

1 浅谈宫颈癌筛查

宫颈癌的发生是一个复杂的过程,包括很多方面的原因;但和其他肿瘤不同的是,已知的因病毒感染导致的癌症并不多,宫颈癌算是一个。人乳头瘤病毒,简称 HPV,持续的、高危型的 HPV 感染是宫颈癌发病的基础。宫颈的特殊位置,以及宫颈癌的“元凶”病毒,正是宫颈癌筛查的重要原因。宫颈癌可以通过筛查,早期发现、早期诊断。

宫颈癌“三阶梯筛查”是指,细胞学+HPV 检查,阴道镜检查,以及组织病理学检查。第一步,细胞学和 HPV 检查,医生通过一个小小的撑开器,打开阴道,看到宫颈,用柔软的刷子轻轻绕宫颈转动几圈,搜集到上面脱落的细胞,在显微镜下观察细胞的形态;而另一方面,可以用机器检测 HPV 病毒。如果第一步,也就是细胞学和 HPV 有问题,医生会进行第二步检查:阴道镜。阴道镜好比医生的“火眼金睛”,它起到放大作用,配合染色,更好地观察和判断有没有问题,在似乎有问题的地方,医生通过钳子获取组织。然后是第三步:组织病理学检查。临床医生把阴道镜下取到的东西,送给病理科医生在显微镜下进一步判断,是宫颈癌明确诊断的“金标准”。

并非每一位女性都会经历上述的“三阶梯”,大多还是第一步;我们平常所说的宫颈癌防癌筛查,也都指第一步。刮片、巴氏涂片是传统的细胞学普查方法,开始于 1949 年。而近 50 年,随着科技的发展与科学的进步,开始有了液基细胞学,即 TCT 检测。再者,我们通过 HPV 检查获取宫颈的脱落细胞,检测细胞内是否有 HPV 感染。那么问题来了:是不是只要有 HPV 感染,就会得癌?不完全是。上文提到,持续的高危型 HPV 感染是发生宫颈癌的重要基础。HPV 病毒的主要传播途径是性接触,因而大多数女性在一生中都会感染 HPV 病毒;而多数 HPV 感染是一过性的,12 个月内会自行消退,不吃药,也没药。另一方面,HPV 病毒是一个“大箩筐”,笼统地分为“低危型”和“高危型”,“危”意即危险和风险。和宫颈癌关系最为密切的便是 HPV16 和 HPV18,目前现有的 HPV 疫苗都包括这两个亚型。

从理论上来说,开始性生活后就应当开始筛查。美国专家提出:针对普通人群,宫颈癌筛查应该从 21 岁开始,至 65 岁结束。至于筛查频次,目前认为,只有细胞学检查的话,建议每 3 年复查一次;而细胞学和 HPV 同时检查,则建议每 5 年复查一次。当然,如果检查有异常,根据轻重程度,复查的时间随机应变。

通常认为,从宫颈癌前病变发展为癌,是一个漫长的过程,平均为 10 年。在这一过程中,规律筛查,及时复查,完全能够及时发现癌前病变,早发现,早治疗,可治愈。女性朋友多了解些这样的知识和信息,我们就能完全战胜宫颈癌。

叶双(复旦大学附属肿瘤医院妇科)

甘当普及健康知识的「搬运工」

【600 期寄语】

今天,新民晚报·康健园周刊 600 期。

这些年来,我们只做一件事,把高大上的艰深难懂的医学信息和知识,拆解、分析、重整,变成普通人能读懂理解的一篇篇短文,帮助老百姓运用到日常生活里,垒起健康防线。

我们的科普作者来自于各大医院,一批又一批,在此驻留……这次,“康健园”迎来了由上海市医学会主办的“第三届上海市青年医学科普能力大赛”决赛作品,我们摘选部分年轻参赛者的作品精粹,集结刊出。

无论过去、现在,还是未来,“康健园”都甘当普及健康知识的“搬运工”,就把这一件事做好!



2 你要知道的那些换关节的事

人工膝关节置换术对于非手术治疗无效的严重膝骨关节炎的疗效是公认的,但是很多患者对这种非常有价值的手术顾虑重重,存在很多误区,使他们丧失了本该很好地享受幸福晚年生活的机会,有必要向大家科普一番。

问:人工膝关节置换是怎么回事?

答:人工膝关节置换术是指采用金属、高分子聚乙烯等材料,根据人体关节的形态、构造及功能制成人工膝关节假体,通过外科技术植入人体内,代替患病关节,达到缓解关节疼痛,恢复关节功能的目的。

问:人工膝关节的使用寿命有多长?

答:一般来说,假体在真正的人体中有效存活期能超过 25 年。对于年轻、体重过重、活动量较大和骨质疏松的人群,容易过早发生人工关节的磨损与松动,手术后患者都要在医生的指导下进行锻炼与维护,这样就可以保证人工膝关节假体的使用寿命能够更长。

问:人工膝关节置换有什么风险?

答:人工膝关节置换手术作为一种成熟而有效的治疗方法,手术的获益相对于手术风险来说是利大于弊。人工膝关节置换术之前,所有的患者都会经过充分而严格的风险评估及隐患应对处理,医生会力争将手术的并发症及风险降至最低的水平。如果患者符合接受人工膝关节手术的指征,大可不必顾虑重重。

问:术后怎样做,康复更快?

答:保持术口清洁干燥,术后 3 周可淋浴。术口周围短期内可有麻木感或收紧感,锻炼后或晚上略有疼痛和肿胀,这些均为正常现象。如有明显不适,请尽早就诊。

短期内使用助行器或拐杖。在家中选择一个牢固、直背、有扶手的椅子,这有利于病人站起或坐下,不要坐在低软的沙发或躺椅上。洗浴时浴室中最好有坐椅、扶栏等辅助装备,应有家属陪护,避免滑倒。

遵医嘱服药,部分患者仍需抗凝和(或)止痛等对症治疗,理疗时避免使用高频、高磁及局部通电类仪器。

根据医生制定的康复锻炼计划,行直腿抬高、行走、膝关节伸直及屈曲锻炼,踝关节主动伸屈活动。注意渐进性增加活动量,避免太劳累,运动后适量休息。休息时可用软枕垫于足和小腿下方,让膝关节腾空,这有利于膝关节伸直,不要将枕头垫于膝关节下方,这样膝关节处于屈曲位,很多患者术后出现屈曲挛缩。逐渐减少拐杖与助行器的使用,一般 2-3 月后可独立行走。

术后 6 个月可进行骑车、跳舞、行走等温和运动。应避免跳跃、跑步、对抗性球类运动、搬重物、爬山等活动。

一般术后 1 月、2 月、3 月、半年、一年至门诊随访。

郑昱新(上海中医药大学附属曙光医院骨关节科)

4 脑海中那块抹去记忆的“橡皮擦”

阿尔茨海默病是一种足以致命的慢性进行性脑病,全世界超过 65 岁以上的老年人中约有 1/10 患该病。患者的大脑里好似长了块“橡皮擦”,把记忆擦去留下空白。

这块“橡皮擦”就是阿尔茨海默病的元凶,它主要是指神经纤维缠结(NFTs)和老年斑(SP)两种异常的蛋白质成分,起源于大脑最初形成记忆的部位——海马。随着“橡皮擦”运动范围的不断扩大,大脑不同区域的神经细胞功能受到破坏,表现出以记忆障碍为主的进展性变化。

迄今为止,并未发现可以消灭“橡皮擦”的方法,没有特效药物可以治愈痴呆。但及早发现,规范化治疗,通过生活管理和心理支持,促智和抗精神病药物的使用,可以延缓阿尔茨海默病的进程,延长患者的生命。

我们也不要悲观。当今世界对痴呆的研究日新月异,越来越多的新理论和新方法层出不穷,对最终消灭“橡皮擦”,还是有信心的!最新研究表明,在发病机制上,免疫系统中 B 细胞产生的抗体可能有助于增加对“橡皮擦”的清理。在诊断上,专门用于检测“橡

皮擦”的红外传感器已经问世,将可用于早期临床诊断。在治疗上,通过新药——神经生长因子对脑部扫描到的“橡皮擦”进行喷射,可能逆转痴呆的进程。在预防上,严格遵循“心灵饮食”的食谱,要求每天至少进食三种全谷物,一份沙拉,一种蔬菜和一杯红酒,以坚果为零食,隔天食用豆类,每周一次鱼类和两次禽类。提倡食用蓝莓和草莓等浆果,避免摄入过多红肉、黄油、人造奶油、奶酪、糕点和其他甜食,可能使正常人患痴呆的风险降低五成。

相信,人类一定有能力找到保留记忆的方法!

李桦(静安区精神卫生中心)

5 活力上海 健康膳食

二、三餐之外别漏了水果

从上海疾控中心对居民膳食监测数据来看,上海居民吃的水果量不大,仅为推荐量的 1/4。大家都知道水果有利健康,可三餐中通常不含水果,而一天忙碌下来,似乎也忘了吃水果。为了健康和控制体重,不妨在午餐或者晚餐后,坚持每天吃一个水果。

三、牛奶补钙不能少了搭档

大伙儿都知道喝牛奶(包括酸奶)补钙,可很少知道钙的吸收需要维生素 D 的帮助,没有维生素 D,钙可是不容易吸收的。但我们普通的饮食里,几乎不含有维生素 D。维生素 D 一般存在于深海的鱼类中,而且含量甚微。还有一个补充维生素 D 的好办法——晒太阳。阳光中的紫外线直接照射皮肤后,会在体内生成维生素 D,多多晒太阳,维生素 D 就源源不

断,和牛奶中的钙搭档,强健骨骼和肌肉。

一、荤菜换点新花样

根据上海疾控中心对居民膳食监测数据来看,上海居民的荤菜总摄入量超标不多,但是比例失衡,畜肉、禽肉吃得量太大了。建议大家把荤菜的一部分改换成鱼虾蟹等水产品,烹饪方式以清蒸为主,既保留了水产品的天然鲜美,也减少了油和盐的摄入。

生活中是否有下肢寒冷、麻木和乏力感?是否有行走后出现脚疼的情况?是否夜间疼痛以至于坐立不安?请警惕双腿的“隐形杀手”——动脉硬化闭塞症。

下肢动脉硬化闭塞症,简单地讲就是由内外因素导致周围动脉硬化甚至闭塞而引起下肢供血不足的疾病。动脉硬化闭塞症是我国常见病之一,据国内调查报告显示,60 岁以上人群发病率高达 79.9%。

随着人们生活水平的提高,食物结构的变化和社会老龄化的发展,该病有日益增多的趋势。下肢动脉硬化闭塞症的起病隐匿,初期症状不明显,但是患者后期多出现坏疽而截肢,致残率较高。下肢动脉硬化闭塞症就像“隐形杀手”一般慢慢地逼近中老年人的健康,在其长期养成的不良习惯中悄无声息地夺去健康的双腿。

我们知道,血管是通行血液输送氧气及代谢产物的实质性管道。如果将血管比作河道,血管壁就是河床,血液便是河水。高血压、吸烟等因素导致动脉管壁硬化而导致“河道”变窄,而高血脂、高血糖等因素又会导血液黏稠度升高,犹如河水中漂浮的垃圾,使得“河水”变得浑浊,流速明显减慢,在“河道”狭窄处容易形成闭塞而使得河道垃圾堆积。

疾病初期可能只是因为下肢供血不足而表现为乏力、发冷等局部缺氧症状。随着下肢血管狭窄程度进一步加重,机体仅能提供休息状态下下肢供血供氧,每当行走时间过长,下肢缺氧就会加重,代谢产物的堆积导致了小腿酸痛。在后期即使在休息状态下下肢供血也不能得到充分供应,患肢营养供给障碍,所以疼痛持续存在,而即使患肢轻微的损伤也无法修复出现坏疽。

那么如何才能快速判断自己是否患有下肢动脉硬化闭塞症呢?教大家两个自我判断的小实验。第一个叫足背动脉搏动实验。足背动脉位于足背正中最高突位置,因动脉表浅,搏动明显,故容易触及,常用于判断下肢动脉闭塞程度。用手指触摸双侧足背动脉搏动,对比两侧动脉搏动频率和强度是否一致。第二个是肢体抬高实验。平卧后将下肢抬高与床面成 70 度,保持 1 分钟后进行观察。正常人在 10 秒内皮肤颜色即可恢复正常血色,而下肢动脉硬化闭塞症患者可延迟到 45 秒以上,且肤色不均匀呈斑块状。

如果在以上自我判断中发现有上述表现,请及时前往正规医院血管外科或周围血管科就诊。下肢动脉硬化闭塞症并不可怕,只要早发现,早治疗,我们便能远离危害双腿的“隐形杀手”。

章斌(上海市中医医院外三科)

3 警惕双腿的「隐形杀手」——动脉硬化闭塞症

断,和牛奶中的钙搭档,强健骨骼和肌肉。

四、坚果有益但要把握量

根据《中国居民膳食指南》的推荐,1 周吃 50 克左右的坚果果仁,对健康最有益。坚果虽然富含不饱和脂肪酸,但如果吃太多,在身体里照样变成脂肪堆积下来,成为发福的得力帮手。那么,“1 周 50 克”是啥概念呢?换算下来,每天吃 4-5 粒杏仁这样重量的坚果,是最有利于健康的了。当然,也不是如此严苛,如果今天吃多了些,之后几天可以减少点,总之,把握好总量。

朱珍妮(上海市疾病预防控制中心)