

宫颈癌的预防与筛查措施

□ 张艳芬

宫颈癌,也称为子宫颈癌,是女性常见的恶性肿瘤之一,对女性健康构成严重威胁。本文将详细介绍宫颈癌的预防与筛查措施,帮助广大女性更好地了解并保护自己。

一、宫颈癌的预防

1. 接种 HPV 疫苗

HPV (人乳头瘤病毒) 的持续感染是宫颈癌的主要致病因素,尤其是 HPV16 和 HPV18 型。接种 HPV 疫苗是预防宫颈癌的关键措施。目前市场上主要有二价、四价和九价疫苗,分别针对不同类型的 HPV 病毒。

2. 保持良好的生活习惯

健康的生活方式对预防宫颈癌同样重要。不吸烟、不酗酒、注意个人卫生、保持均衡的饮食和适量的运动,都有助于增强免疫力,降低宫颈癌的风险。

3. 加强性知识教育

性传播是 HPV 感染的主要途径,因此加强性知识教育,特别是针对青少年的性安全

教育,对于预防宫颈癌具有重要意义。教育青少年正确使用避孕方式,如使用安全套,可以减少性传播疾病的风险。

4. 避免高危行为

减少性伴侣数量、避免与高危人群(如阴茎癌、前列腺癌病人或性伴侣曾患子宫颈癌者)发生性接触,也是预防宫颈癌的重要措施。此外,过早开始性生活(小于 16 岁)、过早生育、多次分娩等都会增加宫颈癌的风险,因此应避免这些高危行为。

二、宫颈癌的筛查

1. 宫颈细胞学检查(TCT)

TCT 检查是宫颈癌的初级筛查方法,通过宫颈毛刷将宫颈黏液和脱落的细胞刷下来,然后进行液基薄层细胞学检查。这种检查可以检测到宫颈癌前期的异常变化,有助于早期发现宫颈癌。

2. HPV 病毒检测

HPV 检测是筛查宫颈癌的另一种重要方法,通过检测宫颈上的 HPV 病毒来判断是

否存在宫颈癌的风险。HPV 感染是宫颈癌的高危因素之一,因此 HPV 检测可以作为宫颈癌筛查的辅助手段。

3. 阴道镜检查

如果 TCT 或 HPV 检测结果显示可能存在宫颈癌的风险,医生可能会建议进行阴道镜检查。阴道镜可以观察宫颈表面的血管和上皮细胞的形态变化,发现异常情况。医生可以通过阴道镜观察到病变的具体部位,并取下部分组织进行病理检查,为后续的治疗提供依据。

4. 宫颈活检

宫颈活检是确诊宫颈癌的金标准。如果宫颈涂片或 HPV 检测结果异常,医生可能会建议进行宫颈活检。该检查是通过吸取宫颈部分组织,在显微镜下观察是否存在癌细胞。

5. 宫颈成像技术

宫颈成像技术如超声波、CT 扫描和 MRI 等,也可以帮助医生更直观地了解宫颈区域

是否存在异常变化。这些技术通常用于进一步评估或确诊宫颈癌。

三、筛查频率与注意事项

宫颈癌筛查应每年进行一次,直到女性达到 65 岁。对于有家族史或其他危险因素的女性,应更频繁地进行筛查。与医生进行详细咨询,选择适合自己的筛查方法。需要注意的是,即使接种了 HPV 疫苗,也仍需定期进行宫颈癌筛查,因为疫苗并不能完全预防所有类型的 HPV 感染。

结语

宫颈癌虽然可怕,但只要我们掌握了正确的预防与筛查方法,就能有效地降低患病风险。通过接种 HPV 疫苗、保持良好的生活习惯、加强性知识教育、避免高危行为以及定期进行宫颈癌筛查,我们可以共同守护女性的健康,远离宫颈癌的困扰。

(作者单位:河北省廊坊市大城县大尚屯中心卫生院)

儿童脊柱侧弯的预防与治疗方法

□ 张海涛

儿童脊柱侧弯,作为继近视、肥胖后威胁儿童青少年健康的第三大疾病,其影响不容忽视。脊柱侧弯不仅会导致外观畸形,还可能影响孩子的活动功能,甚至对心肺等脏器造成压迫和损伤。因此,了解如何预防和治疗脊柱侧弯对每位家长和儿童都至关重要。

一、预防脊柱侧弯

1. 培养正确的坐姿和站姿:儿童在日常生活中应保持挺胸抬头、身体直立的姿势。家长应监督孩子,尤其是在学习、阅读和写字时,确保“一拳一尺一寸”的正确姿势,即胸部离桌子一拳,眼睛离书本一尺,手指离笔尖一寸。同时,定期变换体位,避免长时间保持同一姿势。

2. 适当的体育锻炼:体育锻炼能够增强背部肌肉的力量和柔韧性,有助于维持脊柱的正常生理曲度。推荐孩子参与游泳、瑜伽等

运动项目,这些运动不仅能锻炼背部肌肉,还能提高身体的整体协调性。但需注意避免剧烈或扭曲脊柱的动作,以免适得其反。

3. 正确的书包背法:书包背法不当也是导致脊柱侧弯的一个重要因素。教育孩子将书包调整至双肩均匀承托,确保书包重量不超过体重的 10%。过重的书包和单侧背负都会增加脊柱的负担,长期以往易导致脊柱侧弯。

4. 定期体检与监测:定期体检与监测有助于早期发现脊柱侧弯的症状。建议儿童每学期至少进行一次体格检查,重点关注背部形态变化。家长也可通过简单的“四横一竖”法初步判断孩子的脊柱健康状况。

5. 营养均衡饮食:骨骼健康离不开充足的营养摄入,特别是钙和维生素 D。保证孩子摄入足够的牛奶、鱼类等富含钙质和维生素

D 的食物,有助于促进骨骼的正常发育,预防脊柱侧弯。

二、治疗脊柱侧弯

1. 脊椎矫正器:对于脊柱侧弯程度较轻的儿童,可以使用脊椎矫正器来纠正脊柱的弯曲。脊椎矫正器通过施加适当的压力来改变脊柱的形态,使其逐渐恢复正常。

2. 物理治疗:物理治疗包括矫形操、牵引疗法和按摩等,旨在加强脊柱周围的肌肉和韧带,提高脊柱的稳定性。这些治疗方法需要在专业医师的指导下进行,以确保安全和有效。

3. 手术治疗:对于脊柱侧弯程度较重或持续加重的儿童,手术可能是必要的选择。手术通过植入金属螺钉、钢板等器械来矫正脊柱的弯曲,并固定脊柱,使其保持正常的形态。手术需由经验丰富的骨科医生操作,术后

还需进行一段时间的康复锻炼。

4. 运动疗法:适当的运动疗法也是治疗脊柱侧弯的重要手段。游泳、瑜伽和体操等运动能够增强背部肌肉的力量和柔韧性,有助于维持脊柱的正常生理曲度。但在专业教练的指导下进行,避免不当运动导致的损伤。

结语

儿童脊柱侧弯的预防和治疗需要家庭、学校和个人共同努力。家长应密切关注孩子的脊柱健康情况,及时纠正不良姿势和习惯;学校应提供适宜的学习环境和设备,减轻学生的学业负担;儿童自身也应树立健康意识,积极参与体育锻炼和定期检查。通过多方面的努力,我们可以有效预防和治疗儿童脊柱侧弯,为孩子的健康成长保驾护航。

(作者单位:河北省廊坊市香河县人民医院)

心脏彩超在心脏疾病的诊断和治疗中的作用

□ 王娜

在医学的浩瀚领域中,心脏彩超如同一位无声的侦探,以其独特的魅力与精准度,为心脏疾病的诊断与治疗开辟了一条光明的道路。本文将分条阐述心脏彩超的神奇力量,带您走进这一重要医疗检查手段的幕后世界。

一、无创无痛,安全便捷

心脏彩超,全称为心脏彩色多普勒超声,是一种无创、无痛、无辐射的检查方式。它利用高频声波成像技术,通过胸前扫描,将心脏的解剖结构和动态功能清晰呈现于屏幕上。这一特点使得患者在接受检查时无需承受任何痛苦,同时也避免了放射性物质对身体可能造成的伤害,极大地提高了检查的安全性和患者的接受度。

二、全面评估,精准诊断

心脏彩超能够全面系统地评价心脏的形态、结构、血流动力学状态和心脏功能。它不仅可以观察心脏的大小、心肌的厚度、心腔结构,还能评估心脏的收缩与舒张功能,以及心瓣膜的结构和活动情况。通过彩色多普勒技术,医生还能直观地观察心脏的血流速度、方向和压力变化,为心脏疾病的精准诊断提供有力依据。

三、适用范围广泛,覆盖多种疾病

心脏彩超的适应症极为广泛,几乎涵盖了所有类型的心脏疾病。从先天性心脏病如房间隔缺损、室间隔缺损,到后天性心脏病如冠心病、瓣膜病、心肌病、心包病,甚至是心脏肿瘤,心脏彩超都能发挥重要作用。此外,它

还能用于移植心脏的监测、孕妇和胎儿的心脏检查,以及远程医疗会诊等,为医生提供了更多元化的诊断手段。

四、动态观察,实时成像

与其他影像学检查相比,心脏彩超的一大优势在于其动态评估能力。它能够实时成像,让医生在检查过程中随时观察心脏的活动情况,及时发现异常情况并作出相应处理。这种动态观察不仅提高了诊断的准确性,也为治疗方案的制定提供了更加全面的信息化支持。

五、经济实惠,可重复性强

心脏彩超不仅技术先进,而且经济实惠。相较于冠状动脉造影、核磁共振成像等高昂的检查费用,心脏彩超的费用更低廉,更易于被患者接受。同时,由于其无创性和可重复性

强的特点,患者可以在任何时间重复进行心脏彩超检查,以监测病情变化和治疗效果。

六、助力预防,守护健康

心脏彩超不仅在心脏疾病的诊断和治疗中发挥着重要作用,还具有重要的预防意义。对于没有明显心脏症状的人群,尤其是中老年人和患有高血压、糖尿病等慢性疾病的患者,定期进行心脏彩超检查可以及早发现潜在的心脏问题,从而进行早期干预和治疗,有效避免心脏疾病的进一步恶化。

综上所述,心脏彩超以其无创无痛、全面评估、适用范围广泛、动态观察、经济实惠等诸多优点,成为了心脏疾病诊断与治疗中的无声侦探。它以其神奇的力量,为无数患者带来了希望与光明。

(作者单位:河北省临西县人民医院)

重视心律失常规范诊疗 提升心脏猝死防治水平

□ 陶立安

心律失常作为心血管疾病中的一大类别,其临床表现多样,危害严重,尤其是心脏性猝死(SCD),已成为不容忽视的社会公共卫生问题。据统计,心源性猝死占所有心血管死亡的约 50%,且我国每年 SCD 的总人数接近 55 万人,居全球首位。因此,重视心律失常的规范诊疗,提升心脏猝死的防治水平,对于保障人民健康具有重要意义。

一、心律失常的危害与分类

心律失常是指心脏冲动的频率、节律、起源部位、传导速度或激动次序的异常,大致可分为冲动形成异常和冲动传导异常两大类。常见的类型包括窦性心律失常、房性心律失常、房室交界性心律失常以及室性心律失常等。其中,室性心律失常是导致心脏性猝死

的最主要原因。患者常表现为发作性头晕、黑蒙、乏力、晕厥,甚至阿斯综合征,严重者可发生死亡。

二、规范诊疗的重要性

心律失常的规范诊疗是提高治疗效果、降低猝死风险的关键。首先,需要准确诊断心律失常的类型和病因。心电图、动态心电图、超声心动图等辅助检查手段的应用,为心律失常的诊断提供了有力支持。其次,根据患者的具体情况,制定个体化的治疗方案。药物治疗仍是心律失常治疗的重要手段,尤其是基层医生应掌握基本的药物治疗策略。此外,对于复杂的心律失常,如室性心动过速、心室颤动等,导管射频消融术、心脏再同步除颤器(CRT-D)、全皮下植入式除颤器(S-ICD)等

现代非药物治疗技术也发挥了重要作用。

三、提升防治水平的措施

1. 加强基层医生培训:基层医院医疗资源相对匮乏,医生对复杂心律失常的诊断与治疗水平有待提高。通过举办培训班、编写《室性心律失常中国专家共识(基层版)》等方式,提升基层医生对心律失常的认识和诊疗水平。

2. 推广先进诊疗技术:鼓励有条件的医院引进和应用先进的诊疗技术,如三维标测指导下的导管消融术等,提高心律失常的治愈率。

3. 普及健康教育和急救知识:加强公众对心律失常及其危害的认识,提高自我保健意识。同时,普及急救知识,如心肺复苏术、除颤仪的

使用等,以便在紧急情况下能够迅速施救。

4. 定期体检和筛查:对于老年人、有心脏病家族史或高危因素的人群,应定期进行体检和心脏相关筛查,及早发现潜在的心律失常问题。

5. 改善生活方式:戒烟、限酒、平衡膳食、控制体重、适当运动等健康生活方式有助于降低心律失常和心脏猝死的风险。

心律失常作为心血管疾病的重要组成部分,其规范诊疗和心脏猝死的防治工作任重道远。通过加强基层医生培训、推广先进诊疗技术、普及健康教育和急救知识、定期体检和筛查以及改善生活方式等措施,我们有望不断提升心律失常的诊疗水平和心脏猝死的防治水平,为人民的健康保驾护航。

(作者单位:河北省保定宏嘉医院)