



宫颈癌是女性常见的妇科肿瘤之一，其发病率仅次于乳腺癌，且近年来呈现出一定的上升趋势。可是多数女性对宫颈癌缺乏必要了解，患病前期身体已经向其传递了“信号”，却因为自己麻痹大意，错过了治疗的黄金窗口期。所以女性朋友很有必要多了解一些宫颈癌的症状，做到早发现、早治疗。

# 宫颈癌发病有“信号”

——访大同康复医院妇科副主任赵康

本报记者 孙晓娟

记者在大同康复医院妇科门诊进行采访时，在候诊区看到几位女士正拿着检查报告，焦急地等待该科的赵康主任作出诊断。“赵主任，您赶紧帮我看一看，这报告上说我HPV阳性。”一位年迈的阿姨满面愁容地把检查单递给赵康，“是不是特别严重，别是癌症吧？”不等赵主任看完，就又焦急地开始询问。

大同康复医院妇科副主任赵康向记者介绍，近年来随着经济和医疗条件的不断提高，来院做HPV（人乳头瘤病毒）筛查的越来越多，打HPV疫苗的也越来越多。但是对于宫颈癌而言，很多患者直至发病住院也是糊里糊涂，对身体一向不错的自己怎么就突然患癌了惊讶不已。事实上，在癌症初期身体是有所反应的，会向患者发出一些警示的“信号”，接收到这些“信号”后，早做检查，提早治疗，宫颈癌的治愈率还是很高的。

## 宫颈癌的早期信号有哪些

### ● 阴道出血和白带异常

赵主任指出，70%~80%的宫颈癌患者都有阴道出血的现象。一般早期多为接触性出血，即便后、妇科检查后或者性生活后发生出血现象，中晚期则为不规则阴道流血。年轻患者可表现为经期延长及月经量增多，老年患者常为绝经后不规则阴道流血。除了出血，阴道分泌物也会出现异常，常见的诸如白带增多、白带呈血性或者脓血性、白带稀薄似水样或米泔水

样、腥臭味等。

### ● 下腹腰部疼痛

宫颈癌的早期症状还表现为疼痛。患宫颈癌以后，经常会出现下腹、腰部疼痛的情况。赵主任特别强调，由于女性经期前后也经常有小腹不适的情况，所以特别容易引起混淆，被患者忽视掉。怎么区分呢？赵主任建议，如果疼痛出现在经期前后，则可以继续观察；但如果疼痛出现在平时，则应引起重视，最好到专业医院进行检查，由医生作出判断。

### ● 排尿困难和宫颈糜烂

赵主任解释，随着宫颈癌的进展，肿瘤会逐渐长大，从而影响到盆腔，压迫膀胱，出现尿频、尿急、尿痛等症状。宫颈糜烂本身不属于疾病的范畴，它是宫颈柱状上皮异位生理现象。但发现宫颈糜烂的时候，一定要查明原因，因为早期宫颈癌的外观也可表现为糜烂。

### 宫颈癌的认知误区

感染HPV就等于患上了宫颈癌。这种认识是不对的。持续性感染人乳头病毒（HPV）是宫颈癌的高危人群，但感染了HPV并不代表着一定会患上宫颈癌。身体正常的女性，感染HPV之后，自身免疫系统就会及时清除病毒。只有抵抗力和免疫力下降时，才可能因为持续性受到此病毒的感染而诱发宫颈癌前病变。

宫颈糜烂会发展成宫颈癌。育龄期

的女性因为受到了雌性激素影响而出现宫颈糜烂，这是炎症状态。患者不需要做特殊治疗，只要定期去医院做细胞学检查即可。

打了HPV疫苗就不会得宫颈癌。赵主任介绍，疫苗只可以预防几种常见的HPV病毒，也就是说其他类型的病毒，即使打了疫苗也无法阻止。所以它并不能完全防范宫颈癌的发生，即使打了疫苗，也需要定期做TCT（宫颈脱落细胞学）以及HPV检测。

### 如何预防宫颈癌

赵主任介绍，由于HPV迄今为止没有特效药可以治疗，只有人类的免疫系统才能消灭它，所以增强自身免疫力才是预防宫颈癌的最有效方式。

具体来讲，赵主任给归纳为“两多一保持”：多吃一些能够提高身体免疫力的食物或者营养补充剂，比如姬多糖双硒，其中的多糖、核酸、外源凝聚素、类固醇、脂肪酸、硒元素等营养成分，可以增强身体的抵抗力，预防宫颈癌的发生；多运动，运动是可以增强身体免疫力的好方法，体育锻炼可以促进人体健康，改善人体机能状态，促进人体的生长发育，提高机体的抗病能力，增强机体的适应性；保持良好情绪，好的情绪可以起到平衡身心，促进新陈代谢，增强人体免疫力的效果，当然也就能起到预防宫颈癌的作用了。

# 牙齿越来越黄，该怎么办？

都说爱笑的人运气不会太差，但不少人却陷入了牙齿发黄、想笑不敢笑的窘境。首先我们要知道健康的牙齿并不是纯白色的，而是具有层次感的黄白色，这是因为牙齿颜色由外层的牙釉质（半透明白色）和内层的牙本质（淡黄色）共同决定的。

想要健康地让牙齿变白，先了解下为什么我们的牙齿会变黄？第一点：年龄因素，随着年龄的增长，牙齿会沉积更多牙

本质，使内层的黄色增多，同时外层的牙釉质会随时间磨耗而变薄，使牙齿看上去越来越黄。第二点：饮食习惯问题，长期进食含色素较多的食品或饮料，色素分子不光会黏附在牙齿表面上，还会慢慢渗透到牙齿内部引起变色。第三点：口腔卫生习惯问题，牙齿清洁不到位会导致菌斑在牙面上堆积，更容易吸附色素导致变色。

“牙黄”还有救吗？首先日常方面，要做好牙齿清洁工作，调整饮食结构，控制

食用易染色食物，食用后要及时刷牙。特别要注意控制酸性饮料的摄入，酸性饮料会使牙釉质“慢性溶解”而变薄，透色性增加，导致牙齿变黄。

其次，定期进行洁牙及口腔检查，洁牙可以去除牙结石及牙面上的外源性色素，如烟垢、茶渍等，可以在一定程度上恢复牙齿原本的颜色，但洁牙更重要的作用是维持牙周组织的健康，而并不能改变牙齿的颜色。

最后，如果想要美白牙齿，可以选择正规的口腔机构进行冷光美白。冷光美白通过氧化还原的方式，可以去除牙齿表面和深层的色素，从而达到美白牙齿的效果。

### 书荣齿科

国家资助窝沟封闭、涂氟指定医疗机构

# 打嗝超48小时警惕消化道疾病

很多人都有过打嗝的经历，一般打两下也就停了，但王奶奶连续打了一个多月嗝，用尽各种止嗝办法都没用，无奈只好前往医院检查，彩超显示王奶奶的肝脏上有一颗肿瘤，因为触碰到了膈肌才引起打嗝不止。打嗝打多了，居然可能是肝癌？

市二医院消化内科主任闻庆介绍，一般打嗝可分为嗳气、呃逆两种。嗳气通常

是一声“嗝”声音较长伴随有气体从口中呼出，呃逆表现为“嗝、嗝、嗝”一声接一声连续不断地打，声音短促频率一般在每分钟4次~60次不等。

一般来说，生理性打嗝除了难受倒没什么大碍，但如果一段时间内突然多次或是持续出现打嗝那么就要注意。长时间（超过48小时）打嗝称为“顽固性呃逆”，绝大多数都是由疾病诱发的，如慢性浅表

性胃炎、食管裂孔疝、膈下脓肿等。

闻庆介绍，像肝癌、胃癌、食管癌、贲门癌等消化系统癌症，会影响胃肠蠕动，导致胃肠内空气难以及时排出，从而诱发打嗝；若逐渐长大的肿瘤侵犯膈肌，引发膈肌痉挛，也会导致打嗝。

总之，如果打嗝超过48小时，一定要引起重视，建议到医院就诊，查明原因后及时治疗，勿因大意酿成大祸。（王瑞芳）

