

定期筛查 跟宫颈癌说“Bye Bye”

持续感染高危 HPV 当心遇上宫颈癌

没有高危 HPV(人乳头状瘤病毒)就没有宫颈癌,宫颈癌是目前唯一病因明确的肿瘤。所以,宫颈癌疫苗的出现是如此让人喜大普奔,妈妈们纷纷带女儿注射这个防癌疫苗。不过,目前的疫苗只能预防 70%的宫颈癌。爱博恩知名妇产科专家认为,女性除了注射疫苗,如果能够每年坚持定期筛查,持续地对 HPV 的关注和干预,则可以 100%免受宫颈癌的侵袭。

大众所熟知的女明星梅艳芳、李媛媛均是因为宫颈癌而香销玉殒。如今,宫颈癌是我国女性常见的癌症之一,且发病呈年轻化趋势。

值得重视的是,99.8%的宫颈癌都是因为持续感染高危 HPV 所致,尤其是高危、致癌的 HPV16、18 型。

临幊上发现,高危 HPV 的感染十分常见。大多数人通过性接触感染上这个病毒后,在两年内可以凭借免疫力自然清除。但是,如果持续感染高危型 HPV,那就可能会遭遇宫颈癌。

但是,很多女性并不主动做筛查,也不知道自己是不是感染了高危 HPV 病毒。据研究发现,持续感染 HPV16,有 20%~30% 的会在 5 年之后诊断出宫颈癌前期病变。反过来,宫颈癌病人中,有 94% 的比例会检出高危型 HPV16 和 HPV18。

四阶梯筛查 100%阻断宫颈癌

对于女性宫颈癌筛查的情况,情况不太乐观,因为主动到医院进行筛查的女性真的不多。临幊上偶然发现的宫颈癌患者,常常是因为接触性出血(性生活过程中出血)而去就诊,结果一查却发现是宫颈癌,这样的案例让人感觉十分可惜。

如果能够定期到医院筛查,就不可能得宫颈癌。目前通过四阶梯筛查,女性可免遭宫颈癌的侵袭,宫颈癌筛查可以分四步走:

第一步:宫颈细胞学检查。
宫颈细胞学检查 (LCT) 是宫颈癌筛查的核心。据了解,

由于缺乏人性关怀,在一些医院,不少女性遭遇粗暴、冰冷的妇科检查,这也许是女性抗拒宫颈癌筛查的一个重要原因。如果医院能选择最小型号的扩阴器、充足的“润滑液”、干净舒适的护垫,用心在细节上,会让女性感受到温柔的呵护。检查时边聊天、边操作,也会让人心放松,取标本时才会更顺利。如果取标本的过程是自然而快速、温柔而准确,会让女性感到被尊重,筛查也许会更积极主动。

第二阶梯:高危 HPV 筛查。

高危 HPV 检测被列入最主要的宫颈癌筛查项目,如发现是高危的 HPV16、HPV18 型感染,更要特别注意。HPV 筛查同样也需要在宫颈及宫颈管进行操作。

第三阶梯:阴道镜下宫颈活检。

如果细胞学检查异常,高危型

HPV 检查结果呈阳性,接下来,部分病例就需要通过活检来进一步诊断。阴道镜下能把宫颈细胞组织放大 8~40 倍,采用醋酸试验、碘试验等,能够更加准确地发现病变组织,其诊断宫颈癌及其可疑病变的准确率可达 98%~99.4%。

第四阶梯:宫颈锥切术 (LEEP 锥切)。

如果阴道镜发现了宫颈癌的可疑病变,根据病变程度分为 I 、II 、III 级。如果是 CIN I ,病变可能自然消退,随访观察;如果病变持续两年,则建议适度干预;如果是 CIN II - III ,应立即做进一步的诊断和治疗。

目前通常采用 LEEP 切除宫颈癌的可疑病变组织,既可达到诊断和治疗作用,又避免切除过多组织,术后病理结果能明显降低宫颈癌的误诊率和漏诊率。

专家支招预防宫颈癌

性接触是传染 HPV 的主要途径,所以,多性伴侣、过早性生活都是罹患宫颈癌的高危行为。而多次人流导致宫颈损伤,也是感染 HPV 的另一个原因。专家介绍了 4 种预防宫颈癌的方法。

一、从小懂得预防。女孩子从小就应懂得预防宫颈癌的方法,就如同懂得交通安全知识一样,最好能够在生理卫生课本上学到一些基本知识。

二、9 岁以后注射疫苗。9 岁的女孩子就可以注射宫颈癌疫苗了。目前的疫苗主要针对 9 种高危型 HPV 病毒(而致癌的病毒有 13 种之多),因此,注射

疫苗可预防 70% 的宫颈癌。

三、多运动、睡眠充足,增强自身抵抗力。HPV 感染后没有任何症状,平时应多做运动,保证充足睡眠,增强抵抗力,凭借自己的能力清除 HPV,避免持续感染。

四、常做筛查。宫颈癌的发病率高、死亡率也高,很多女性发现异常症状,到医院一查,结果却是晚期癌症。专家认为,从有性生活开始,女性就应该每年都做体检包括宫颈癌筛查。

(羊晚)

冷冻食品营养也不低

品;冷冻食品是在比冻结点还低的温度下进行保藏,如速冻水饺。冷冻食品现在主要有果蔬类、水产类、肉禽蛋类、米面制品、方便食品类这五大类。

有人认为冷冻蔬果营养低,其实,蔬果进行采摘后依然会进行呼吸作用,消耗内部的营养,而且在进入超市、蔬果市场之前,都要经过一段时间的运输,呼吸作用造成的营养损失没有办法避免。而冷冻蔬果是在采摘之后立即进行冻结保存,在很低的温度下,

呼吸作用几乎停滞,细菌等微生物也无法生长繁殖,反而更有利于保持蔬果的新鲜和营养物质的保留。

对于肉类来说,在温度极低的条件下,肉中的水分会被冻成冰晶,导致蛋白质发生冷冻变性和一系列理化性质的改变,确实会影响口感,吃起来可能会比较干硬,但蛋白质和矿物质的含量基本不会在保存过程中发生变化。虽然会损失小部分可溶性蛋白质、盐类、维生素等水溶性营养物质,但并不

会影响核心营养。

现代食品工业的冷冻技术已经非常成熟,而且果蔬肉类食品在冷冻加工过程中还会重新调整营养。例如,速冻水饺的馅料搭配和营养组合甚至比家庭手工制作的还要丰富均衡,营养确实不低。大家只要选择正规厂家的冷冻食品,购买前仔细阅读冷冻食品的营养标签,就能够选到营养又美味的冷冻食品。

(时报)

曾经的寒冬腊月里,很少看见绿叶菜的踪迹,但随着冷冻技术的成熟,冷冻处理的青菜、水果、肉类越来越新鲜,食品种类也越丰富。那么,这些食品的营养如何呢?不少人认为冷冻食品的营养并没有新鲜食品高,尤其是冷冻蔬菜。其实,现在的冷冻食品营养也不低。

目前市场上的冷冻食品分为冷却食品和冷冻食品,冷却食品是将食品的温度降到接近冻结点并进行保藏,例如 0°C 保鲜的食