妇科恶性肿瘤，其发生与 HPV（人类乳头瘤病毒）感染密切相关。尽管宫颈癌在早期可能没有明显症状，但随着病情的发展，患者可能会出现阴道不规则出血、疼痛、下肢肿胀等症状，甚至可能危及生命。据统计，全球每年有超过 50 万的新

发病例，其中超过 85% 发生在发展中国家。

二、宫颈癌的“笑里藏刀”

宫颈癌的可怕之处在于它的“笑里藏刀”的特点。表面上看，患者可能看起来与其他女性一样健康，但实际上，宫颈癌已经悄悄侵蚀了她们的身体。这就好比一个微笑的陌生人，在你不注意的时候，突然从背后捅了你一刀。这种“笑里藏刀”的特点使得宫颈癌的诊断和治疗变得困难，也给患者带来了巨大的心理压力。

三、如何预防宫颈癌？

面对这个可怕的杀手，我们该如何预防呢？首先，定期进行宫颈细胞学检查和 HPV 检测是预防宫颈癌的关键。通过筛查，可以及早发现癌前病变，并及时治疗，降低宫颈癌的

发生风险。其次，接种 HPV 疫苗也是预防宫颈癌的有效手段。目前，市面上有多种 HPV 疫苗可供选择，包括二价、四价和九价疫苗。对于适龄女性来说，尽早接种疫苗可以更好地保护自己。

除了预防措施，我们还应该养成良好的生活习惯，增强身体免疫力。比如，保持规律的作息时间，保证充足的睡眠；均衡饮食，多摄入富含维生素和矿物质的食物；适当运动，增强体质；避免不洁性行为等。这些措施都有助于降低宫颈癌的发生风险。

四、治疗与康复

一旦确诊为宫颈癌，治疗就成为了关键。早期宫颈癌患者可以通过手术或放疗获得较

好的治疗效果。对于中晚期患者，治疗方式会根据病情和患者身体状况而定。在治疗过程中，患者需要积极配合医生，保持乐观的心态，树立战胜疾病的信心。

此外，康复期的患者可以通过中药调理、针灸、按摩等方式辅助治疗，提高生活质量。同时，定期复查也是非常重要的，可以帮助患者及时发现复发的迹象。

宫颈癌作为妇科恶性肿瘤之一，其“笑里藏刀”的特点给患者带来了巨大的威胁。通过了解其发生原因、预防措施和治疗方式，我们可以更好地应对这个可怕的杀手。

作者单位：寿光综合医院（寿光市人民医院）

异常子宫出血的预防措施

□ 单洁

女性健康问题一直是社会关注的焦点，其中异常子宫出血（AUB-A）是女性常见的一种症状，它不仅影响女性的日常生活，还可能对女性的健康造成严重的威胁。本文将深入探讨异常子宫出血的影响、原因以及预防措施，帮助女性更好地了解并应对这一常见问题。

一、异常子宫出血的影响

异常子宫出血是指非月经性子宫出血，持续时间超过正常月经期但不超过 12 周。它可能表现为不规则的点滴出血，或大量、持久的出血。这种症状可能影响女性的日常生活，如工作、学习和社交活动，同时也会对女性的心理健康产生负面影响。长期异常子宫出血可能导致贫血、感染、焦虑和抑郁等并发症，严重时甚至危及生命。

二、异常子宫出血的原因

异常子宫出血的原因多种多样，包括内分泌失调（如排卵障碍）、子宫内膜

局部异常、炎症和感染等。此外，一些器质性病变，如子宫内膜息肉、子宫平滑肌瘤、炎症、宫内节育器等也可能导致异常子宫出血。年龄增长也是影响异常子宫出血的重要因素之一，绝经后女性由于卵巢功能衰退，雌激素对子宫内膜的作用减弱，易发生异常子宫出血。

三、预防异常子宫出血的措施

为了减少异常子宫出血的发生，女性应该积极采取预防措施。首先，保持健康的生活方式，包括合理的饮食、适量的运动、充足的睡眠和避免过度劳累等。其次，保持规律的作息时间，避免长期熬夜。这些都有助于维护内分泌系统的稳定。

在保健方面，女性应定期进行妇科检查，包括宫颈涂片、B 超等，以发现并早期治疗潜在的疾病。此外，女性还应关注自己的月经周期，如果出现异常的阴道流血或白带异常，应及时就医。在饮食上，女性应多吃富含维生素 C、E 和叶酸的食物，以

维持子宫内膜的健康。同时，避免摄入过多的咖啡因和饱和脂肪，因为它们可能增加心血管疾病和某些癌症的风险。

四、应对异常子宫出血的策略

一旦出现异常子宫出血，首先需要保持冷静，及时就医寻求专业医生的帮助。医生可能会进行一系列检查以确定出血的原因，包括血液检查、宫颈细胞学检查和超声检查等。如果需要，医生还可能建议宫腔镜检查或剖腹探查以确定导致出血的病因。

总的来说，异常子宫出血是一种需要引起女性关注的症状，它可能预示着许多潜在的健康问题。通过了解异常子宫出血的原因和预防措施，女性可以更好地维护自己的健康。同时，如果遇到此症状，应尽早寻求专业医生的帮助，以便及早发现并治疗潜在的健康问题。

作者单位：寿光综合医院（寿光市人民医院）

临床医学检验中的质量控制与误差处理

□ 蔡树娟

在临床医学中，医学检验是至关重要的环节，它对于疾病的诊断、治疗和预后有着关键性的影响。医学检验的质量控制和误差处理是保证检验结果准确性和可靠性的重要手段。本文将详细介绍临床医学检验中的质量控制与误差处理的重要性、方法以及注意事项。

一、质量控制

- 实验室环境**：医学实验室应具备适宜的温度、湿度和通风条件，以确保样本和实验结果的稳定性。
- 设备维护**：定期对实验设备进行校准和维护，确保其性能稳定，减少误差。
- 试剂和标准品**：确保试剂和标准品的质量和有效期，以保证实验结果的准确性。
- 样本处理**：严格按照操作规范处理样本，确保样本的质量和完整性，防止污染和损失。
- 实验室质控程序**：定期进行室内质控，以确保实验过程的准确性和可靠性。

二、误差处理

- 定期进行误差分析**：定期对检验结果进行回顾和分析，找出可能存在的误差原因。
 - 重视操作规范**：严格按照操作规范进行实验操作，减少人为误差。
 - 使用自动化的检测设备**：自动化的检测设备能够减少人为干扰和操作失误，提高检测精度。
 - 引入人工智能技术**：人工智能技术可以通过算法对检测结果进行修正，减少误差。
 - 建立误差数据库**：将常见的误差类型和原因进行分类整理，为今后的实验提供参考。
- ## 三、注意事项
- 增强人员培训**：定期对实验室工作人员进行培训，提高其专业素养和技术水平。
 - 重视样本来源**：确保样本的来源符合规定，避免因样本质量问题影响检测结果。
 - 加强实验室安全管理**：确保实验室

的安全设施完备，防止意外事故的发生。

- 确保数据的保密性**：保护患者的隐私和数据安全，避免数据泄露。
 - 及时更新技术和设备**：关注医学检验技术的发展，及时引进新的技术和设备，提高实验室的竞争力。
- 临床医学检验中的质量控制与误差处理是保证检验结果准确性和可靠性的关键。为了提高医学检验的质量，我们需要从实验室环境、设备维护、试剂和标准品、样本处理、实验室质控程序等多方面进行严格把控。同时，对于可能出现的误差，我们应定期进行误差分析，重视操作规范，使用自动化的检测设备，引入人工智能技术，建立误差数据库等手段进行处理。在实施这些措施的过程中，我们还应该注意增强人员培训，重视样本来源，加强实验室安全管理，确保数据保密性以及及时更新技术和设备等方面的问题。只有这样，我们才能为临床医生提供准确可靠的检验结果，为患者的诊断和治疗提供有力支持。

（作者单位：迁安市疾病预防控制中心）

糖尿病患者自我管理要点

□ 郑秋莲

糖尿病是一种常见的内分泌代谢疾病，它以高血糖为主要特征，是由于体内胰岛素分泌不足或作用缺陷引起的。糖尿病分为 1 型、2 型、妊娠期糖尿病和其他特殊类型四大类。其中，1 型糖尿病多见于青少年，需要依赖胰岛素治疗；2 型糖尿病占糖尿病的大多数，可以采取药物治疗、饮食控制、运动锻炼等综合治疗措施。妊娠期糖尿病是指怀孕期间发生的糖尿病，分娩后可恢复正常；特殊类型糖尿病则具有独特的发病机制和临床表现。

一、糖尿病自我管理的重要性

糖尿病是一种慢性疾病，需要长期管理。自我管理是糖尿病患者自我监测血糖、调整饮食和运动、按时服药、避免并发症等关键步骤。只有通过自我管理，糖尿病患者才能有效控制血糖，避免并发症的发生，提高生活质量。

二、糖尿病自我管理的要点

- 饮食管理**：饮食是糖尿病治疗的基础，糖尿病患者应该遵循低糖、低盐、低脂肪的原则，合理安排饮食，控制总热量，选择高纤维、高维生素的食物。同时，要避免暴饮暴食和高糖食品。
- 运动管理**：适当的运动可以增强身体对胰岛素的敏感性，有助于控制血糖。糖尿病患者可以选择适合自己的运动方式，如散步、慢跑、游泳等，每周至少进行 150 分钟中等强度的有氧运动。
- 药物治疗**：糖尿病患者应根据医生的建议按时服药，不要随意更改药物剂量或停药。如有不适，应及时就医。
- 自我监测**：糖尿病患者应定期监测血糖，了解血糖控制情况。可以使用血糖仪监测空腹和餐后两小时血糖，及时调整治疗方案。
- 心理调适**：糖尿病是一种慢性疾病，需要长期面对。患者应保持乐观的心态，积极面对疾病，寻求家庭和社会的支持。
- 预防并发症**：糖尿病并发症包括心脑血管疾病、神经病变、视网膜病变等。患者应定期检查，积极预防并发症的发生。同时，要注意个人卫生，预防感染。

三、糖尿病患者的自我护理

除了自我管理外，糖尿病患者还应该注意自我护理。这包括保持良好的生活习惯，如充足的睡眠、避免熬夜、戒烟戒酒等；注意个人卫生，预防感染；定期到医院复查，了解病情变化；学会与医生、家人和朋友沟通，寻求帮助和支持。

总之，糖尿病是一种需要长期管理的慢性疾病。糖尿病患者应该了解糖尿病的基本知识，掌握自我管理的要点，积极面对疾病，寻求家庭和社会的支持。同时，要保持良好的生活习惯和心理状态，预防并发症的发生。

（作者单位：香河县中医医院）

小儿癫痫的日常护理方法与注意事项

□ 李娟

小儿癫痫是一种常见的神经系统疾病，表现为反复发作的、短暂的、不自主的抽搐或阵挛性发作。对于小儿癫痫的护理，家长们需要了解一些基本的护理方法和技巧，以帮助小儿更好地康复。

一、保持良好的生活习惯

- 合理作息**：保证小儿有充足的睡眠，避免过度劳累。尽量避免在晚上过度兴奋，如避免玩耍过度或观看刺激性的电视节目等。
- 饮食健康**：保持均衡饮食，多摄入富含营养的食物，如瘦肉、鱼类、豆类和水果蔬菜等。避免过度饥饿或暴饮暴食，以免加重病情。

二、保持环境安全

- 避免危险环境**：将可能导致小儿受伤的物品移开，如刀具、锐器等。避免小儿接触可能导致惊吓或刺激的事物，如强光、噪音等。

- 创造舒适环境**：为小儿营造一个舒适、安静的环境，保持室内空气流通和适宜的温度和湿度。

三、密切关注病情变化

- 观察发作规律**：家长需要仔细观察小儿癫痫的发作规律，如发作时间、发作时的表现等，以便及时就医。
- 记录发作情况**：家长可以在小儿癫痫发作时记录时间，以便就医时提供给医生参考。

四、积极配合医生治疗

- 按时按量服药**：根据医生的建议，按时按量给小儿服药，不要自行更改药物剂量或停药。
- 定期复查**：按照医生的建议，定期到医院进行复查，以便医生了解治疗效果，调整治

疗方案。

五、给予心理支持

- 理解小儿**：家长需要理解小儿癫痫是一种疾病，需要耐心、关爱和理解，不要责备或歧视小儿。
- 给予支持**：为小儿提供心理支持，帮助他们克服恐惧和焦虑情绪。鼓励小儿参加社交活动，增强自信心。

六、健康教育

- 普及知识**：向小儿及家长普及癫痫知识，让他们了解癫痫的基本知识和应对方法。
- 避免诱发因素**：教导小儿及家长避免诱发癫痫的因素，如过度疲劳、情绪激动、暴饮暴食等。
- 紧急处理**：教导家长和小儿在小儿癫痫发作时如何处理，如保持安静、避免强压肢

体、及时就医等。

七、其他注意事项

- 避免过度治疗**：对于轻微的抽搐或失神发作，家长不必过于紧张，也不需要过度治疗。只有在发作频繁或有其他症状时，才需要就医。
 - 坚持规律服药**：按时按量服药是控制癫痫发作的重要手段。家长应督促小儿坚持规律服药，不要自行更改药物剂量或停药。
 - 定期检查**：定期到医院进行脑电图和头颅影像学检查，以便医生了解病情变化，调整治疗方案。
- 总之，对于小儿癫痫的护理需要从多方面入手，家长们需要给予小儿全面、细致的护理和支持，同时也要注意一些其他事项，如避免过度治疗和坚持规律服药等。

（作者单位：唐山市妇幼保健院）