

宫颈病变选冷刀锥切 复发低清病毒

查出宫颈癌前病变,很多女性朋友都会面临一个选择:是选择LEEP手术还是冷刀锥切术?这两种手术有什么区别?哪一种效果更好?最近,本团队发表的一项随访时间长约22年、涉及近8万名患者的大型研究给出了明确答案。

什么是宫颈癌前病变

宫颈上皮内瘤变,简单说就是宫颈细胞发生了异常变化,但还没有变成真正的癌症。根据严重程度分为低级别和高级别病变。高级别病变(包括CIN2、CIN3和原位腺癌)若不治疗,有一部分会发展成宫颈癌。

这些病变大多与高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染有关。HPV是一个“大家族”,目前已发现200多种型别,根据致癌风险主要分为两大类:高危型HPV是宫颈癌的主要“元凶”,其中16型和18型最为危险,两者合计导致了约70%的宫颈癌;52型和58型在中国女性中也较为常见。低危型HPV则主要引起生殖器疣等良性病变,一般不会致癌。绝大多数女性一生中都会

感染HPV,但多数能自行清除。只有持续感染才可能导致宫颈病变。

两种手术方式有何不同

目前治疗宫颈高级别病变主要有两种手术方式。

环形电切术(LEEP)是用一个带电的细环切除病变组织,操作简单、出血少、恢复快,门诊即可完成,费用也相对较低。

冷刀锥切术(CKC)则是用手术刀切除病变组织,需住院并在麻醉下进行,手术范围通常更大,出血相对较多,恢复时间稍长。

过去,很多医生和患者倾向于选择LEEP手术,因为方便且创伤小。但从长期效果(如宫颈病变复发及HPV的清除情况)来看,CKC和LEEP哪个更优选呢?

22年追踪研究揭示真相

本团队近期发表了一项高质量文章。该研究分析了两个大型数据库:一个是瑞典全国7.7万余名患者的22年随访数据,另一个是福建多中心近5000名患者的9年随访数据。

研究结果显示:冷刀锥切的长期效果明显优于LEEP。瑞典

和中国两地的数据得出一致结论——冷刀锥切术后病变复发风险更低。

更重要的是病毒清除率。术后3个月、6个月和12个月复查,冷刀锥切组的HPV转阴率均明显高于LEEP组。这意味着冷刀锥切不仅能切得更干净,还能帮助身体更好地清除残留病毒。

为什么冷刀效果更好

原因可能有以下几点:冷刀锥切通常切除范围更大、深度更深,能更彻底地去掉病变组织和周围可能被病毒感染的区域;电切产生的热效应可能破坏组织边缘,影响病理检查的准确性,而冷刀切下的组织完整,便于精确评估。

当然,这并不意味着所有患者都必须做冷刀。对于病变范围小、年轻且有生育需求的患者,LEEP仍是合适选择。但对于病变范围大、可疑浸润或既往治疗失败的患者,冷刀锥切可能是更优方案。

术后还要注意什么

无论选择哪种手术,术后都要定期复查。术后半年内HPV

是否转阴是预测复发的重要指标。若持续阳性,需密切随访。

同时,保持良好的生活习惯很重要:戒烟、规律作息、适度运动、均衡饮食,这些都有助于提高免疫力,帮助清除病毒。

接种HPV疫苗也是预防复发的重要手段。即使已经感染过某种型别,疫苗仍能预防其他高危型别的感染。

给患者的建议

面对宫颈病变,不必过度恐慌,也不能掉以轻心。建议与医生充分沟通,根据自身年龄、生育需求、病变程度等因素,选择最适合的手术方式。

手术的目的既要彻底清除病变,又要尽可能保护生育功能。定期体检、及时发现、规范治疗,宫颈癌是完全可以预防的。

[作者:衣欢 福建省妇幼保健院 副主任医师 黄纪渺 福建医科大学 妇儿临床医学院 医学博士 福建省卫生健康中青年领军人才研修培养项目(闽卫人函[2023]26号)]

告别疲惫无神眼 针灸解锁眼部年轻态

眼周是人体肌肤最娇嫩的部位,也是面部最先出现衰老的区域。黑眼圈、眼袋膨出、眼角细纹,不仅拉低颜值,更让整个显得疲惫无神。中医针灸凭借“整体调理、标本兼治”的优势,达到“疏通经络、调和气血、滋养脏腑、紧致肌筋”的作用,使眼周重拾年轻态。

眼周衰老的中西医原理

西医视角:局部循环与组织退变是关键

黑眼圈:多因熬夜、过度用眼导致眼周毛细血管收缩不良,血液瘀滞形成色素沉着。

眼袋:主要因眼眶隔膜松弛、脂肪垫松弛膨出、眼轮匝肌弹性下降,支持结构弱化,加上淋巴循环不畅、水分潴留,导致下眼睑膨出。

细纹:眼周皮肤胶原蛋白流失、弹力纤维减少,加上频繁的眼部动作(每天眨眼约1万次),皮肤失去支撑形成细纹。

长期紫外线照射、内分泌紊乱、睡眠不足,会加速眼周皮肤的氧化和老化。

中医视角:眼周状态与肝、

脾、肾三脏功能及全身气血、经络通畅度紧密相关。

肝:主藏血。肝血不足则眼周皮肤缺乏滋养,易出现暗沉、细纹;熬夜、情志不畅导致肝气郁结,眼周气血瘀滞形成黑眼圈。

脾:主肌肉、运化水湿。脾虚则水湿内停,壅滞眼周形成浮肿;眼周筋膜、肌肉失去支撑,导致松弛下垂形成眼袋。

肾:主藏精。肝肾同源,肾精亏虚则导致眼周黯黑、缺乏神采。

针灸改善眼周衰老的原理

采用“局部取穴+远端配穴”治疗,达到“疏通经络、调和气血、滋养脏腑、紧致肌筋”的四重作用。局部针灸促进眼周血液循环与淋巴代谢,活血化瘀,改善眼周色素沉着与浮肿;远端配穴调理肝、脾、肾三脏,健脾祛湿、滋补肝肾、补气养血;浅刺眼周筋膜附着点,增强眼轮匝肌弹性,提升筋膜张力,促进皮肤胶原增生,淡化细纹。

针对不同问题的穴位选择

改善黑眼圈(疏通经络、活血化瘀)

睛明:目内眦角稍上方凹陷处。

承泣:瞳孔直下,眶下缘凹陷处。

改善眼袋(健脾祛湿、减少水肿)

四白:瞳孔直下,面部眶下孔处,疏通胃经气血。

阴陵泉:小腿内侧,胫骨内侧面膝后下方凹陷处,调节水液代谢。

改善眼周细纹

攒竹:眉头凹陷处,放松皱眉肌,改善眉间纹。

丝竹空:眉尾凹陷处,改善眉尾细纹。

瞳子髎:目外眦外侧0.5寸凹陷中,改善眼尾细纹。

调养气血

足三里:小腿外侧,犊鼻下3寸,胫骨前缘上1横指处。

三阴交:小腿内侧,内踝尖上3寸,胫骨内侧缘后际。

血海:髌骨内侧上端上2寸。

日常眼周保健

每日花3~5分钟,按以下步骤操作可缓解眼周疲劳、延缓衰老。穴位按压以局部酸胀感为宜,适合居家、办公间隙操作:

闭目,调整呼吸,专注于眼部。

双手搓热,轻敷双眼10秒,

温通眼周气血。

点按睛明、攒竹、鱼腰、丝竹空、瞳子髎、四白等穴,每穴10次。

推眼眶“围刺法”:从眉头经眉中至眉梢,轻推至太阳穴,10次;从内眼角经眼眶下至眼尾,轻推至太阳穴,10次。

按揉远端穴位合谷、足三里、三阴交、太冲,每穴20次。

双手搓热,再次敷眼10秒。如能配合眼部热敷效果更佳。

一双明亮的眼睛,藏着一个人的精神状态,也留下时光的痕迹。针灸能兼顾局部与整体,既改善眼周循环和肌肤状态,又调理内在脏腑功能,适配各类体质的眼周调理。借助中医针灸的智慧,淡化黑眼圈、眼袋、细纹,让眼周肌肤重拾年轻活力,告别疲惫无神眼。同时,养成良好的生活习惯也至关重要:保证充足睡眠,不熬夜;减少过度用眼,让眼睛适度休息;做好眼周防晒,避免紫外线损伤;保持心情舒畅,远离肝气郁结。

(作者:吴蕾 厦门市思明区莲前街道社区卫生服务中心 主治医师)