

## “关爱女性健康，科普在身边”巡回健康公益讲座启动

# 12日，首场讲座在槐荫区顺祥街社区举行

本报10月14日讯（记者 孔雨童）

10月12日，由齐鲁晚报、山东省立医院西院妇产科联合主办的“关爱女性健康 科普在身边”巡回健康公益讲座活动启动仪式即首场讲座在槐荫区顺祥街社区举行，山东省立医院西院妇科主任董娟针对女性日常生活最关注的“宫颈癌的预防”“妇科炎症的预防”“子宫异常出血”“产后盆底康复”“痛经”等多个主题，给社区女性带来了一堂生动实用的“健康公开课”。

12日下午，槐荫区顺祥街社区居委会近百人的会议室内，坐满了不同年龄段的女性居民，不少人抱着孩子也带着纸笔准备认真记录。“相关数据显示，79%的女性患有不同程度的妇科疾病，今天主要是针对大家日常生活中，也是临床上最常见的一些妇科问题给大家讲解。”山东省立医院西院妇科主任董娟，从宫颈癌的预防、妇科炎症的预防、产后盆底康复、更年期综合症的预防、子宫异常出血、导致月经



异常及痛经的原因以及宫腹腔镜的微创手术等多个主题跟大家进行了交流。“我就是这个毛病”“是这么一回事啊”讲座过程中，不断有女性居民发出感叹。一个小时的“课程”结束后，董娟主任在现场给大家一对一解答了一些日常生活中的女性健康问题。

看得出来大家今天兴致很高，因为女性的一些常见问

题确实困扰着很多居民，大家也想多学习。”顺祥街社区居委会副主任杨瑞峰告诉记者，今天，她看到小区里来了不少不同年龄层的居民，甚至一位90多岁高龄、患癌三年的女士也在家人陪同下坐着轮椅过来了。据了解，顺祥街社区现辖居民6000余人，这已经不是他们第一次承办类似的公益讲座。杨瑞峰介绍说，此前他

们也举办过“慢性病如高血压糖尿病的预防和治疗”“百姓合理膳食”“家庭突发事件紧急救护”等主题的专题讲座，一直以来都非常受到老百姓的欢迎。“有时候隔一段时间走在小区里，就有居民问我，杨主任咱下一场健康讲座什么时候开，下期讲什么啊。他们听完了会应用于日常保健和生活中，这种活动还是非常

有意义。”

国务院《关于实施健康中国行动的意见》指出：把提升健康素养作为增进全民健康的前提，要增进全民健康，前提是提高健康素养，要让健康知识行为和技能成为全民普遍具备的素质和能力，并且将“健康知识普及行动”作为15项行动中的第一项。与此同时，作为承担着重要社会和家庭角色的女性群体，却存在着健康保健知识欠缺的普遍现象，在临幊上因为这种欠缺造成病情延误、恶化，甚至危及下一代的情况亦十分常见。

在此背景下，2019年10月，齐鲁晚报·齐鲁壹点联合山东省立医院西院启动“关爱女性健康 科普在身边”巡回健康公益讲座活动，拟在槐荫区、天桥区、市中区走进31个社区，邀请山东省立医院西院的知名妇科专家，面向社区群众的健康需求，开展不同专题的科普公益讲座。有意向参与的社区，也可以拨打0531-85196052报名参与。

## 公开课主题一：“如何预防宫颈癌”

宫颈癌，是最常见的妇科恶性肿瘤。原位癌高发年龄为30—35岁，浸润癌为45—55岁，近年来其发病有年轻化的趋势，每15分钟就有一人被确诊为宫颈癌。人乳头瘤病毒(HPV)是人类癌瘤发病中唯一可以确认的致癌病毒，高危型HPV持续感染是形成宫颈癌的主要原因。研究证明：预防HPV感染就可以预防宫颈癌，没有HPV感染几乎就可以不患宫颈癌。性交和/或生殖道皮肤对皮肤的接触是HPV最主要的传播途径。

宫颈癌的早期信号包括以下：白带增多：初期可无异常气味；白带异常：可以混有血性，伴有恶腥味等；阴道不规则出血：多见于性交出血、下腹用力有出血、绝经后出血等；宫颈糜烂：年轻女性宫颈糜烂经久不治，或是更年期仍有宫颈糜烂。上述对象均有必要做宫颈TCT细胞学检查。

### 一级预防——接种疫苗：

目前认为疫苗的保护率在70%—80%以上。我国免疫预防的建议，是对13—15岁的女孩进行HPV疫苗接种。

### 二级预防——筛查：

先行宫颈细胞学检查，倘若结果没有发现异常，就不必再做阴道镜检查及其它检查，倘若宫颈刮片细胞学检查发现异常细胞或可疑癌细胞者，应行阴道镜检查，并在阴道镜直视下，对可疑的病变部位钳取小块组织，进行病理组织学诊断。所以宫颈细胞学检查是筛查宫颈癌，发现宫颈早期病变的首选方法，而TCT与TBS描述性分类诊断相结合又是目前国内外最先进、最科学的检查方法之一。一般建议凡年满18周岁有过性生活的女性；性生活史1年以上的女性都应每3年一次宫颈癌筛查。65岁以后无需继续各种形式的筛查。

### 三级预防——活检：

如果宫颈组织第一步筛查有问题，需要继续做宫颈活检；或者

医生肉眼已经高度怀疑宫颈癌变，也可以直接做宫颈活检。有条件的话，可以在阴道镜放大情况下取可疑组织活检，其病理用于诊断，可谓金标准。

经过这三步，基本上，宫颈癌无处遁形。

宫颈癌的病因学显示，持续的高危型人乳头瘤病毒(HPV)感染是宫颈癌及癌前病变的首要因素。我国常见的高危型HPV包括16、18、31、33、45、52、58等。

HPV主要通过性生活传播，大家应当杜绝与宫颈癌相关的其他高危因素及不良生活习惯或状态。

1、同时期有几个性伴侣，或者对方有过多个性伴侣。

2、如果你的性伴侣他或他的性伴侣有人得过阴茎癌或宫颈癌，你也属于高危。

3、性传播疾病导致的炎症对宫颈的长期刺激；生殖器官炎症常年不愈、吸毒、HIV阳性，也是HPV感染的高危人群。

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。

如何选择宫颈癌疫苗呢？可以阅读下图：

二价、四价、九价又该选哪款？			
疫苗名称	接种病毒范围	接种年龄	接种方式
二价疫苗	可预防hpv16、18型两种病毒	9-45岁女性	三针分别在0、1、6月接种
四价疫苗	可预防hpv16、18、11、45型四种病毒	20-45岁女性	三针分别在0、1、6月接种
九价疫苗	可预防hpv6、11、16、18、31、33、45、52、58型九种病毒	16-26岁女性	三针分别在0、2、6月接种

## 公开课主题二：“如何预防妇科炎症”

关于如何预防妇科炎症，董娟给出如下建议：

1、勤换内裤，宜穿纯棉内裤。

2、特殊时期（经期、产后、流产）要做好外阴的清洁工作，不可滥用外阴洗涤剂。

3、注意性卫生，男

女双方均应清洗外阴。

4、饮食应清淡，辛辣、刺激、油腻、高糖的食物，建议少吃或不吃。

5、适量补充维生素c、b-胡萝卜素，微量元素锌和硒的摄入。维生素c可以起到增强免疫力的效果，还可以抑

制病毒所造成的伤害。增强免疫细胞需要锌和硒，缺乏这两种微量元素，会导致免疫系统低下，b-胡萝卜素在体内会转化为维生素a，有助于保护免疫系统免受自由基分子的攻击，并具有明显的免疫增强作用。

## 公开课主题三：如何预防应对更年期综合症？

说到更年期大家都不陌生，城市女性一般在45岁左右进入更年期，但由于多种原因我国女性的更年期年龄在不断地提前，甚至有女性才35岁就绝经进入更年期，严重地困扰着妇女的正常生活。绝经是女性更年期到来的一种生理表现。更年期会使女性变得暴躁，不乐观，还会有抑郁症的倾向。

更年期的女性身体有哪些症状呢？

如：血管功能失调，月经失调，精神、神经症状，性欲减退，肿瘤易发等等。

那么，又如何预防更年期综合症呢？有以下建议：

1、更年期女性适量补钙，多晒太阳。

2、保持良好的积极乐观的心情，处理好家庭、社会关系。更年期有些女性情绪易于激动，需要家人的体谅与关心。

3、女性一定要将自己的生活安排得丰富多彩，要积极地进行体育锻炼，适当锻炼能促进血液循环，并维持神经系统的稳定性，使得身体各个器官都更加年轻，可以有效预防更年期的提前。

4、提前正确认识本病的发病原因及其临床表现，做好心理准备，即使提前出现早期临床症状，也不会因此而紧张不安。

以上4条是预防更年期综合症的正确做法，即使患上更年期综合症也不要过分

担心，因为随着医学的发展，已经有药物可以对女性更年期综合症进行干预。

更年期女性有哪些注意事项？

1、定期妇科检查，更年期是妇科恶性肿瘤的高发时期，要每半年至一年作一次妇科检查，以便及早发现更年期常见的器质性病变，如宫颈癌、子宫内膜癌、卵巢癌、外阴癌。

2、注意月经变化，当你月经过多时，你要考虑贫血的可能，以及子宫内膜异常增生的可能，要及时就医诊治。当你发现绝经后出血，要引起警觉，因这往往是生殖器癌症的信号，切忌忽略或害怕求医，贻误治疗时期。



### 讲座专家介绍

董娟，女，主任医师，硕士学位。

毕业于山东医科大学医学系，2006年7月至2012年12月于山东省立医院西院从事妇产科专业，2013年至今于山东省立医院西院从事妇科专业。

掌握妇科常见病、多发病及疑难杂症的诊治，擅长子宫异常出血、月经不调、各种阴道炎、宫颈病变的诊

治。擅长妇科肿瘤、宫外孕、宫腔镜、腹腔镜及各种妇科门诊手术。

任山东省计划生育委员会委员，山东省妇幼保健协会妇科分会第一届委员会委员，山东省妇科联盟—盆底学组委员会委员，省微量元素科学研究院妇产科专业委员会委员。被山东省济南市槐荫区健康教育专家库特聘专家。

山东省立医院西院妇科

山东省立医院西院妇科是该院传统优势科室，年

住院病人1000余人次，大型手术500余台，门诊手术4000余台。目前科室门诊开展主要业务：B超引导下无痛人流术、不孕症等疾病，宫腔检查术、宫颈糜烂的聚焦超声治疗、阴道镜检查、阴道镜下宫颈活检术、宫颈二联防癌筛查(TCT+HPV分型检测)以及输卵管通液、取放环、诊断性刮宫术等常规手术及检查。在治疗异常子宫出血、月经不调、子宫内膜异位症以及下生殖道感染等疾病受到患者好评。