

如何防治宫颈癌？

专家：这一“红颜杀手”病因明确、可防可控

在常见的妇科癌症中，宫颈癌绝对是排得上号的“红颜杀手”。不过，它也是目前唯一一个病因明确、可防可控的妇科恶性肿瘤，其元凶是高危型HPV（人乳头瘤病毒）的持续性感染。那么，游泳、泡温泉会感染HPV吗？感染了HPV就会中招宫颈癌吗？宫颈癌来临前都有哪些信号？日常生活中又该如何预防？

5月10日，在母亲节即将到来之际，《宁一健康说》栏目邀请到宁波大学附属第一医院妇科副主任、妇科病区主任、中心实验室主任陈夏副主任医师，从专业角度为大家深入科普了宫颈癌方面的相关知识。



陈夏(左)做客《宁一健康说》。

1 HPV传播途径主要有三类

据介绍，宫颈癌发病率占据妇科恶性肿瘤的首位。根据国家癌症中心统计，我国宫颈癌2022年粗发病率为21.8/10万，死亡率为十万分之5.5，距离实现《加速消除宫颈癌的全球战略》中提出的发病率低于4/10万的目标尚有差距。

近年来，我国宫颈癌的发病率仍在上升，并且呈现出年轻化趋势。“我自己在临床诊治过程中，诊治过的病例最年轻的是23岁左右，但是我也留意到，有文献或者媒体报道显示，十六七岁的女性也会患宫颈癌。”陈夏介绍道。

提到宫颈癌，就不得不提HPV。HPV的持续性感染是宫颈癌最主要的致病因素。HPV病毒可存在于自然界的任何地方，可能在家庭、某些公共场所进行传播，起源地一般包括生活环境、生产地、哺乳动物、游泳池等。

今年1月，“泡温泉会得HPV吗”这个话题冲上热搜。陈夏表示，HPV的传播途径主要有：性接触传播、母婴传播、皮

肤黏膜接触传播，其中性接触传播是最主要的传播途径。在皮肤黏膜没有破损的情况下，泡温泉感染HPV的可能性较小，因为泡温泉时水温较高不利于人乳头瘤病毒的生存。而如果身体存在伤口，与患者存在密切接触，或接触了感染者的衣物、用具等，则可能出现感染的情况。

据介绍，感染HPV后潜伏期较长，低危型HPV病毒潜伏期一般为20天-8个月，高危型HPV病毒潜伏期可长达2-3年甚至更久。潜伏期以及感染HPV的早期，患者可没有任何自觉症状，身体也没有什么不舒服，随着病情加重，可能会出现尖锐湿疣、寻常疣、扁平疣，有时候主要表现为阴道分泌物增多或者性生活后有出血。

值得注意的是，男性也有可能感染HPV。男性感染HPV后可能会导致肛门癌、阴茎癌和口咽癌。所以，男性也要做好相关防护工作，包括接种疫苗，男性接种HPV疫苗虽然不能预防宫颈癌，但是可以预防其他癌症。

3 如何防治宫颈癌？

据了解，宫颈癌可以分为4期：I期是指病变局限于宫颈；II期是指病变超过宫颈但未达盆壁，阴道浸润但未达阴道下1/3；III期是指宫颈旁浸润达到盆壁，而且增厚为结节状；IV期是指病变已经超过真骨盆，或者扩散至邻近的器官，例如浸润膀胱或者直肠黏膜。

对于宫颈癌的治疗，一般有手术、放疗、化疗等治疗方法，临床上会根据癌症分期来选择相应方式：I A1到II A1期的患者适用手术治疗；II B、III期、IV期和一些不能耐受手术的患者适用放疗和化疗；此外部分患者现在还可以在术前进行新辅助化疗，缩小癌症的症状之后再行手术。“随着我们对宫颈癌的研究越来越深，现在也有免疫治疗这样的新手段可以使用了。”

而对于宫颈癌的预防，除了防范性生活紊乱、吸烟、妇科炎症等高危因素外，还要注重接种HPV疫苗。现在有9价、4价、2价等不同类型的HPV疫苗，这些疫苗分别有其主要针对的HPV病毒型别，相关人群应根据自己情况选择接种对应的疫苗，这能够很好地降低得宫颈癌的几率。

陈夏还表示，已经感染HPV病毒的患者，也可以继续接种HPV疫苗，因为HPV有很多分型，患者感染HPV可能只是感染了某一种型别，而接种HPV疫苗后能够帮助患者预防其他型别的HPV病毒感染。“即使患者感染HPV的种类与其接种的HPV疫苗针对的种类相同，这种情况下，虽然接种后不能对病毒起到杀死的作用，但能够预防病毒变得更活跃，防止病毒和正常细胞结合，还是可以降低宫颈癌发病率的。”记者 吴正彬

更年期 如何做有氧运动？ 每周至少坚持150分钟

5月11日，江北区妇幼保健计划生育服务中心邀请了一群更年期妈妈，他们都是该中心更年期门诊郑皆红医生的“老朋友”了。大家通过轻松的聊天方式，跟郑医生分享最近这段时间身体状况的变化，郑医生根据每个人的情况给出了合理化建议。

平时在门诊中，由于病人比较多，大家也没有机会很详细地了解一些更年期的生活饮食建议。郑医生结合案例告诉大家，生活要规律，按时休息；积极参与社会活动，充实生活内容；还有一些情绪的管理也非常重要的。而营养方面，饮食一定要规律均衡，结构多样化，粗细搭配，特别是结合今年营养周的主题内容，对于奶、豆的摄入选择上提出了很多建议。

当然，对于更年期的女性朋友来说，良好的生活方式除了吃以外，运动也非常重要。适当的运动可以锻炼调节神经功能，促进机体代谢。更年期女性应每周至少坚持150分钟中等强度的有氧运动，如走路、慢跑、游泳、跳绳等。运动的选择很多，但是坚持是最难的。当天的活动现场，他们还特地邀请到了洪塘社区服务中心的中医师向丽慧，带领大家一起运动，进行八段锦的锻炼。

运动结束后，项医师还非常耐心地告诉大家一些关于八段锦锻炼的注意事项，包括避免空腹练习，避免餐后立即练习等。记者 程鑫 通讯员 刘红亚 文/摄



医生指导更年期妈妈八段锦锻炼注意事项。

2 检出HPV阳性不要慌

每到体检季，有些女性拿到报告单后会发现HPV阳性，于是就担忧害怕自己会不会得宫颈癌。对此，陈夏表示，检出HPV阳性不要慌，大部分的HPV会被人体的免疫系统铲除，而且现在也没有对付HPV的特效药，所以一般单纯的HPV阳性而没有引起相关疾病（疣、宫颈病变、宫颈癌等）的情况，是不需要治疗的。

“这个时候最应该做的是吃好、睡好、锻炼好，增强免疫力，让身体可以火力全开，把身体里的HPV全都清理掉。”“当然了，也不是说所有的HPV阳性都会自生自灭，有一部分高危型HPV可表现为持续感染状态，进而发展为癌前病变乃至宫颈癌。不过，在感染期间只要掌握准确的筛查方法，并及时出手干预，就能有效预防宫颈癌。”

据了解，宫颈癌前病变的患者大多数是没有明显症状的，有些仅有白带增多、异味或是白带少量带血的症状；有些会存在接触性出血，即同房后出血的症状；有些会发生宫颈的上皮内瘤样病变，轻度可自然消失，中重度如果未经及时治疗，会发展为癌变。

对于宫颈癌，有一些人群是高危人群：一、性生活紊乱的女性；二、吸烟的女性；三、长期有妇科炎症的女性；四、免疫低下女性。

得了宫颈癌，还有希望生育吗？这是很多育龄女性非常关心的话题。陈夏表示，宫颈癌患者能否生育，还要看癌症的进展情况，通常如果肿瘤小于两厘米，通过手术治疗，还是有一定机会保留生育功能的，但也并非所有人都适合手术，还是要具体情况具体分析。