2002年10月，我国优秀的女演员李媛媛因宫颈癌在北京病逝。2003年12月，香港天后级艺人梅艳芳也因患宫颈癌病逝。有数据显示，宫颈癌发病率居女性肿瘤的第二位，死亡率则在首位。到底宫颈癌是一种什么疾病？日常生活中应该怎样防治宫颈癌？我们请北京康复医院妇科主任于丽君来说一说。

让爱在健康中绽放

做好筛查 早期宫颈癌可防

□本报记者 陈曦

记者：于主任，您给大家讲一讲宫颈癌是一种什么疾病？

于丽君：宫颈癌又称子宫颈癌，系指发生在宫颈阴道部或移行带的鳞状上皮细胞及宫颈管内膜的柱状上皮细胞交界处的恶性肿瘤。宫颈癌是全球妇女中仅次于乳腺癌和结直肠癌的第三个常见的恶性肿瘤，在发展中国家是仅次于乳腺癌居第二位常见的恶性肿瘤，是最常见的女性生殖道恶性肿瘤。

记者：子宫颈癌的发病原因是什么？

于丽君：宫颈癌致病元凶是高危型人乳头瘤病毒（HPV）感染，通过性传播的高危人乳头瘤病毒（HPV）的持续感染是宫颈癌发病的主要原因。由于HPV广泛存在于自然界，所以，凡是有性生活的女性，都有可能通过性接触，将HPV带到自己的生殖道内。被HPV感染的人群比例很大，但大多为一过性，即在1-2年时间病毒就会自然消失（泛指HPV感染）。大多数女性体内的免疫系统可以把进入体内的HPV消灭掉，只有少数免疫机能比较弱的女性，无法消灭进入体内的HPV，造成HPV持续感染，才可能发展成为子宫颈癌。所以，临床上子宫颈癌的发生是有高危人群和高危因素的。

记者：什么人容易得宫颈癌？宫颈癌的发生有哪些高危因素？

于丽君：目前已公认的与宫颈癌相关的高危因素有：1. 性行为：过早开始性生活，多个性伴侣；2. 月经及分娩因素：经期卫生不良，经期延长，早婚，早育，多产等；3. 性传播疾病导致的宫颈炎症对宫颈的长期刺激；4. 吸烟：摄入尼古丁降低机体的免疫力，影响对HPV感染的清除，导致宫颈癌特别是鳞癌的风险增加；5. 长期服用口服避孕药：服用口服避孕药8年以上，患宫颈癌特别是腺癌的风险增加两倍；6. 免疫缺陷与抑制：HIV感染导致免疫缺陷和器官移植术后长期服用免疫抑制药物导致宫颈癌的发生率升高；7. 其它病毒感染：疱疹病毒II型（HSV-II）与宫颈癌病因的联系不能排除。

记者：宫颈癌平常有什么症状？

于丽君：宫颈癌在早期可无任何症状，或仅在阴道检查时，可见表浅的糜烂，或有一般慢性炎症如少量白带等；中期常有白带增多、腥臭，阴道不规则出血，骶尾、臀部及大腿部的持续性疼痛，膀胱、直肠侵时可出现排尿、排便障碍等表现。

如宫颈癌提早发现并治疗就会有好的结果，它预后效果是很好的。一期、二期仅仅通过手术就可以得到近90%的治愈率，有些甚至达到98%的治愈率，但如果到了三期和四期，特别是四期就只有百分之二十几了。所以，应该早期预防，早期发现宫颈癌。

记者：如何早期预防，早期发现宫颈癌呢？

于丽君：通过性传播的高危人乳头瘤病毒（HPV）的持续感染是宫颈癌的发病原因。所以，宫颈癌是完全能够被预防和控制的妇科癌症。可以通过HPV疫苗来进行初级预防。疫苗的高效性可显著降低宫颈癌的发生，保护70%的新发病例。推荐的疫苗接种年龄为9~26岁，其中最佳年龄为11~12岁。目前全世界150多个国家和地区HPV疫苗在临床使用。今年年底之前，宫颈癌疫苗将有望在我国内地上市。

另外，女性从感染人类乳头瘤病毒（HPV）发展到宫颈癌需要几年或十几年甚至更长的时间。首先发生的是宫颈癌的癌前病变，而从宫颈的癌前病变到发展成宫颈癌一般还要经过差不多10年的时间。在宫颈癌前病变这一阶段，进行积极有效治疗，亦能减少宫颈癌的发生。所以，只要妇女朋友提高保健意识，定期做妇科检查等，凭借现代的医学技术，早期的宫颈癌和癌前病变很容易查出来。另外，妇女朋友们要洁身自爱，远离宫颈癌的危险因素。

本期专家

北京康复医院妇科主任
副主任医师，妇科微创专家
于丽君

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

穿高跟鞋 塑身内衣 美甲

极致美丽 有风险

追求美丽无可厚非，然而，有些美丽背后却隐藏着风险。据《每日邮报》报道，墨尔本摄影师杰茜卡拍摄了一组名为“伟大的女性”的系列作品，通过脚踩尖刀的高跟鞋、削断的手指等隐喻方式，向人们展示了现代女性为追求极致美丽，而采取的一些极端危险行为。

穿高跟鞋易得静脉曲张

一双漂亮的高跟鞋不仅可以使女性修长挺拔，颜值大增，还可以让美女们的信心加倍，从容自信。但在风光无限的背后，美女们常常有说不出的痛，长年穿高跟鞋，往往会导致腿部肌肉长期紧绷，容易导致静脉曲张。一双美腿出现了疙瘩，像蜘蛛，像蚯蚓，这可是大煞风景。

这主要是因为，鞋跟过高会使小腿肌肉泵收缩舒张能力受影响，静脉血液会残留在下肢静脉里，甚至破坏静脉瓣膜引致血液倒流，造成静脉瘀血，进而产生静脉曲张，还会导致背痛、大腿变粗、拇外翻等不良后果。

对很多女性来说，因工作需要，很多时候不得不穿高跟鞋，尽量选择跟高在3厘米左右的高跟鞋，优先选择无系踝的高跟鞋。如需长时间穿高跟鞋的，在休息时可多翘脚尖，做踩刹车的动作，可以让静脉血液往心脏回流，起到预防静脉曲张作用。

常穿塑形衣警惕子宫内膜异位

身材苗条，是美丽身形的展现。而当减肥遥不可及时，塑身衣就成了救命稻草。然而，塑身衣看似塑形，却为女性身体健康带来危害。如腹部塑形，常见的影响是子宫内膜异位症。研究发现，这与穿紧身衣，特别是月经期间穿紧身衣有一定关系。

人类月经周期最初3天的峰值宫内压为40~70mmHg，平均8~52mmHg，痛经妇女则更高。这种明显高于腹内压的宫内压为子宫收缩所致。细如针鼻的子宫输卵管接口也趋向关闭，故无经血逆流。若慢慢升高后的腹内压突然降低，即使宫颈未开，有厚硬肌壁的宫腔虽短时间维持已增高的宫内压，随之会有从宫腔到输卵管腔的压力梯度改变，可使宫内积存的血液及脱落的子宫内膜逆流。

夏季美甲易患上灰指甲

都说手是人的第二张脸，这张名片要响亮，派头就在指甲上。然而，美甲背后的问题却在持久发酵。

比较流行的美甲方式，是先用锉刀把本光滑致密的指甲表层锉薄，再用胶水等物质把带有各种图案的假指甲黏附在指甲盖上，使手指看起来更加修长好看。但这种损害指甲的方式使指甲失去了对外界细菌的防护功能，很容易为真菌所感染，发展成灰指甲后，需要吃两三个月的药才有治愈的可能，而且，即使长好了指甲也不光滑，形态也不规则，往往得不偿失。

当然，爱美是好事情，像有过敏体质的人，有甲真菌病或足癣的人，怀孕的人或喂奶的母亲，有甲病的人，体质很差的人等最好不要去美甲。夏季也最好不要美甲，因为夏季真菌生长快，更容易诱发灰指甲。更不可以的是经常长期的美甲。（王宗）

今天，你戴好安全帽了吗？

可保护和挽救生命的安全帽在作业中经常被忽视

天气慢慢热了，作业温度升高，职工在工作过程中摘掉安全帽的现象时有发生。殊不知这个动作带来了极大的安全隐患。安全帽体积虽小，作用却不可忽视。它首要的任务就是承受和分散落物的冲击力，并保护或减轻由于高处坠落头部先着地面的撞击伤害，最直接地说，它可以保护和挽救生命。但是，在工作现场，仍旧有很多职工不能正确理解佩戴安全帽的重要性。有人觉着戴安全帽像是一种累赘，有人因为天热干脆不戴；有的人虽然戴上了，但不系带子，歪歪扭扭；有的人在休息的时候，把安全帽当做临时的座位，真正的用途被抛之脑后。

安全帽佩戴要符合标准否则形同虚设

安全帽的佩戴要符合标准，使用要符合规定。如果佩戴和使用不正确，就起不到充分的防护作用。一般应注意下列事项:

戴安全帽前应将帽后调整带按自己头型调整到适合的位置，然后将帽内弹性带系牢。缓冲衬垫的松紧由带子调节，人的头顶和帽体内顶部的空间垂直距离一般在25~50mm之间。这样才能保证当遭受到冲击时，帽体有足够的空间可供缓冲，平时也有利于头和帽体间的通风。

安全帽的下领带必须扣在颌下，并系牢，松紧要适度。这样不致于被大风吹掉，或者是被其他障碍物碰掉，或者由于头的前后摆动，使安全帽脱落。

安全帽体顶部除了在帽体内部安装了帽衬外，有的还开了小孔通风。但在使用时不要为了透气而随便再行开孔。因为这样作将会使帽体的强度降低。

由于安全帽在使用过程中，会逐渐损坏。所以要定期检查，检查有没有龟裂、下凹、裂痕和磨损等情况，发现异常现象要立即更换，不准再继续使用。任何受过重击、有裂痕的安全帽，不论有无损坏现象，均应报废。

严禁使用只有下颌带与帽壳连接的安全帽，也就是帽内无缓冲层的安全帽。

新领的安全帽，首先检查是否有劳动部门允许生产的证明及产品合格证，再看是否破损、薄厚是否均匀，缓冲层及调整带和弹性带是否齐全有效。不符合规定要求的立即调换。

在现场室内作业也要戴安全帽，特别是在室内带电作业时，更要认真戴好安全帽，因为安全帽不但可以防碰撞，而且还能起到绝缘作用。

平时使用安全帽时应保持整洁，不能接触火源，不要任意涂刷油漆，不准当凳子坐，防止丢失。如果丢失或损坏，必须立即补发或更换。无安全帽一律不准进入施工现场。

职业与健康
协办 北京市卫生和计划生育委员会