

# 宫颈的“防弹衣”怎么穿

“医生,我感染了HPV怎么办?是不是会得宫颈癌?打疫苗还有用吗?”

每当听到这熟悉的“灵魂三连问”,我都能看到对面患者脸上写满了焦虑——眉头紧锁、眼神慌乱,仿佛手里捏着一张“癌症预告单”。作为在宫颈疾病领域工作多年的妇科医生,我太理解这种心情了。但今天我要告诉您:先别慌,HPV感染≠宫颈癌判决书!

## HPV:一个庞大的“病毒黑帮”

HPV,全名Human papillomavirus(人乳头瘤病毒),实际上是一个成员众多的“病毒黑帮家族”。这个家族有200多个“成员”,根据它们的“犯罪危险等级”,科学家将其分成两派:

**高危型HPV:**这是“黑帮中的狠角色”,专门造成严重后果。它们不仅盯上宫颈,还可能在外阴、肛门、口腔、阴茎、咽喉等部位“作案”。其中HPV16和18是“黑帮老大”,约70%的宫颈癌由这两个型别引起的。其他高危型虽然也是“帮凶”,但破坏力相对较小。

**低危型HPV:**这群算是“小

混混”,一般不致癌,但会让人长疣——生殖器疣或皮肤疣,虽然烦人,但比起癌症,算是“手下留情”了。

## HPV是怎么“潜入”我们身体的

这个“病毒黑帮”的传播方式,可以用“无孔不入,专攻黏膜”来形容。

**主要传播途径——性接触:**阴道性交、肛交、口交,都是HPV的“顺风车”。值得注意的是,即使戴套也不能100%防住HPV,因为避孕套盖不住所有可能感染的区域,病毒可以从皮肤接触的地方“偷渡”。

**皮肤密切接触:**即使没有实质性行为,生殖器区域的亲密接触也可能让病毒“跳槽”。

**母婴传播:**如果准妈妈感染了HPV,分娩时可能传给宝宝,这种情况比较少见。

**间接接触:**共用毛巾、内衣、床单等理论上可能传播,但HPV在体外存活能力弱,这种感染概率很低。

## 谁是HPV的“目标人群”

HPV这个“黑帮”专挑“软柿子”捏:

**性活跃人群:**性伴侣越多,

风险越高;伴侣的性伴侣多,风险也相应增加。

**初次性行为年龄小:**宫颈尚未“发育成熟”就遭遇病毒,防御力较弱。

**过早生育、多孕多产:**宫颈经历多次“考验”,更容易被病毒钻空子。

**免疫力低下者:**HIV感染者、长期服用免疫抑制剂的人,不仅容易感染,更难清除病毒。

## 如何给宫颈穿上“防弹衣”

对付HPV这个“黑帮”,我们有一套“防、控、清”组合拳。

### 接种疫苗——“提前布控”

HPV疫苗是目前预防宫颈癌最有效的“武器”。二价、四价、九价疫苗就像不同级别的“防弹衣”,覆盖的病毒型别不同。即使已经感染过某一型HPV,疫苗对其他型别仍有保护作用,所以“打了总比不打好,早打比晚打好”。

**健康性行为——“减少暴露”**

固定性伴侣、避免过早性行为、远离高风险性行为,都是在“降低遇险概率”。

**增强免疫力——“养兵千日”**

规律作息、均衡饮食、适度运动,让身体里的“免疫大军”时刻保持战斗力。约90%的HPV感染会在两年内被免疫系统自动清除,我们的身体比想象中强大。

### 定期筛查——“定期安检”

即使打了疫苗,也要定期做TCT(宫颈细胞学检查)和HPV检测。这就像给宫颈做“年检”,早发现、早干预,宫颈癌完全可以预防。

感染HPV,就像是宫颈感冒了一场。大多数人能自愈,少数人需要医生帮忙,只有极少数会发展成癌。所以,别让恐慌比病毒更伤人。

作为您的健康守门人,我想告诉您:知识是最好的疫苗,行动是最好的防护。与其在搜索引擎里越查越慌,不如定期体检、科学预防。宫颈的健康,值得我们温柔以待。

(作者:郭惠敏 福建省肿瘤医院 主治医师)

# 盆腔脏器脱垂 女性不可忽视的隐忧

在女性的盆腔深处,有一个由肌肉、韧带和结缔组织构成的“吊床”——盆底。它默默托举着膀胱、子宫、直肠等器官,维持着排尿、排便以及性功能。当这张“吊床”松弛、撕裂,脏器便可能沿阴道下滑,甚至脱出体外,形成盆腔脏器脱垂。这一疾病在全球绝经后女性中的影像检出率高达50%,但主动就医者不足10%。沉默的背后,是“难言之隐”被误认为“自然衰老”的普遍误解。

## 盆腔脏器脱垂有什么症状

盆腔脏器脱垂的症状如同“温水煮青蛙”,早期极易被忽视。随着脱垂程度加重,身体才会发出越来越急迫的求救信号。

### 阴道口异物感

最典型的主诉是“阴道口有东西掉出来”,轻者仅在久站、咳嗽或排便时感到肿物脱出,平卧可回缩;重者肿物长期悬垂于外阴。

### 腰骶坠胀与下腹隐痛

患者常描述“小腹坠胀往下掉”,劳累后加重,卧床休息缓解。

### 排尿异常

膀胱膨出可导致尿频、尿急、排尿不尽,严重者出现排尿

困难,需用手回纳脱垂组织才能解出小便;约30%合并咳嗽、跑跳时出现漏尿症状。

### 排便困难

直肠膨出时,粪便卡在脱垂的“直肠袋”内,患者需用手指伸入阴道向后推压辅助排便。

### 性功能下降

阴道松弛、干燥,导致性欲减退、高潮障碍,影响夫妻生活质量。

### 分泌物异常

宫颈或阴道壁长期脱出,黏膜角化、糜烂,可出现血性或脓性分泌物。

## 出现盆腔脏器脱垂该怎么办

医生会根据患者症状、严重程度给出个体化治疗方案。具体方法包括随访观察、非手术治疗及手术治疗。

**观察:**无任何临床表现,未脱出阴道口,可主动监测、随诊,注意避免增加腹压的动作,坚持盆底肌锻炼,也可到专业的盆底医学中心进行阴道内能量治疗。

### 非手术疗法:

**生活方式干预:**建议所有盆腔脏器脱垂患者进行行为治疗,

包括减轻体重、戒烟、减少使盆底压力增加的活动、治疗便秘和咳嗽等。

**子宫托治疗:**阴道内放置子宫托,以减轻症状为主,避免或延迟手术。

**盆底肌训练:**凯格尔运动可加强薄弱的盆底肌肉力量和协调性,改善盆底功能,还可辅助电刺激、生物反馈等。

**手术治疗:**临床上主要有两种方法,一种是重建手术,一种是封闭性手术。封闭性手术特别适用于不需要性交、并发症多、高龄体弱的老年人。

## 怎样防止盆腔脏器脱垂

要防止腹压升高,需注意不做重体力劳动,不长期咳嗽,防止便秘。对于受损的盆底支撑系统应尽早进行修复。

### 减肥

肥胖对盆底肌肉、盆腔器官等造成一定负担,减轻体重可以减少发生盆腔脏器脱垂的几率,改善患者的身体状况。

### 平衡营养膳食

多吃蔬菜水果,增加膳食纤维摄入,可以有效防止和缓解便秘,从

而减少盆腔脏器脱垂的发生。

### 降低咖啡因摄入量

有研究显示,降低咖啡因摄入量有助于减少小便失禁及膀胱过度活动。建议每天饮用一小杯标准咖啡。

### 分娩后及时进行康复训练

在产后恶露排出后,进行凯格尔运动等强化盆底肌功能,有助于盆底功能的恢复。

盆腔脏器脱垂不是“老了就该忍”的正常现象,而是一种可防、可治、可重建的解剖疾病。从产后42天开始做凯格尔运动,到绝经后定期妇科检查;从轻度时的子宫托,到重度时的微创悬吊,每一步主动干预,都是在为未来的自己储备尊严与健康。若你或母亲、姐妹正被“阴道掉出一块肉”困扰,请勇敢走进医院妇科,让专业医生把“掉下去的器官”重新托举,让生活的色彩不再因脱垂而黯淡。

(作者:江小香 福建省妇幼保健院 主治医师)