

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,持续性地对 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。

临床上发现,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。临床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:

第一阶梯: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,也会让人身心放松,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,筛查也许会更加积极主动。

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

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,食品种类也越来越丰富。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冻结食品,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℃保鲜的食

品;冻结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,导致蛋白质发生冷变性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)