

及时筛查 提防孕期宫颈癌

患者小林(化名)第一次怀孕,从来没有做宫颈癌筛查,怀孕中期时在医师建议下行人生中第一次宫颈癌筛查。结果提示一项异常,即人乳头瘤病毒感染。小林如常地继续妊娠,最终顺产了一位男宝宝,升级为妈妈。产后42天复查宫颈癌筛查,仍提示人乳头瘤病毒18型感染,并没有转阴。进一步做检查仍提示异常,因此行手术治疗,结果令她非常惊讶:“自己得了宫颈原位腺癌”。小林感觉自己在身上安了一个炸弹,幸好现在这个炸弹已拆除,还为她保留了子宫。

什么是宫颈癌

宫颈癌,是发生在女性宫颈的恶性肿瘤,是我国女性癌症死亡的主要原因。宫颈的位置隐匿,没有进行专业的检查,“宫颈”非常羞涩,不会被我们所发现,因此它生病了,我们不容易发现。

患宫颈癌的人多吗?

我国宫颈癌疾病负担重,发

病率持续上升,已成为全球新发病例数最高的国家。有关统计报道:每天有9位女性患宫颈癌,每天有2位女性因为宫颈癌去世。

宫颈癌的病因是什么?

宫颈的克星是“人乳头瘤病毒”,是导致宫颈癌的主要原因。因此我们不感染人乳头瘤病毒,可以远离宫颈癌,所以宫颈癌是一个可预防、可消除的恶性肿瘤。在日常当中,我们可以进行人乳头瘤病毒检测,来发现自己是否有得宫颈癌的风险。

宫颈癌的症状,自己能早发现吗

早期的宫颈癌,没有明显的异常信号,需进行专业的妇科检查,宫颈癌筛查,才能发现早期的宫颈癌或宫颈癌前的病变,晚期宫颈癌可出现同房后阴道流血,不规则的阴道流血、流水、流液,阴道分泌物臭味等。但晚期宫颈癌患者的寿命会降低,需早发现早治疗。

我国宫颈癌筛查现状如何?

2020年5月,WHO提出《加

速消除宫颈癌的全球战略》,2030年达到70%的女性在35~45岁接受高质量的宫颈癌筛查。但我国宫颈癌防治任重道远,目前我国仅有43.3%的女性在35~45岁接受过高质量的筛查。据统计,多数女性未进行宫颈癌筛查的原因包括:宫颈癌的防治知晓率低;思想保守、害怕疼痛不愿意检查;没什么症状,不需要检查等,造成我国宫颈癌筛查率低。女性即是妻子,也是母亲,她们把一切价值交给了家庭,对自己的身体和健康却毫无认知,甚至“一辈子除了生孩子,就再也没进过医院看医师”。

女性机会性宫颈癌筛查的必要性

我国适龄女性行宫颈癌筛查的覆盖率低,离2030年国家战略的目标值远远不足。国家多年来对适龄女性进行组织性宫颈癌筛查,但宫颈的发病率持续上升,因此当患者来医院就诊时,具备某种高危因素或风险的患者,建议进行宫颈癌筛查。

当孕妈妈孕前从来没有做过宫颈癌的筛查,孕期建议做宫颈癌筛查,孕妈妈也是我们宫颈癌防控的对象之一。“必须要一个人都不少,触及祖国的每一个角落”,为女性筑起一道抵御宫颈癌的屏障,推进加速消除宫颈癌的进程。

患者小林,若不是孕期行宫颈癌筛查及时发现问题,尽早处理,也难逃宫颈癌的魔爪。

孕期行宫颈癌筛查是安全的,进行宫颈脱落细胞采样时,极少数患者存在宫颈表面少许渗血,为正常现象,不影响宝宝,未发现增加不良妊娠结局。

宫颈癌的防控工作必须要一个人都不少,孕期宫颈癌筛查是重中之重,守护好幸福完整的家庭,人人有责!

[作者:沈珺 福建省妇幼保健院 宫颈疾病诊治保健中心 主治医师

指导:陈建翠主任医师

福建省自然科学基金资助项目(编号:2023J011218)]

上班总犯困 穴位贴敷帮你

每天清晨,闹铃响了一遍又一遍,好不容易挣扎着起床,到了办公室,困意仍挥之不去,工作效率直线下降;下班后,身体仿佛被抽干了力气,只想瘫倒在沙发上。如果你也有这样的困扰,那中医特色护理中的穴位贴敷或许能帮你“重振精神”,提升工作效率和生活质量。

疲劳从何而来

在现代快节奏的生活中,上班族长期处于高强度的工作压力下,熬夜加班更是家常便饭。从中医的角度来看,这会导致人体的气血不足,脏腑功能失调。当气血无法滋养身体,就容易出现疲劳、困倦等症状。比如过度劳累会损耗脾气,使得脾胃运化功能失常,营养无法充分吸收,身体得不到充足的能量供应。而长期熬夜则会伤肝血,影响肝脏的正常代谢和排毒功能,进而影响全身的气血运行。

从西医角度讲,长期的精神紧张和过度劳累会导致身体能量储备的消耗,进而引发疲劳。同时,久坐不动的工作方式也会使身体的血液循环减缓,新陈代谢降低,进一步加重疲劳感。

穴位贴敷,古老智慧的“秘密武器”

穴位贴敷是中医外治疗法的一种,它有着悠久的历史,早在古代就被医家们用来治疗各种疾病。其原理是将药物制成膏剂、丸剂或散剂等,贴敷在人体特定的穴位上。这些药物通过皮肤渗透,刺激穴位,进而调节经络气血的运行,达到治疗疾病、改善身体状态的目的。就像是给身体的“电路系统”做一次精准的调试,让各个器官和组织都能正常“通电”工作。

穴位贴敷不仅能针对局部的病痛,还能通过经络的传导,对全身的脏腑功能起到调节作用。而且,相比于口服药物,它避免了药物对胃肠道的刺激,减少了肝脏的代谢负担,是一种安全、有效的绿色疗法。

哪些穴位是“疲劳克星”

1. 神门穴:心灵的“镇定剂”
神门穴位于手腕部,是心经上的重要穴位。当你感到焦虑、烦躁,难以集中精力时,它就像一剂心灵的“镇定剂”。刺激神门穴,可以调节自律神经,补益心气,让你迅速恢复平静和专

注,赶走困意。每天早晚各按摩神门穴5分钟,可以有效缓解疲劳。

2. 足三里穴:脾胃的“守护者”
足三里位于小腿外侧,是胃经的主要穴位。脾胃是后天之本、气血生化之源。刺激足三里穴,能够增强脾胃的功能,促进食物的消化吸收,为身体提供充足的营养和能量,让你活力满满。

3. 至阳穴:背部阳气的“开关”
当背部感到肌肉僵硬、发凉时,这可能是背部阳气不足的信号。至阳穴就像是背部阳气的“开关”,刺激它能够增强阳气,疏通经络,缓解背部的不适,让你重新挺直脊梁,充满朝气。

注意细节

1. 选择正规的医疗机构或在专业医生的指导下进行贴敷,确保药物的质量和穴位的准确性。

2. 贴敷前要清洁皮肤,避免皮肤有污垢或汗水影响药物的吸收。

3. 贴敷过程中,如出现皮肤瘙痒、红肿、疼痛等过敏反应,应立即停止贴敷,并及时就医。

常见问题快问快答

Q:贴敷后多久可以洗澡?

A:贴敷当天慎食生冷、辛辣食物,贴敷后4~6小时不要洗澡,避免直接吹空调、风扇,以免影响贴敷效果。

Q:贴敷时间一般多长?

A:贴敷时间不宜过长,一般为4~6小时,以免导致起水泡,甚至溃烂。

Q:哪些人群不适宜贴敷?

A:孕妇、皮肤破损或感染者、过敏体质者等人群,不适合进行穴位贴敷。

让我们从现在开始,用中医的智慧和健康的生活方式,告别疲劳,迎接活力满满的每一天吧!

[作者:卢红燕 泉州市妇幼保健院(泉州市儿童医院) 中西医结合科 主管护师]

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师