

# 宫颈上皮内瘤变的特点及监测

□ 钟俊妍

宫颈上皮内瘤变(简称 CIN)是一种常见的宫颈病变,是宫颈癌的前驱病变。近年来,随着宫颈筛查技术的进步,CIN 的检测率显著提高,引起了广泛关注。本文将介绍宫颈上皮内瘤变的特点及其监测方法,为读者提供全面的了解。

## 一、宫颈上皮内瘤变的特点

1. 定义与分类:①CIN1(轻度瘤变):主要表现为宫颈上皮细胞轻度不典型增生,细胞核轻微增大,通常伴有 HPV 感染。此阶段多为自限性病变,约 70% 的 CIN1 患者可在两年内自然消退。②CIN2(中度瘤变):细胞不典型增生明显,核分裂象增多,此阶段病变有较大的进展可能性,需要严密观察和适当治疗。③CIN3(重度瘤变/原位癌):此时细胞异常增生显著,结构紊乱,核异型明显,属癌前病变,若不及时治疗,进展为宫颈癌的风险极高。

2. 病因与病理机制:宫颈上皮内瘤变的主要病因是高危型人乳头瘤病毒 (HPV) 感染。HPV 的高危型别如 HPV16、18 是诱发 CIN 的重要因素,通过影响宿主细胞的基因表达,导致细胞不典型增生。此外,免疫力低下、性行为早、多个性伴侣等因素也与 CIN

的发生密切相关。

3. 临床表现:不规则阴道出血,尤其是接触性出血,如性交后出血,是 CIN 的一个常见症状。阴道分泌物异常,患者可能会出现白带增多、颜色异常或异味等表现。部分患者可能感到下腹部隐痛或不适感。

## 二、宫颈上皮内瘤变的监测方法

1. TS 宫颈癌筛查系统 是一种结合了多项检测手段的综合筛查系统,广泛应用于宫颈病变的早期发现和监测。该系统通过整合细胞学检查、HPV 检测和阴道镜检查的结果,能够提供更全面的评估,提高诊断的准确性和可靠性。此外,TS 系统可以根据患者的具体情况,定制个性化的筛查和随访方案,提高监测效率。但由于涉及多项检查,TS 系统的成本相对较高,对设备和专业人员的要求较高。

2. 宫颈细胞学检查 (Pap smear): 是检测 CIN 的基本方法。通过采集宫颈上皮细胞并进行显微镜观察,可以初步判断是否存在异常细胞增生。该方法简单、经济,能有效筛查 CIN 的早期病变,提高早期诊断率。缺点是对细胞异常的判断依赖于医生的经验,存在一定的假阴性率,需结合其他检测手段

进行综合判断。

3. 高危型 HPV 检测: 高危型 HPV 检测是通过检测患者宫颈细胞中是否存在高危型 HPV:DNA,从而评估 CIN 发生的风险。优点是 HPV 检测的敏感性较高,尤其对 CIN2 及以上病变具有较好的预警作用,能够早期发现潜在的病变风险。缺点是 HPV 感染的高检出率可能导致过度诊断,特别是在年轻女性中,需结合临床表现进行判断。

4. 阴道镜检查: 阴道镜检查是一种直观观察宫颈病变的方法,通过放大观察宫颈表面,医生可以清晰地看到异常区域,并在必要时取样进行活检。优点是该方法直观、准确,能够对可疑病变进行精确定位,适合于 CIN 的确诊和病变程度的评估。缺点是操作复杂,对设备和医生的经验要求较高,且检查过程中可能引起患者的不适。

5. 组织病理学检查: 组织病理学检查是 CIN 的确诊 "金标准"。通过活检获得病变组织样本,进行组织学分析,可以明确病变的程度和性质。病理检查结果准确,能够明确诊断病变的具体类型和严重程度,为后续治疗提供依据。但由于需进行组织取样,患者可能会感到疼痛和不适,并存在一定的出

血风险。

## 三、宫颈上皮内瘤变的管理与随访

1. 治疗方法: 根据 CIN 的严重程度,治疗方法有所不同。轻度病变(CIN1)多为观察随访,而中重度病变(CIN2 和 CIN3)则需要积极干预。①观察随访: 对于 CIN1,尤其是在年轻女性中,因其自愈率高,通常采用定期随访和复查的方式进行管理。②手术治疗: 对于 CIN2 和 CIN3,常采用手术切除病变组织的方法,如冷刀锥切术、激光治疗或电环切除术,以防止病变进展。③药物治疗: 对于某些病例,可结合药物治疗,如局部使用干扰素或抗病毒药物,以提高疗效。

2. 随访与监测: 通常建议患者在治疗后每 3-6 个月进行一次宫颈细胞学检查和 HPV 检测,以监测病变的变化。对于高危患者,应制定长期监测计划,以提高病变复发或进展的早期发现率。

总的来说,宫颈上皮内瘤变是一个复杂多样化的病理过程,是宫颈癌的前期病变,需要高度关注。通过不断的研究和技术进步,我们有望进一步提高 CIN 的诊断率和治愈率,为女性宫颈健康提供更有力的保障。(作者单位:广西桂林市人民医院)

# 培养儿童良好睡眠习惯的技巧

□ 宾铨

为了帮助孩子培养良好的睡眠习惯,我们需要从多个方面进行科学指导和有效引导。良好的睡眠习惯不仅能够帮助孩子更好地学习和适应日常生活,还对其身体和心理健康有着深远的影响。本文将介绍如何培养儿童良好的睡眠习惯,为家长和教育者提供实用的建议和方法。

## 一、建立稳定的睡眠时间

良好的睡眠习惯始于规律的生活节奏。建立一个固定的睡眠时间表,包括每天的睡觉和起床时间,有助于调整孩子的生物钟,提高孩子的睡眠质量。家长可以通过以下方式实施:

1. 规定固定的就寝时间: 确保孩子每天都在相同的时间入睡,帮助身体建立习惯性的睡眠信号。固定的就寝时间不仅可以使孩子在每天相同的时间感到困倦,还能帮助他们的身体形成稳定的作息规律。家长可以设置一个固定的时间段,并严格执行。为了更好地建立这种习惯,家长应尽量避免在这个时间段安排其他活动。

2. 确保充足的睡眠时间: 根据孩子的年龄推荐的睡眠时间为准,确保孩子能够每晚获得足够的休息。对于不同年龄段的孩子,所需的睡眠时间有所不同。学龄前儿童一般

需要 10-13 小时的睡眠,小学生则需要 9-11 小时的睡眠。家长可以根据孩子的具体情况调整就寝和起床时间,确保他们能够充分休息,这有利于孩子的健康成长和日常表现。

## 二、创造舒适的睡眠环境

1. 优化睡眠空间: 确保孩子的睡眠环境安静、舒适,温度适宜,并保持适当的光线和通风。一个理想的睡眠环境应避免噪音和强光。家长可以使用厚窗帘来阻挡外界的光线干扰,并尽量保持室内的安静。此外,适宜的温度和良好的通风条件也是确保舒适睡眠的重要因素。一般来说,卧室的温度保持在 18-22 摄氏度是最为适宜的。

2. 选择合适的床上用品: 选择舒适的床垫和床上用品,保持干净整洁,有助于提高孩子的睡眠舒适度。舒适的床垫和枕头可以支持孩子的身体,使他们在夜间能够充分放松。床上用品的材质应尽量选择透气性好的棉质材料,避免引起过敏。此外,家长还应定期更换和清洗床上用品,从而保持其清洁和卫生。

## 三、培养健康的睡前习惯

1. 建立固定的睡前准备流程: 例如洗澡、换衣服、听故事等,有助于孩子意识到睡

眠即将到来。一个固定的睡前流程可以帮助孩子从白天的活跃状态逐渐过渡到放松的状态。家长可以安排一些平静的活动,比如洗澡、刷牙、换上舒适的睡衣,最后再讲一个温馨的睡前小故事。这些活动可以让孩子感觉到安全和放松,为他们的入睡做好充分的准备。

2. 避免刺激性活动: 避免在睡前进行过于激动人心的活动,如看刺激的电视节目或进行激烈的体育运动。刺激性的活动会让孩子的脑部过于兴奋,从而难以入睡。家长应在睡前一小时内避免让孩子接触电子屏幕,如电视、平板电脑和手机,因为这些设备发出的蓝光会抑制褪黑素的分泌,影响孩子的入睡。相反,家长可以鼓励孩子进行一些轻松的活动,如阅读、听轻音乐或进行简单的冥想练习,这些都可以帮助孩子平静下来,顺利入睡。

## 四、建立积极的睡眠信号

建立积极的睡眠信号可以帮助孩子更快速进入睡眠状态。

1. 定期制定睡前提醒: 在孩子入睡前 30 分钟至 1 小时,定期提醒孩子即将入睡,可以让他们逐渐降低身体活动的强度,减少刺激性的活动,有助于促进睡眠。

2. 营造安静和放松的氛围: 在孩子睡前,避免大声喧哗和激烈的争吵,创造一个安静、和谐的家庭环境,帮助孩子感受到放松和安全感,有助于促进快速入睡。

## 五、鼓励日间适当的体育锻炼

适当的体育锻炼有助于孩子消耗体力,提高睡眠质量。

1. 安排合适的体育活动时间: 白天安排孩子适当的体育活动时间,如晨跑、游泳或球类运动,有助于消耗多余的能量,使孩子晚上更容易入睡。

2. 避免过于激烈的运动: 晚间体育锻炼应避免过于激烈,以免过度兴奋身体和大脑,影响孩子的睡眠质量。可以选择一些轻松的活动,如散步或瑜伽,帮助孩子放松心情,为入睡做好准备。

总之,通过建立稳定的睡眠时间表、创造舒适的睡眠环境以及培养健康的睡前习惯,我们可以帮助孩子培养良好的睡眠习惯。家长和教育者在这个过程中扮演着重要的角色,他们的关注和引导将对孩子的生活质量和健康产生积极的影响。让我们共同努力,为孩子们创造一个健康、快乐的成长环境!(作者单位:广西柳州市潭中人民医院)

# 危重疾病的预防与应急措施

□ 殷文超

危重疾病是指那些可能迅速危及生命或导致严重健康后果的疾病,如心脏病、脑卒中、急性呼吸窘迫综合征等。本文将介绍危重疾病的预防方法和应急处理措施,旨在提高公众的健康意识和应对能力。

## 一、危重疾病的预防

1. 健康生活方式: 健康的生活方式是预防危重疾病的基础。包括均衡饮食、适量运动、充足睡眠等方面。均衡饮食应包含丰富的水果、蔬菜、全谷物和低脂肪蛋白质,避免高糖、高脂和高盐食品。适量运动有助于维持心血管健康,建议每周至少进行 150 分钟的中等强度运动。充足的睡眠也有利于免疫系统和整体健康。

2. 定期体检: 定期体检可以早期发现潜在健康问题,及时采取措施。例如,心血管疾病的早期筛查包括血压测量、血脂检查和糖尿病筛查。通过早期检测和干预,可以有效降低危重疾病的发生风险。

3. 避免有害行为: 戒烟和限制酒精的摄入可以显著降低心脏病、癌症和肝病的风险。公共卫生教育应加强宣传,着重强调这些行为对健康的危害,鼓励人们采取健康的生活方式。

## 二、心脏病的预防与应急措施

1. 心脏病的预防: 预防心脏病需要控制血压、血糖和血脂,保持健康体重,避免吸烟和过量饮酒。此外,定期进行心脏健康检查,特别是对有心脏病家族史的人群,应更加重视心血管健康管理。

2. 心脏病的应急措施: 当出现心脏病症状时,如胸痛、呼吸困难、心悸等,应立即拨打急救电话,并在等待急救人员到来时采取以下措施:让患者坐下或躺下,保持安静,避免剧烈活动。如果患者有硝酸甘油药物,可在医生指导下使用。监测患者的呼吸和意识状态,如果患者停止呼吸或失去意识,应立即进行心肺复苏(CPR)。

## 三、脑卒中的预防与应急措施

1. 脑卒中的预防: 高血压、糖尿病和高胆固醇是脑卒中的主要危险因素。通过控制血压、血糖和血脂水平,可以显著降低脑卒中的发生率。此外,保持健康的饮食和生活方式,如戒烟、适量运动和避免过量饮酒,也有助于预防脑卒中。

2. 脑卒中的应急措施: 脑卒中的症状包括突发的面部、手臂或腿部麻木或无力,特别是一侧身体;突然的困惑、说话困难或理解障

碍;突然的视力问题;突然的行走困难、头晕、失去平衡或协调;突发的严重头痛。出现这些症状时,应立即拨打急救电话,并在等待急救人员时采取以下措施:让患者平躺,头部稍微抬高。确保患者的呼吸道畅通。避免给患者喂食或饮水,以防止窒息。

## 四、急性呼吸窘迫综合征的预防与应急措施

1. 急性呼吸窘迫综合征的预防: 预防急性呼吸窘迫综合征(ARDS)需要避免吸入有害物质,控制感染风险和管理基础疾病。吸烟和职业暴露是导致 ARDS 的重要因素,避免这些危险因素有助于降低风险。此外,及时治疗感染和管理慢性疾病,如慢性阻塞性肺病(COPD),也有助于预防 ARDS。

2. 急性呼吸窘迫综合征的应急措施: ARDS 患者通常需要紧急医疗干预。当出现严重呼吸困难、快速呼吸、低氧血症等症状时,应立即送医。紧急措施包括:保持患者平静,避免过度用力呼吸。监测氧饱和度,必要时使用氧气辅助。在急救人员到来前,确保患者的气道畅通,避免任何阻塞。

## 五、其他危重疾病的预防与应急措施

1. 糖尿病并发症的预防: 控制血糖是预

防糖尿病并发症的关键。患者应定期监测血糖,遵医嘱服药,并保持健康的饮食和运动习惯。预防糖尿病并发症还需要定期检查眼睛、肾脏和神经系统,以早期发现和解决问题。

2. 糖尿病并发症的应急措施: 当出现低血糖或高血糖危象时,应立即采取措施。低血糖时,患者应迅速摄入含糖食物,如果糖、果汁等;高血糖时,患者应及时注射胰岛素,并尽快就医。

3. 传染性疾病的预防: 预防感染性疾病需要注重个人卫生、接种疫苗等。勤洗手、佩戴口罩并保持社交距离。接种疫苗可以有效预防多种传染病,如流感、肺炎等。

4. 传染性疾病的应急措施: 出现严重感染症状时,如高烧、持续咳嗽、呼吸困难等,应及时就医。根据医生的建议,进行必要的隔离和治疗,以避免传染他人和病情恶化。

总之,危重疾病的预防和应急措施是保障健康的重要环节。通过健康生活方式、定期体检和避免有害行为,可以有效降低危重疾病的发生风险。在突发情况下,及时识别症状并采取正确的应急措施,可以显著提高患者的存活率和预后。(作者单位:北京市丰台中西医结合医院)