女性健康专题

早筛早防 远离红颜杀手

■浙江省肿瘤医院宣传统战部

从之江大地到青藏高原，“红船领航 健康强国”2022中国肿瘤学大会科普中国行活动，让肿瘤科普的种子像蒲公英一样播撒四方。

日前，浙江省肿瘤医院党委委员、副院长王乃信带队来到青海。在海西州人民医院，外联部主任谢铁明和援青专家王一凡带来的科普讲座《癌症，你说你喜欢缠上谁》《常见女性肿瘤的筛查》，汇聚了超高的人气。“以前，我对宫颈癌疫苗还有点抗拒，这次听了讲座，回家要给18岁的女儿也安排上。”“原来更年期后，还有那么多妇科问题需要注意，一不当心就会着了肿瘤的道儿。”听完讲座后，当地妇女同胞如此反馈。

“门诊中，遇到好几位晚期妇科肿瘤患者，让人痛心。有些患者放弃了体检中最基本的妇科检查，耽误了病情；还有一些患者完全不重视疾病的初期症状，等到满腔腹水再来就诊。所以，要让肿瘤早诊早治，提高普通人群的癌症知识知晓率，特别是妇女的健康意识，迫在眉睫。”作为援青医生，王一凡结合日常在海西州人民医院坐诊经历，深有感触地说。在青海，宫颈癌等疾病成为危险女性健康的常见肿瘤。

事实上，不止海西州的女性在妇科肿瘤上有此类困扰和误区，很多问题在全国范围内都有普遍意义。妇科肿瘤如何防治？出现哪些症状需要及时就诊？浙江省肿瘤医院妇瘤外科的多位专家，为大家科普。

浙江省肿瘤医院副院长、妇瘤外科主任医师朱滔总结了妇科肿瘤治疗的几个误区，第一个误区是中老年女性不愿意体检。“很多人不愿意体检的原因是怕发现癌，但不去体检，肿瘤也存在，而且长得更大，更晚期。”

第二个误区是认为得了肿瘤就要死。“不少病人在确诊癌症那一刻，不管处于早期还是晚期，都认为肿瘤看不好，放弃治疗。但很多肿瘤，早期治疗效果都非常好。”朱滔以浙江省肿瘤医院的早期宫颈癌治疗为例，早期患者的治愈率接近92%，中晚期治愈率在70%左右。

第三个误区，认为肿瘤开刀就行了。外科的根治手术是肿瘤治疗的第一板斧，但在很多肿瘤诊治中，手术仅仅是抗癌的一个部分，更需要综合治疗；甚至有些肿瘤只能放化疗，不需要手术。

第四个误区是得了癌症，不敢去专科医院，其实肿瘤专科医院治疗更规范，更前沿，治愈率高于一般医院10%以上，而且肿瘤初始治疗方案几乎决定了大部分患者的结局。

在采访中，“误区不少”“科普紧迫感”是高频词汇。在《中国肿瘤整合诊治指南（CA-CA）》上，宫颈癌、卵巢癌、子宫内膜癌是居于妇科肿瘤的前三位。此外，还有外阴癌、阴道癌、子宫肉瘤、妊娠滋养细胞肿瘤等妇科肿瘤，威胁女性健康。多位专家表示：女性得重视身体发出的警告，早筛早防，这样才能远离红颜杀手。

绝经后来月经是逆生长？打了宫颈癌疫苗就不会得宫颈癌？

■陈雅卿、朱笕青、于爱军

宫颈癌是女性常见的妇科恶性肿瘤之一，国家癌症中心最新的报告显示，宫颈癌排在女性高发肿瘤的第二位，每年新发病例11万例左右。

“虽然宫颈癌现有的病例数据庞大，但我们依旧认为，宫颈癌是未来最有可能被消除的癌症。”浙江省肿瘤医院妇瘤外科副主任陈雅卿说。“因为宫颈癌是目前唯一一个病因明确并存在预防性疫苗的恶性肿瘤。大部分宫颈癌由感染HPV病毒引起。”

宫颈癌可以做到早期预防，但让人惋惜的是，由于公众的防癌筛查意识不够，很多宫颈癌患者都是在无意中发现的。专家特别提醒女性，不要放弃宫颈癌筛查，更要重视筛查结果。

宫颈癌这样筛查：当下，我国宫颈癌筛查基本以HPV检测以及宫颈细胞学筛查（TCT）为主，一般来讲，有了性生活以后，从20岁开始就要做宫颈癌筛查，20到29岁的女性推荐单向的TCT检查（液基薄层细胞检测）；30岁及以上，可采用HPV检测（人乳头瘤病毒检测）加TCT两种方法来做筛查。

陈雅卿建议，检查中如发现HPV呈高危阳性，一定要定期随访，同时结合TCT等检查来判断。若细胞学和HPV检测均为阴性，筛查间隔可延长到3至5年。如果TCT细胞学阴性，HPV16/18是阳性，需转阴道镜进一步检查；如果是除16/18以外的高危HPV阳性，可在12个月后再次联合检查，若再次筛查结果无论HPV阳性或细胞学异常，就需阴道镜进一步检查。

它像一颗隐藏的“地雷” 被称为“妇科第一凶癌”

妇科第一凶癌首推卵巢癌。浙江省肿瘤医院妇瘤外科主任朱笕青是全国知名的妇瘤外科专家，他说：“卵巢癌这个疾病就像一颗隐藏的地雷，它隐藏在身体深处，你不容易发现它，一旦发生了爆炸，就会形成大大小小不同的碎片，散落在你身体各个部位。”

朱笕青说：“卵巢癌的治疗，既要注重第一刀的早和准，又需要有后续治疗的全局概念。早期发现病灶并完全切除，这是最理想的状态，但肿瘤到了晚期，手术的复杂程度可想而知。所以卵巢癌的治疗，并不是一刀就能解决所有问题，大多数病人会屡次复发屡次治疗，这时更需要患者和医生做好打持久战的准备。”

临床上经常会提到卵巢癌3个“70%”：一是70%的卵巢癌患者就诊时已届晚期；二是70%的卵巢癌患者初始治疗后三年之内复发；三是70%的晚期卵巢癌患者生存时间不超过5年。

目前医学上还没有很好的卵巢癌筛查办法。卵巢癌常常没有特异的临床症状，一些不明原因的上腹部不适、腹胀、食欲不振、短期内腹围增加等，应及时就医，并有意识地检查一下卵巢有没有问题。建议成年女性每年进行一次妇科检查很有必要，卵巢癌常会伴有一些肿瘤标记物升高，比如绝经后妇女，体检时发现CA125升高，就需要引起足够的重视。需要做进一步的检查排除卵巢肿瘤。

警惕绝经后再“青春” 它容易盯上三类人群

人到了一定年龄就会衰老，对于女性来说最为典型的衰老特征就是绝经。有些女性绝经一段时间之后又出现了阴道出血的现象，省肿瘤医院妇瘤外科副主任于爱军说，这种情况要格外警惕，可能是子宫内膜癌的信号。

于爱军说到不久前接诊的一个病人，她的治疗经过，很值得每个女性学习。

患者因为绝经后，出现了阴道流血，自己认为这个很不正常。而后患者的一系列动作，让于爱军都感叹是教科书式的就诊，患者一天都没有耽误，马上去当地医院检查，做了阴道B超，发现子宫内膜增厚，在当地医院行宫腔镜检查+诊断性刮宫术，术后病理：子宫内膜腺癌，然后到杭州来看病。由于患者高度重视绝经后阴道出血，发现比较早期子宫内膜癌，经过我们规范手术治疗，预后不错，创伤也很小，无需进行后续治疗，只要定期随访即可。

于爱军说，90%的子宫内膜癌患者都有不规则的阴道出血。未绝经患者可表现为月经紊乱，月经淋漓不尽，甚至大出血；绝经后患者可表现为少量的阴道出血，量一般较少。所以，自我有防癌意识，这在子宫内膜癌的防治中格外重要。

另外，于爱军提醒，子宫内膜癌的高危因素与肥胖、高血压、糖尿病等慢性疾病密切相关，这三者又称为子宫内膜癌的“三联征”，有这些慢性疾病的女性患者也要留心自己的身体状况。肥胖不仅会带来高血压、高脂血症、糖尿病等糖代谢、脂代谢的异常问题，还可能改变机体内分泌环境，与垂体功能失调互为因果，影响雌激素的分泌，引发子宫内膜癌。

于爱军说，子宫内膜癌可以早期发现。女性在绝经一年以上之后，突然出现了异常的阴道出血，可能是生殖器官恶性疾病到来的信号。绝经后的女性，在进行阴道B超检查时，发现有子宫内膜增厚7毫米以上，则要进行诊断性刮宫，这是子宫内膜癌诊断的金标准。而生育年龄的女性，如果月经紊乱、子宫异常出血，要引起重视，是因为内分泌失调引起，还是子宫内膜不典型增生或子宫内膜癌引起的，建议前往专科排查。

健康问答

吹气结果阳性 都要“杀”菌吗

“医生，我体检出来幽门螺杆菌（以下简称Hp）吹气结果阳性，但是我自己没有任何不舒服，是不是也要杀细菌？”“听说这个细菌可以通过一起吃饭传染的，那家里人是不是也都要去杀细菌呀？”

你是不是也有这样的疑惑？《第六次全国幽门螺杆菌感染处理共识报告（非根除治疗部分）》2022年5月已经发布，上面内容包含了很多患者想知道的答案。新版的指南建议，以下人群需要根除Hp：Hp感染胃炎、胃增生性息肉、消化性溃疡、局部阶段胃MALT淋巴瘤；部分消化不良人群；Hp阳性的早期胃癌、有胃癌家族史者；家庭成员阳性者；长期服用质子泵抑制剂；不明原因缺铁性贫血、原发免疫性血小板减少症、维生素B12缺乏症等疾病患者。

同时新版的指南也指出：Hp感染是胃癌最主要的可控危险因素，根除它可有效地降低胃癌发生风险。胃黏膜萎缩和（或）肠上皮化生发生前实施根除治疗更有效。

因此，在个人身体条件允许的情况下，现阶段的证据表明，除非有不适合有情况，我们对于吹气结果阳性的人群都要杀菌；家庭成员一人阳性则建议全家都行检测和根除治疗。

毛玲娜系浙大二院全科专业住培基地教学主任

健康养生

柠檬泡水 解渴生津

■李闯

日常生活中，有很多人不爱喝白开水，觉得淡而无味，又不爱喝茶或对咖啡因等敏感，这时候，来一杯解渴生津的柠檬水，其实是个不错的选择。

柠檬水要泡多浓才合适？热水泡柠檬会不会破坏维生素C？特殊人群能喝柠檬水吗……

无论是酷热的夏，还是干燥的秋，一杯柠檬水的鲜醇都能给人的味蕾带来惊喜和慰藉。但柠檬酸爽的味道，很少有人能驾驭得了。所以，除了嗜酸的孕妇（柠檬因此又称“益母果”或“益母子”）偶尔拿来鲜食，大多数时候，柠檬都是以调味料的角色出现在人们的生活中。特别是它富含的柠檬酸有很强的杀菌作用，常用来给贝类等海鲜提鲜杀菌。

柠檬虽然味儿很酸、微苦，不能像很多水果一样生吃，但用它泡水却能生津解暑，开胃醒脾。

事实上，泡柠檬水一定要淡，最好控制到一片带皮柠檬泡一扎水，能倒3~4小杯的程度。这是因为柠檬放多了，就不得不加糖或蜂蜜来中和酸味。这样一来，柠檬水就成了自制甜饮料，从而背离了补水的初衷。同时热量也会增加。如果饮用不加节制，有些人可能有增肥的风险。有人担心热水泡柠檬，会不会破坏其中的维生素C？其实，柠檬的酸性较强，而维生素C在酸性条件下耐热性较好，没那么容易损失，即使水温度高于60℃也没问题。从另外一个角度来说，每百克柠檬的维生素C含量大约只有10~40毫克，和普通绿叶蔬菜的水平差不多。既然绿叶菜我们都能扔进锅里炒和煮，为什么柠檬不能泡在热水里呢？毕竟，泡柠檬水的目的是喝水而不是补维生素C。

如何泡一杯好品质的柠檬水，范志红建议消费者注意以下几点：柠檬果皮富含能散发香气的柠檬精油及对人体有益的类黄酮，所以泡水时一定要连皮一起切片。切片一定要薄，薄切更易泡出来柠檬的香气成分。柠檬的籽含非常苦的柠檬苦素，切开后更容易释放强烈的苦味，所以泡水时最好去掉籽。先用热水泡，然后晾凉，再冷藏一下，可以达到最佳的香气和口感状态。切片后没用完的柠檬，可用保鲜膜包好冷藏。柠檬酸度很大，除了霉菌，大部分微生物往往知难而退，只要两三天内用完，就不会有什么问题。

夏日饮柠檬水好处多多，胃酸过多消化不良的人群，肾结石以及痛风的人群，日常适量饮用淡柠檬水对身体皆有好处。

“天堑变通途” 搭起心脏供血的桥梁

■陈淑燕

家住东北的张大伯近期来杭州看望远嫁的女儿，或许是不习惯杭州的酷热天气，才到杭州没几天，他就感觉胸口极度不舒服，又闷又痛。

这天清晨他憋尿急了，急匆匆冲进厕所，结果一下晕倒在地。慌乱的家人们急忙打了120，把张大伯送到最近的浙江绿城心血管病医院。

120心电图检查显示，张大伯是发生了急性心肌梗死，医生立刻在胸痛中心工作群中报告情况，启动胸痛绿色通道。抵达医院时，医护人员已经就位。

心内科团队为张大伯进行了冠脉造影，一连串的数据让见多识广的医生们都有点吃惊：左主干末段50%狭窄，前降支开口90%狭窄，前降支近中段弥漫性长病变伴钙化，近段最重90%狭窄，中段最重85%狭窄，远段弥漫性长病变，最重85%狭窄，室间隔支开口80%狭窄，D1开口90%、D2开口至近段85%、回旋支开口90%、回旋支远段100%狭窄……

三支血管都有严重的管壁钙化和斑块，TIMI血流0级（指血管远端没有血流灌注，表明血管可能出现完全的闭塞性病变）。如此严重的血管病变，球囊扩张效果不佳，经过多学科会诊，团队向家属建议行心外科搭桥手术。

经过心外科夏瑜主任和潘勃医生的沟通，家属同意了手术方案，行体外循环下冠状动脉搭桥术。这是一项替换梗阻的冠状动脉以改善心肌血供，解决心肌缺血，提高生活质量和减少冠心病死亡风险的手术。

手术取患者自身的一段正常血管（不影响其他人体功能）作为桥梁，在升主动脉与被阻塞的冠状动脉之间创造一条新的通路，使得血液绕过自身冠状动脉狭窄处流到远端的冠状动脉内，使得心脏血供恢复正常。

在心外科、麻醉科、体外循环及手术室团队的默契配合中，手术顺利完成，取下张大伯的小腿大隐静脉作为材料，搭桥3支，桥接血管通畅，心跳恢复正常！

大家可能都听说过心脏搭桥和支架，它俩是一回事吗？心脏支架植入术是一种微创手术，通过介入将支架送到心脏血管狭窄的部位，精确释放、恢复血流供应。

而心脏搭桥，适用于大面积血管堵塞、介入手术效果不理想的情况，需要进行手术，取自身的一段血管来作为桥梁，把主动脉和冠状动脉狭窄的远端进行“截弯取直”重建路径，让血流恢复供应。

不过，不管是搭桥还是支架，都不能保证一劳永逸，具体选择哪种还是要根据患者病情进展、身体状况、经济条件等多方面来评估。

夏瑜主任团队手术中。

那么，什么情况下，需要冠状动脉搭桥术？

冠状动脉搭桥术适合以下集中情况，左主干病变，狭窄病变大于50%。等同于左主干病变，即左前降支近段及左回旋支近段明显狭窄（≥70%以上）应选择搭桥手术。合并糖尿病的两支以上血管病变，尤其是两支血管病变中有前降支近段狭窄。三支或多支血管弥漫性病变，伴有左心功能减退，应行搭桥手术。急性心肌梗死伴有心源性休克。合并需要外科手术治疗的心脏机械并发症如腱索断裂二尖瓣返流、室间隔穿孔或合并室壁瘤者。稳定型心绞痛内科治疗无效，不稳定性心绞痛；心梗后心绞痛；无Q波型心肌梗死。部分介入治疗失败或出现急性并发症者，如严重的冠脉损伤等。

当心！冠心病不再是小概率事件，冠心病已成为威胁人类健康最严重的疾病之一，是心源性猝死的主要原因，随着人口老龄化的加剧和生活水平的不断提高，冠心病的患病率也逐年增高。

夏瑜主任提醒大家，要坚持健康的生活方式，如果感到心脏不适如胸闷胸痛、呼吸困难、心律不齐等，一定要尽快就医。

健康警示

不明原因发烧 警惕肝脏长了脓包

■顾菲菲

近日，浙江省立同德医院超声医学科田树元主任医师频繁接到感染科、消化科以及胃肠外科等科室的会诊，要求帮助判断患者肝脓肿是否可以行超声介入穿刺置管引流的治疗。

田主任说：“近一周之内对5个不同科室收治的患者进行了肝脓肿的超声介入穿刺引流治疗，肝脓肿的患者经常碰到，但一周之内碰到5个还是很少的。印象最深的是一位黄大爷及一位张大妈，黄大爷肝脏上同时发现了5个脓肿，张大妈的肝脓肿已经8厘米了，一次抽出100ml的黄色脓液。这5位患者共同特点都是60岁以上的老人，在家除有发烧与乏力、食欲不振的症状外没有其他的症状，都被误认为是肺炎或者胃肠炎来我院就诊的。”

5位患者来到该院后，虽然收治科室不同但都得到及时明确的诊断，并且都在超声医学科田树元主任医师的操刀下完成了肝脓肿的穿刺置管引流术后快速康复出院。

关于肝脓肿的诊断与治疗，田树元主任结合超声医学的专业特点介绍：彩超检查方便快捷、无人体损害，常常能第一时间筛查出是否有肝脓肿的可能，肝脓肿确诊后彩超检查还能判断肝脓肿是否成熟。而当肝脓肿一旦成熟，彩超引导下精准的肝脓肿的穿刺引流结合抗生素全身抗感染治疗，往往能让患者快速退烧并使脓肿愈合。

短短一周之内怎么会有这么多的肝脓肿患者，田树元主任带着疑问请教了经验丰富的感染科翁卫东主任。

翁卫东主任介绍说，肝脓肿通俗讲就是肝脏上长了脓包，是肝脏上的严重感染，根据病原体不同可分为细菌性肝脓肿和阿米巴肝脓肿，临床前者多见。细菌性肝脓肿以中老年男性多见，约占70%。肝脓肿如未得到及时有效的诊断和治疗，会出现非常严重的感染并发症，并有较高的死亡风险。

我国的肝脓肿发病率明显高于西方国家，特别是中老年患者，更需要引起重视；另外糖尿病、胆道系统疾病、大量饮酒和误吸、肿瘤及免疫抑制等都是肝脓肿发病的高危因素。

最近杭州天气炎热，受炎热天气影响，有些人睡眠质量差，饮食不节，还有些人怕热就长时间待在温度过低的空调房里，这些因素都很容易导致身体抵抗力下降，让细菌有了机会停留在肝脏上形成脓肿。

翁卫东主任最后提醒大家：天气炎热，大家饮食上应以清淡为主，少吃油腻、辛辣等刺激性食物，不酗酒，保证充足睡眠及良好的心情，适当运动，增强自身的免疫力，尤其是中老年人以及有糖尿病的人，更加要注意夏季的保养，做到饮食节制卫生、合理搭配并控制好血糖。当出现不明原因发烧、乏力等症状及时就诊。