

# 关于宫颈癌的全面科普知识

□ 郭明华

在女性健康的广阔领域中,宫颈癌如同一座隐形的山峰,悄然威胁着无数女性的生命与安全。它不仅是全球范围内女性最常见的恶性肿瘤之一,更是一个可以通过科学预防和早期干预而显著减少其影响的疾病。本文将带您深入探索宫颈的世界,从它的定义、病因、症状,到预防、诊断与治疗,以全新的视角和写作方法,为您呈现一个全面而清晰的宫颈知识图谱。

## 一、宫颈癌:揭开神秘面纱

宫颈癌,一个听起来遥远实则近在咫尺的词汇,是每位女性都需警惕的健康隐患。它悄无声息地潜伏,在子宫颈这片柔软的土地上悄然生长。从 HPV 病毒的初次不经意的接触,到宫颈细胞在病毒的"挑逗"下逐渐失去平衡,开始异常增殖,直至最终形成一个威胁生命的肿瘤,这个过程宛如一场无声的蜕变,可能历经数年而不被察觉。因此,我们每位女性都应成为自己身体的侦探,细心观察,留意那些不易察觉的细微变化,如非经期出血、分泌物异味等,这些都可能是宫颈癌早期发出的警示信号。及时的检查与干预,就如同精准的狙击,能在癌细胞扩散前将其扼杀于摇篮之中,守护我们宝贵

的生命与健康。

## 二、病因探秘:HPV的"双面性"

在探索宫颈癌的根源时,HPV 这位"隐形伙伴"不得不被提及。它,人乳头瘤病毒,就像是自然界中的一位神秘旅者,无处不在却又难以察觉。大多数情况下,HPV 与我们的身体和平共处,感染者甚至毫无察觉,而强大的免疫系统就像忠诚的卫士,默默地将它们驱逐出境。但有时,这位"伙伴"并不那么友好,它会悄悄地在宫颈细胞里"安营扎寨",持续感染,逐渐导致细胞发生异常变化。这,就是宫颈癌风险的悄然升级。因此,了解 HPV,就是握住了预防宫颈癌的一把钥匙。

## 三、症状识别:细微之处见真章

宫颈癌,这位悄无声息的访客,虽在早期喜欢"隐身",但只要我们足够细心,就能从日常的点滴中发现它的踪迹。想象一下,原本规律的月经突然变得不按常理出牌,出现非经期出血或是出血量异常增多,这可能就是它在轻敲我们的健康警钟。再留意下私处的变化,如果分泌物增多,还带着不寻常的气味,或是同房时感到不适,这些都可能是宫颈癌在悄悄作祟的征兆。而当它进一步

"深入"时,还会影响到我们的日常生活,尿频、尿急、排便不畅,甚至引发贫血、体重下降等全身症状,这些都是身体在向我们求救的信号。

## 四、预防之道:未雨绸缪胜似临渴掘井

宫颈癌,这个"健康杀手",其实并不可怕,只要我们未雨绸缪,就能将其拒之门外。想象一下,如果每个人都能成为自己健康的第一道防线,那将是一幅多么美好的画面。加强性健康教育,就像是心灵穿上盔甲,让我们在面对诱惑时更加坚定;推广安全性行为,则是为身体装上防护网,减少病毒入侵的机会。而减少性伴侣数量,更是直接降低了感染 HPV 的风险。但最振奋人心的莫过于 HPV 疫苗的问世,它就像一把利剑,精准地斩断了宫颈癌的源头。接种疫苗,就是给自己的健康加上一道保险锁,让宫颈癌无处遁形。当然,定期的宫颈癌筛查也不可或缺,它让我们在疾病萌芽之初就将其揪出,真正做到早发现、早诊断、早治疗。

## 五、诊断与治疗:科学施策守护健康

面对宫颈癌的挑战,我们并非孤立无援。现代医疗技术如同一盏明灯,照亮了我们前行的道路。诊断,是战斗的第一步,它要

求医生如同侦探般细致入微,通过妇科检查揭开疾病的神秘面纱,细胞学检查捕捉异常细胞的蛛丝马迹,HPV 检测锁定病毒的踪迹,而组织活检则是最终的判决者,为治疗方案提供确凿依据。治疗,则是与病魔的正面交锋。对于早期宫颈癌,手术如同精准的手术刀,切除病灶,守护生命之树。而对于那些已步入中晚期的患者,放疗与化疗如同双剑合璧,既摧毁癌细胞的堡垒,又增强机体的抵抗力。更令人振奋的是,随着医学研究的深入,靶向治疗、免疫治疗等新兴疗法如雨后春笋般涌现,它们如同智能导弹,精准打击癌细胞,同时减少对正常细胞的伤害,为患者带来了更多生的希望。

## 六、结语

宫颈癌虽隐匿却可防可控,关键在于早期识别与科学应对。通过加强性健康教育、接种 HPV 疫苗、定期筛查,我们能有效构筑健康防线。现代医疗技术如手术、放疗及新兴疗法,为患者提供了多样化治疗选择。了解宫颈癌,就是守护生命,让我们携手行动,以科学的态度和措施,共同守护女性健康,让宫颈癌不再是威胁。

(作者单位:广西医科大学第一附属医院)

# 小儿消化系统健康须知

□ 禤鹏远

小儿消化系统的健康对其生长发育十分关键,良好的消化功能不仅关系到孩子的营养吸收,还直接影响其免疫力和整体健康水平。本文将介绍小儿消化系统的健康知识,以帮助家长更好地维护孩子的消化系统健康。

## 一、小儿消化系统的基本知识

1、消化系统的组成:小儿消化系统包括口腔、咽、食道、胃、小肠、大肠、肝、胆、胰等器官。每个器官都有其特定的功能,共同协作完成食物的消化和营养的吸收。

2、消化过程:食物进入口腔后,通过咀嚼和唾液的初步消化,变成食糜;食糜通过食道进入胃,在胃酸和胃酶的作用下进一步分解;接着进入小肠,在胆汁和胰液的帮助下,营养物质被分解成更小的分子并吸收;剩余的食物残渣进入大肠,水分被吸收,最后形成粪便排出体外。

3、小儿消化系统的特点:小儿消化系统尚未完全发育,胃酸分泌较少,消化酶活性较低,肠道菌群不稳定,因此容易出现消化不良、腹泻等问题。家长需特别注意孩子的饮食和生活习惯,从而帮助其建立健康的消化系统。

## 二、小儿常见消化问题及其预防

1、消化不良:症状包括腹胀、腹痛、食欲不振、恶心、呕吐等,严重时可能引发营养不良和体重下降。预防和护理方面,合理安排饮食,避免让孩子吃过多油腻、辛辣和难消化的食物。饮食应清淡易消化,富含膳食纤维和水分。养成定时进餐的习惯,不要让孩子暴饮暴食。适当增加户外活动,促进胃肠蠕动,保持良好心情,避免过度紧张和压力。

2、腹泻:症状包括孩子排出稀便或水样便,可能伴有腹痛、呕吐、发热等。严重腹泻会导致脱水 and 电解质紊乱。预防和护理方面,保持食物和用具的清洁,避免食用生冷和不洁食物。定期给孩子洗手,预防细菌感染。出现腹泻时,应及时补充水分和电解质,可以通过口服补液盐水进行补充。观察病情变化,必要时就医,避免长期腹泻导致的营养不良和体重下降。

3、便秘:症状表现为排便困难、粪便干硬、腹痛等。长期便秘会影响孩子的食欲和情绪。预防和护理方面,增加膳食纤维的摄入,如多吃蔬菜、水果和全谷类食品。保证充足的水分摄入,养成定时排便的习惯。鼓励孩子进行适量的运动,促进肠道蠕动。同时,

避免过度使用泻药,应在医生指导下使用,以免影响肠道正常功能。

4、乳糖不耐受:乳糖不耐受是由于小儿体内缺乏乳糖酶,导致乳糖无法被完全消化吸收,表现为腹胀、腹泻、腹痛等症状。对于乳糖不耐受的孩子,应避免食用含乳糖的食物,可以选择乳糖酶制剂或低乳糖奶制品。逐步增加乳糖摄入量,让孩子的消化系统逐渐适应。

## 三、小儿消化系统健康的日常护理

1、合理饮食:为孩子提供均衡的饮食,确保摄入足够的蛋白质、碳水化合物、脂肪、维生素和矿物质。避免单一食物,保持多样化。不同种类的食物提供不同的营养成分,有助于全面满足孩子的生长发育需求。控制每餐的食量,避免暴饮暴食。少量多餐,定时定量进餐,帮助孩子建立规律的饮食习惯。

2、保持良好的卫生习惯:确保孩子使用的餐具干净,避免交叉污染。定期消毒奶瓶、奶嘴等用具。家庭成员的个人卫生也要注意,避免因成人传染引发的消化系统问题。教育孩子饭前便后洗手,防止细菌和病毒感染。尽量避免孩子用手抓食物。

3、适度运动:让孩子每天进行适量的户

外活动,如跑步、跳绳等,促进胃肠蠕动,有助于消化和吸收。运动还能增强孩子的体质,提高免疫力。培养孩子热爱运动的习惯,避免长时间静坐或卧床,减少便秘和消化不良的发生。运动不必剧烈,但应持续稳定,形成良好的生活习惯。

4、保证充足的睡眠:根据孩子的年龄,确保其每天有足够的睡眠时间。婴幼儿应每天睡 14-16 小时,学龄前儿童应睡 10-12 小时,学龄儿童应睡 9-10 小时。充足的睡眠有助于孩子的生长发育和身体恢复。为孩子提供一个安静、舒适的睡眠环境,避免过多的光线和噪音干扰。睡前避免过度兴奋,以便更快入睡。良好的睡眠质量对消化系统的健康也有积极影响。

总的来说,小儿消化系统的健康关系到其整体生长发育和免疫力水平。家长在日常生活中要注重孩子的饮食结构、卫生习惯、运动量和睡眠质量,及时发现和处理消化系统问题,避免其对孩子健康造成不良影响。通过科学合理的护理和预防措施,帮助孩子建立一个健康、强壮的消化系统,为其未来的健康成长打下坚实的基础。

(作者单位:广西桂林医学院附属医院)

# 儿童生病期间,家长应注意哪些事项

□ 张樊

儿童的健康是每个家长最为关注的事情之一。然而,孩子在成长过程中难免会遇到一些疾病问题。为了更好地应对儿童生病时的状况,家长需要具备一定的健康知识和应对技巧。本文将从几个方面详细介绍家长在儿童生病期间应该注意的事项,帮助家长更科学地照顾生病的孩子,确保他们能够迅速恢复健康。

## 一、认识常见儿童疾病

1、常见症状识别:儿童常见疾病包括感冒、发烧、腹泻等。家长应了解这些疾病的常见症状,及时判断孩子是否生病。例如,感冒通常伴有流鼻涕、咳嗽等症状,发烧则会表现为体温升高,腹泻则常伴有腹痛和频繁排便。

2、了解疾病的发展过程:了解常见疾病的发展过程有助于家长判断病情的轻重。感冒一般在一周内自愈,发烧若超过三天应引起重视,腹泻持续超过两天则需注意补水和电解质平衡。

## 二、正确处理孩子的病情

1、居家护理:居家护理是家长应掌握的基本技能。对于轻微感冒或发烧,可以通过多休息、适当补充液体、保持室内空气流通等方式进行护理。必要时,可以在医生指导下使用

药物。

2、就医时机:当孩子出现高烧不退、持续腹泻、严重呕吐等症状时,家长应及时带孩子就医。不要盲目自行用药,应根据医生的建议进行治疗。

## 三、预防疾病的重要性

1、养成良好卫生习惯:预防疾病最有效的方法之一是养成良好的卫生习惯。家长应教导孩子正确的洗手方法,尤其是在饭前便后以及接触公共设施后。同时,注意家庭成员之间的个人物品,如毛巾、牙刷等,不要混用,以避免交叉感染。定期清洁和消毒家中的常接触物品,如门把手、玩具和餐具,有助于降低病菌传播的风险。此外,家长也应以身作则,树立良好的卫生榜样,为孩子营造健康的生活环境。

2、均衡饮食与充足睡眠:均衡的饮食和充足的睡眠是增强儿童免疫力的重要措施。家长应确保孩子的饮食中包含丰富的水果、蔬菜、蛋白质和全谷物,以提供必要的营养素。定时定量的饮食习惯也能帮助孩子建立良好的消化系统。此外,充足的睡眠有利于孩子的身体发育和免疫功能,家长应确保孩子有规律的作息,并创造一个舒适、安静的

睡眠环境。良好的饮食和睡眠习惯将为孩子的健康成长打下坚实的基础。

## 四、家长的心理支持

1、保持冷静与耐心:孩子生病时,家长要保持冷静与耐心。不慌张、不急躁,以平和心态面对孩子的病情,才能给孩子带来安全感。

2、提供情感支持:生病的孩子通常情绪较为低落,家长应给予更多的关爱和支持,陪伴孩子度过病痛。可以通过讲故事、做游戏等方式分散孩子的注意力,减轻他们的痛苦感。

## 五、合理使用药物

1、遵医嘱用药:家长在给孩子用药时,必须严格遵循医生的指示,不可擅自增加或减少药量,避免出现药物副作用。尤其是抗生素和止痛药,需谨慎使用,以免产生耐药性或其他不良反应。在服药过程中,家长应确保孩子按时按量服用药物,并观察其反应,如有任何异常情况,应立即停止用药并咨询医生。药物的使用不仅是治疗疾病的重要手段,也是保证孩子安全的关键。

2、了解药物的副作用:在用药前,仔细阅读药品说明书,了解可能的副作用和注意事项,并做好相应的预防措施。家长应密切观察孩子在用药后的反应,如出现过敏、头晕、腹

痛等不适症状,需立即与医生沟通并调整治疗方案。为了孩子的安全,家长也可以与医生讨论药物的替代方案,确保选择最适合的治疗方法。

## 六、记录病情变化

1、建立健康档案:家长应为孩子建立健康档案,记录孩子的病情变化、就医记录、用药情况等。这有助于医生更好地了解孩子的健康状况,制定更合理的治疗方案。

2、定期复查:在孩子病情好转之后,家长应安排定期的复查,以确保疾病完全治愈,避免复发。在复查过程中,家长应该与医生详细沟通孩子的康复情况,并询问进一步的建议。

总的来说,儿童的健康是家庭幸福的基石,家长在面对孩子生病时,必须要具备一定的医学知识和护理技巧,科学合理地处理孩子的病情,提供必要的心理支持和情感关怀。同时,预防疾病的发生和合理使用药物也是家长需要关注的重要方面。通过科学的健康宣教和细心的照顾,家长能够更好地守护孩子的健康,以确保孩子们健康快乐地成长。

(作者单位:广东省高州市人民医院)