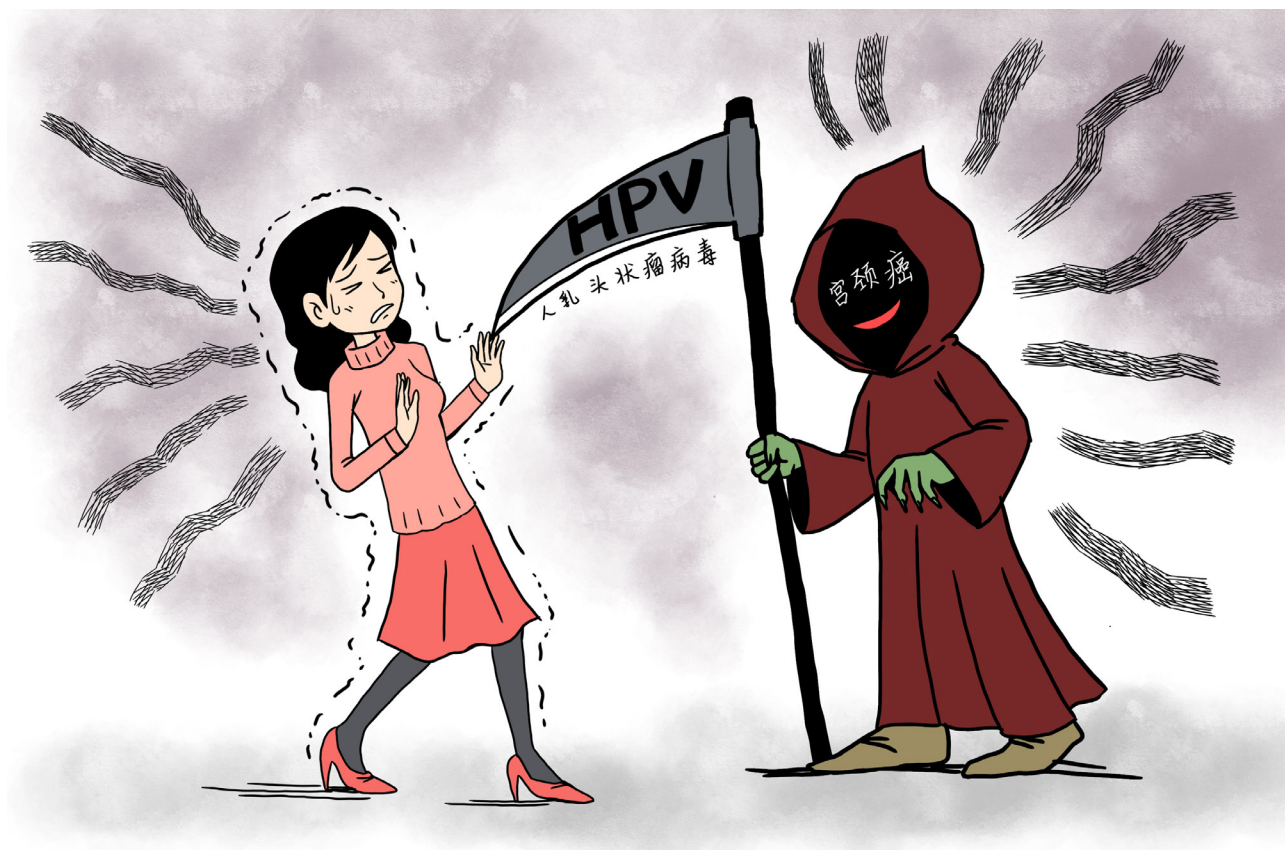


宫颈癌的早期识别、筛查和预防

文 / 陕西省榆林市第一医院 李利荣



宫颈癌是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一。在全球范围内,宫颈癌的发病率和死亡率居高不下,每年约导致27万女性死亡,其中多数病例未能及时发现和治疗。随着医学技术进步,宫颈癌的早期识别和筛查手段日益完善,预防与治疗效果显著提升。那么,如何通过有效的早期识别、筛查和预防措施来守护女性健康呢?下面,让我们一起了解一下。

一、宫颈癌的早期识别

宫颈癌是一种慢性疾病,早期通常无明显症状,容易被忽视。当症状显现时,往往已进展至中晚期,治疗难度和风险显著增加。因此,了解宫颈癌早期症状,

提高警觉,做到及时识别和就诊,对于后续的治疗至关重要。

1.异常阴道出血

宫颈癌的一个常见症状是阴道出血,尤其是在性行为后或经期之外的出血。此外,部分女性还可能会出现月经周期延长或者月经量异常增多的现象。这些都可能是宫颈癌的早期警告信号。

2.阴道分泌物异常

健康女性的阴道分泌物应该呈透明或乳白色,而且无异味。如果发现分泌物有异味或变得较为黏稠,甚至带有血迹,需要引起警惕。特别是当伴随不明原因的出血时,更需要引起重视。

3. 盆腔或下腹部疼痛

在宫颈癌的早期阶段，部分女性会感到下腹部不适或盆腔区域的隐痛。如果这种疼痛持续时间较长，或者随着时间的推移愈加剧烈，女性朋友应该尽早就医进行检查。

4. 性交疼痛

宫颈癌在早期可能导致性交时出现疼痛感。如果性生活时出现不适或疼痛，尤其是持续时间较长的情况，也应该引起重视。

二、宫颈癌的筛查方法

宫颈癌筛查是目前最有效的预防手段之一。通过定期筛查可以早期发现癌前病变或早期癌症，从而大大提高治愈率。筛查方法主要包括宫颈细胞学检查、HPV（人乳头瘤病毒）检测、联合筛查（宫颈细胞学检查联合HPV检测）、宫颈镜检查。

1. 宫颈细胞学检查

宫颈细胞学检查，也叫宫颈涂片检查，是最常见的筛查方法。这个检查的过程其实很简单——医生会使用宫颈专用采样刷，将其插入宫颈管内并旋转3~5圈，同时在宫颈外口的鳞状上皮与柱状上皮的交界处进行刮取，以获取宫颈表面及宫颈管内的上皮细胞标本，然后送到实验室进行分析。其主要目的是检测宫颈是否存在异常细胞以及早期癌前病变。这项检查没有痛感，操作便捷，检查结果可以帮助医生判断是否需要进一步的治疗或检查。

宫颈细胞学检查是预防宫颈癌的重要手段，建议有性生活的女性每年进行一次，25岁以上的女性更应该养成定期检查的好习惯。

2. HPV检测

HPV感染是宫颈癌的主要致病因素，其中高危型HPV的持续感染会显著增加宫颈癌的发病风险。HPV检测通过筛查女性是否存在高危型HPV感染，能够有效评估宫颈癌变的潜在风险。虽然大多数HPV感染可被机体自然清除，但某些高危型HPV的持续感染可能导致宫颈癌的发生。因此，进行HPV检测具有重要意义。

临床上常将HPV检测与宫颈细胞学检查联合应用，可更准确地评估宫颈健康状况。如果HPV检测结果为阳性，医生可能会建议进一步检查，以了解感染的具

体情况和严重程度。对于30岁以上的女性，HPV检测作为常规筛查手段具有重要价值，能够及早发现潜在的癌变风险。

3. 联合筛查（宫颈细胞学检查联合HPV检测）

随着医学技术的发展，联合筛查（即同步进行宫颈细胞学检查和HPV检测）已在临床中广泛应用。这种筛查方式较单一宫颈细胞学检查具有更高的准确性，能同时发现宫颈的细胞异常和HPV感染状况，从而更全面地评估宫颈病变风险。

对于30岁以上的女性而言，联合筛查尤为重要，因为随着年龄的增长，宫颈癌的发病风险逐渐增高。该筛查方法可提供更完整的诊断依据，有助于临床决策。如果检查结果显示有细胞异常或高危型HPV感染，医生会建议进行进一步的检查，如宫颈镜检查或活检。

4. 宫颈镜检查

宫颈镜检查是一种详细的诊断性检查方法，通常用于其他筛查方法显示有异常时。通过宫颈镜，医生可以直接观察宫颈的状况，检查是否有异常的病变或病灶。这项检查可以帮助医生更加清楚地了解宫颈表面是否存在肉眼可见的病变，如果需要，医生还可以在宫颈镜下进行活检，取出一小部分组织进行病理检查。

这项检查对早期宫颈癌的诊断至关重要，因为它能帮助医生判断宫颈是否有癌变的迹象，进而决定是否需要进行进一步治疗或手术。虽然宫颈镜检查操作相对复杂，但它能够提供非常准确的诊断结果，帮助患者及时掌握宫颈健康状况。





三、宫颈癌的预防措施

预防宫颈癌不能仅依靠筛查，还需要从日常生活入手，做好防护措施。

1. 定期进行宫颈癌筛查

宫颈癌早期通常没有明显症状，因此定期筛查至关重要。建议女性朋友，尤其是有性生活的女性，每年进行一次宫颈细胞学检查或HPV检测。这些检查能帮助医生及早发现宫颈的异常变化，及时干预，防止癌变。通过定期筛查，我们可以更早发现问题，避免错过最佳治疗时机。

2. 接种HPV疫苗

接种HPV疫苗能有效预防由高危型HPV感染引起的宫颈癌。HPV疫苗的最佳接种年龄段为9~26岁，且越早接种效果越好。HPV疫苗可显著降低宫颈癌的发病风险，但即使接种后，也不能完全避免所有类型的HPV感染，因此仍需定期筛查。尽管如此，接种HPV疫苗仍是预防宫颈癌的重要措施之一。

3. 保持良好的性生活习惯

不洁的性生活是导致HPV感染的重要原因之一，因此保持良好的性生活习惯对预防宫颈癌至关重要。首先，要避免多个性伴侣，减少感染HPV的机会。其次，正确使用安全套，可降低HPV感染（包括其他性传播疾病）的风险。另外，尽量避免不健康的性生活方式，维

护生殖系统健康，从而降低宫颈癌的发生风险。

4. 注意日常生活中的健康管理

日常生活中的健康管理对预防宫颈癌也至关重要。保持良好的饮食习惯，保证充足的水果和蔬菜摄入，减少吸烟和饮酒，有助于增强免疫力。此外，应保持适当体重，积极锻炼身体，保证规律作息。健康的生活方式不仅能预防宫颈癌，还能提升整体健康水平。

社会层面应加大对宫颈癌预防和筛查的宣传力度，让更多女性了解宫颈癌的相关知识，帮助实现早发现、早治疗，共同打好这场女性健康的保卫战。

药物与人

温馨提示

通过早期识别、定期筛查和积极预防，宫颈癌可以实现有效防控。女性应增强健康意识，定期进行宫颈癌筛查，接种HPV疫苗，保持健康的生活方式，以降低宫颈癌的发生风险，从而守护自己的健康和生命。

