

健康关注

健康互联网

宫颈癌可防可控！ 年轻人，你应该知道

付东红

在我国，宫颈癌发病率居女性生殖道恶性肿瘤第一位，而要实现宫颈癌的早发现早治疗，三级预防是主要措施。北京大学第一医院妇产科副教授、医学博士陶霞说，宫颈癌可防可控，对于HPV相关疾病如宫颈癌和癌前病变的预防宣教应该从年轻人开始，在大学生中开展安全性行为和宫颈癌三级预防知识的健康倡导有着深远的意义。

子宫颈是位于子宫下部的柱状结构，上与子宫体相连，下接阴道，是女性内生殖器的重要组成部分之一。宫颈也是唯一与外界直接相通的女性内生殖器。

宫颈通过阴道与外界相通，便于检查和治疗。原始的鳞状上皮-柱状上皮交界和生理性鳞-柱交界之间的上皮细胞，也就是“移行带”是宫颈癌的好发部位，是宫颈癌筛查时采集宫颈脱落细胞的部位，也是阴道镜检查需要重点关注的部位。

宫颈癌是“潜伏”高手

子宫是女性月经产生的场所，也是胚胎和胎儿生长发育的地方。作为子宫的“门户”，正常的宫颈结构和功能在保护女性内生殖器免受感染、保证经血顺畅流出和保障生育功能中起着重要的作用。

宫颈受卵巢功能的影响而发生周期性变化并分泌黏液，排卵期的宫颈黏液稀薄，有利于精子通过；非排卵期宫颈黏液少而黏稠，在宫颈管内形成黏液栓，不利于精子和致病微生物通过。

由于妊娠后子宫不断增大，宫颈则保持关闭状态，形成一个相对密闭的“空间”来保证胎儿的生长发育。分娩期宫颈变软扩张，宫口开大，使得胎儿能够经阴道娩出。

宫颈癌是目前唯一一个病因明确的妇科恶性肿瘤，

与高危型HPV持续感染相关。宫颈癌好发于宫颈移行带的上皮细胞。正常宫颈上皮细胞通常经历癌前病变阶段，再进一步转变成癌细胞。

宫颈癌是善于“潜伏”的高手，宫颈发生癌变的过程通常需要数年甚至数十年不等的过程。值得庆幸的是，并非所有宫颈癌前病变都会发展为宫颈癌。

宫颈癌的危害程度有多大？宫颈癌轻者可丧失生育能力，重者危及生命。所幸的是，宫颈癌的三级预防体系逐渐成熟，能够通过干预减少危害的发生。我国自2009年广泛开展“两癌筛查”的宫颈癌筛查就是希望通过筛查早发现、早诊断和早治疗，对宫颈癌前病变及时有效的治疗可以预防宫颈浸润癌的发生。

那么，宫颈癌有哪些临床表现呢？早期宫颈癌通常没有明显的症状。随着病变的发展，可以出现以下症状：(1) 阴道出血。早期大多是接触性出血，如同房出血等；中晚期常常不规则出血。年轻患者可表现为经期延长、经量增多；老年患者常为绝经后阴道出血。(2) 阴道排液。多数患者有阴道排液，液体为白色或血性，可稀薄如息肉水样，有腥臭味。晚期组织感染坏死，可有脓性恶臭白带。(3) 晚期症状是癌灶累及周围组织会出现不同的症状，如压迫或累及输尿管时，可引起输尿管梗阻、肾盂积水及尿毒症；晚期可有贫血、恶病质等征象。

高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染，是宫颈癌发生、发展最重要的致病因素。HPV病毒是一种小DNA病毒，主要侵犯宫颈鳞状上皮的基底层细胞以及位于宫颈移行带的化生细胞，直接的皮肤-皮肤接触是最常见的传播途径。

目前已知的HPV基因型别有100多种，其中40种以上的型别和生殖道感染有关，而大约有15种型别的HPV具有致癌性。根据其引起宫颈癌的可能性，被分为

高危型和低危型，高危型HPV与宫颈癌及高级别鳞状上皮内病变有关，低危型HPV则与生殖器疣及低级别鳞状上皮内病变有关。高危型中HPV16和18型与宫颈癌及癌前病变的关系最为密切。

研究表明，吸烟是HPV感染和宫颈癌发生的高危因素，且吸烟越多，相关性越强。虽然戒烟人群的HPV感染清除率明显上升，但还是低于非吸烟者人群。因此，控烟对于预防HPV感染和宫颈病变的发生有着重要的意义。

熬夜和过度劳累影响自身免疫，不利于HPV感染的清除。锻炼与规律作息是HPV感染清除的保护因素，这可能与提高了机体免疫水平有关。

如何预防和治疗宫颈癌？

随着宫颈癌三级预防和宫颈癌“三阶梯”诊断模式的普遍开展，宫颈癌正在逐步被攻克。宫颈癌有成熟的治疗方法，包括手术（宫颈锥切、不同范围的子宫切除术）、放疗和化疗等。

宫颈癌的预后与临床分期、病理类型等密切相关。I期宫颈癌的5年生存率可以达到80%以上，II期宫颈癌5年生存率可以达到60%以上，III期和IV期宫颈癌5年生存率分别不足40%和15%。总而言之，早期宫颈癌预后好，晚期特别是III期和IV期宫颈癌预后较差。

宫颈癌三级预防中的一级预防主要是指接种HPV预防性疫苗。顾名思义，是能够预防一种或多种亚型HPV感染的疫苗。二级预防主要是通过筛查尽早发现癌前病变，这很大程度上取决于筛查的覆盖率以及筛查技术的有效性。三级预防即宫颈癌前病变的治疗。

综合进行一级、二级及三级预防的干预可以帮助降低宫颈癌的发病率和死亡率。

需要警惕的是，宫颈癌和癌前病变不是中年人的“专利”，正在不断年轻化。年龄在35岁以下的年轻宫颈癌患者约占同期宫颈癌患者的15%~20%。研究表明，宫颈癌和癌前病变与女性过早开始性生活密切相关。对于青少年特别是大学生来说，如何保护自身，获取相关的健康保健知识是非常重要的。宫颈癌的三级预防中接种HPV预防性疫苗的一级预防推荐接种年龄是9-26岁。由中共中央、国务院2017年4月印发、实施的《中长期青年发展规划(2016-2025年)》中，明确提出开展青年性健康教育和优生优育宣传教育的要求。

时新增的音频分类识别功能，可识别正在播放的音频内容，让听障人士可随时享受高品质音频节目；适应压缩及立体声聚焦和双耳语音互传技术，不仅使嘈杂环境下聆听更轻松，也让言语理解得到进一步提升。

北京市耳鼻咽喉科研究所应用基础部副教授王硕博士表示，中国拥有世界上最多的听力障碍者，他们对助听设备的要求越来越高，这也对助听设备生产行业的创新能力提出了更高的挑战。与智能设备的无障碍连接，是助听设备发展的重要趋势。创新的听力技术为听障人士创造了无障碍生活环境，他们可以便捷、轻松地使用智能手机、收看电视节目、外出旅行，从而有效地提高生活品质。

用于治疗急症。如今，“八把半锁”在临床上的运用越来越多，不仅通过“开锁”治疗上述疾病，还将“开锁”用于治疗很多内科疾病以及瘫痪疾病的功能康复，效果颇佳。

(作者系湖北省中医院推拿科副主任医师)



链接▶▶▶

宫颈癌有哪些治疗方法？

宫颈癌治疗以手术和放疗为主，化疗为辅。需要根据患者的临床分期、生育要求、全身情况等综合考虑，制定个性化的治疗方案。

手术主要用于早期宫颈癌患者，对于中晚期和全身情况不宜手术的患者，以及术后病理检查发现有高危因素的患者，宜采用放射治疗。化疗常作为放疗增敏以及术前“新辅助化疗”，旨在缩小肿瘤病灶，争取手术机会。

医疗前沿

首款双耳蓝牙助听器直连智能手机

曲桂林

全球听力解决方案供应商瑞士索诺瓦集团旗下的峰力公司，近日推出了名为“奥笛·神采”的世界首款双耳蓝牙直连各种智能手机的全新助听器。借助无线蓝牙技术，可以让助听器瞬间变为无线蓝牙耳机，从而突破

声音传输的疆界。

据介绍，该助听器配备最新的3.0版全时声感追踪系统，实时运用超过200种不同模块智能混合配置，自动追踪分析周围的声音环境，精准识别所处的环境；同

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

有着两千多年发展历史的推拿，是中医的三大主要治疗手段之一，推拿手法在一代代中医人手中不断发扬光大，传承至今，成为救人救命之良方。而“八把半锁”疗法就是推拿绝技之一。

“锁”字被比喻为人体不同部位的关卡或开关，中医理论认为，人之一身莫不由气血滋养，而气血之所以能在人体循环不息，主要是借助于经络循行，经络通行的要道一旦受阻，即锁闭，则气血运行失常，形成气滞血凝，引起疾病。气为血帅，血为气母。锁闭则气先闭，气不行则血凝。现代医学研究认为，“八把半锁”所处位置特别，通过“开锁”可以加速血液循环，改善局部血供；还可以加快新陈代谢，促进机体对致病物质的吸收和镇痛物质的释放，提高痛阈，减轻疼痛；同时还可以缓解局部肌肉的痉挛，修复受损的肌肉，恢复肌肉的弹性，逐步恢复脊柱力学平衡等。

近年来，湖北省中医院推拿科/康复医学科/疼痛科

推拿绝技“八把半锁”疗法

周晶

赵焱教授及其团队潜心研究“八把半锁”疗法，通过整理现代和古代的文献资料，走访民间传人，逐渐将“八把半锁”疗法这一民间瑰宝收集完整，用于临床治疗，扩大了治疗范围，并开展相关科学研究。譬如，青龙锁位于颈肩交接的斜方肌处，左右各一把。拿揉青龙锁，可解决落枕、颈肩部疼痛、头昏手麻等问题，治疗神经根型颈椎病、落枕等疗效显著。返魂锁在腋窝处，左右各一把，分前、中、后三关，依次定为大定、返魂、后亭。拿返魂锁，手臂会有麻痺感，通常开返魂锁可治疗神经根型颈椎病四肢麻木症状，也可以用来治疗胸闷憋气、咳嗽气喘、胸胀满、乳腺增生等疾病。白虎锁位于大腿根部，左右各一把。拿白虎锁，可以治疗腰椎间盘突出症、腰肌劳损、腿部的酸麻胀痛，还可以治疗男科和妇科疾病。紫金锁位于脐下腹部腹直肌下段，左右各一把。拿此锁，可治疗诸如痛经、月经不调、不孕等妇科疾病。总锁只有一处，位于会阴，此处刺激性强，常

管理餐后血糖

患者因移动医疗获益

喻京英

在我国，超过80%的新诊断II型糖尿病患者伴有餐后血糖升高，但近半数患者餐后血糖未能达标。在近日举办的“关注慢病健康中国—Power+中国餐后血糖优化管理项目”2018年项目总结会暨2019年项目启动会上，中华医学会糖尿病学分会教育与管理学组组长郭晓惠教授表示，自Power+项目开展以来，医生对于血糖管理质量得到提升，患者的空腹血糖、餐后血糖、糖化血红蛋白达标率都有明显的提升，达标率比之前提高150%。同时，坚持监测餐后血糖的患者比例从30%左右提高到将近60%。患者的餐后血糖管理因移动医疗而获益。

Power+中国餐后血糖优化管理项目于2016年正式启动。该项目突破传统糖尿病管理模式，创新运用互联网、大数据、智能终端技术手段，推动糖尿病管理进入“移动健康管理”时代。

截至目前，我国已推动700多家综合医院开展院内外餐后血糖优化管理，参与项目地区覆盖全国33个省份，其中包含400余家县级医院，占医院总数60%，该项目向县级医院的深度发展，使基层医生与患者对于餐后血糖的重视程度提升尤为明显，医患双方对餐后血糖的认知和监测习惯都有明显改善。

移动医疗灵活方便，为医患双方建立了良好的沟通平台，使二者间关系更加紧密，弥补了门诊就诊时间和频率上的局限性。

据介绍，2019年，该项目将继续开展，聚焦于糖尿病患者餐后血糖的优化管理，积极探索多部门合作、全社会参与的健康促进模式，为中国糖尿病患者和高危人群提供集诊断、治疗、监测、教育于一体的全面解决方案。

医说新语

生病鼻腔要“洗澡”

常工

最近天气寒冷，有些人不是打喷嚏，就是流鼻涕，到医院检查后被告知鼻炎犯了。医生给患者开了治疗鼻炎的药，还开了瓶鼻腔冲洗液，让其每天冲洗鼻腔。治疗鼻炎的过程中，冲洗鼻腔是必要的吗？北京中医医院耳鼻喉科主任医师张虹提醒，鼻腔生了病，不要只服药治疗，还需要给鼻腔“洗澡”。

其实，在人体的呼吸道中，有一个很重要的自我防卫系统，如果它无法正常运作，呼吸道就会产生病变，出现鼻炎、鼻窦炎或支气管炎等。这个防卫系统最主要的功能就是鼻腔内的纤毛运动，它通过鼻腔黏膜的黏液纤毛从前向后的运动，把吸入鼻腔内的有害物质输送到鼻咽部，再通过口腔排出。

但是当鼻腔有炎症时，鼻腔内的分泌物增多，自我防卫系统的输送功能忙不过来了。这时就需要配合使用鼻腔冲洗的办法，快速清洁鼻腔，以恢复鼻腔的正常功能。

常见的鼻腔冲洗器有两种，一种流量大，冲洗力度也大，对鼻腔的脓涕有很好的清洁效果，不足之处是使用不当会被水呛到。另一种喷出的水是雾状，喷洒范围广，力度柔和，适用于儿童，并且有滋润功能，对鼻干有干痂者疗效不错。

鼻腔冲洗时注意用口呼吸，不要用鼻呼吸，否则会被水呛到。另外，鼻炎患者也可以用无碘盐加入纯净水或白开水配置冲洗液，水温控制在37摄氏度至40摄氏度之间。鼻腔冲洗器要专人专用，以免造成交叉感染，每次使用后用清水冲洗后晾干。当鼻腔有损伤或流鼻血时，不要进行鼻腔冲洗。

保健园

老了就糊涂

记性差是正常现象？

孔令松

日常生活中，中老年人常出现记忆力减退、健忘、说话颠三倒四的情况，而这些往往被认为是“人老”出现的正常现象。但是首都医科大学三博脑科医院神经外科专家闫长祥提醒，有一种脑瘤导致的中老年人记忆力减退、下降是需要引起高度警惕的。

大脑记忆的基础是1000亿个神经元细胞。神经元是一种特殊的细胞，有成千上万个触手，各个神经元的触手相互通连，形成一个庞大的神经网络，就类似于电脑内存条里的电子回路，只不过人脑比电脑要复杂得多。当发生脑肿瘤时，神经元受到进行性破坏，神经回路受阻，就会产生记忆障碍。

引起中老年人记忆减退的原因很多，如：心理问题、老化、精神衰、脑变性疾病、脑血管疾病、神经精神疾病、躯体疾病等。最常见的是大脑萎缩导致的记忆力减退、下降，因此，从中年以后记忆力随着年龄的增长而逐渐衰退，被很多人理解为正常现象，是大脑皮层逐步萎缩的结果。

专家提醒，也正是由于脑萎缩是老年人的常见病，肿瘤并不多见，因此老年病人很容易将肿瘤性表现误诊为脑萎缩。尤其需要警惕的是若在一段时期内记忆减退十分明显，表现比较严重，以致儿女不识，外出回找不到家门，甚至连自己的姓名和年龄也记不清，这就有可能是器质性脑病的表现了，应该前往神经科作做颅脑CT或磁共振检查，及早明确诊断，作出相应的治疗处理。