

【情系妇幼】“两癌”防治科普知识，您需要了解！

“两癌”，即宫颈癌与乳腺癌。近年来，女性“两癌”发病率不断攀升，成为威胁妇女健康的两大杀手。实际上“两癌”并不可怕，如果及早发现，不仅治愈率高，且会避免大手术，免受许多痛苦。因此，广大妇女应该提高对“两癌”的重视程度，提高健康意识。

乳 腺 癌：

1、乳腺癌发病率位居女性恶性肿瘤第一位它的发病常与遗传有关，40-60岁之间、绝经期前后的妇女发病率较高。通常发生在乳房腺上皮组织的恶性肿瘤，是一种严重影响妇女身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤。

2、哪些人需要做乳腺检查对于乳腺癌“高危人群”尤应注意。即具有以下几种情况中的一种或一种以上：(1)月经初潮早；(2)绝经迟；(3)35岁以上未育或35岁以上生育第一胎；(4)母系(母亲、姐妹、女儿、外祖母等)乳癌家族史；(5)良性乳腺病史；(6)对侧乳房乳癌史等，即使临床没有肿块也应进行乳腺摄片定期随访。

3、早期预防很重要！(1)健康饮食：高热量、高脂肪食物可以使人体产生过多的脂肪，刺激乳腺组织增生易诱发乳腺癌。另外，最好不饮酒。(2)多晒太阳、多锻炼：人的皮肤吸收阳光可产生维生素D能起到防癌的作用。女性更年期前后经常锻炼身体能使患乳腺癌的机会大大降低。(3)慎用保健品：很多女性保健品含有雌激素，虽然能延长女性“青春期”，但也会带来乳腺导管上皮细胞增生，甚至癌变。

4、释放压力、保持好心情：精神长期处于紧张状态易导致情绪

不稳定,女性性格内向,精神长期抑郁等因素都会对乳腺造成危害。

5、世界卫生组织和美国癌症协会建议:50岁以上妇女每年做一次乳腺X线照相,40-49岁妇女每1—2年一次,35—40岁妇女应做一次乳腺照相作为基础资料保存,以便以后作为对照。

宫 颈 癌:

1、 宫颈癌是常见的妇科恶性肿瘤之一宫颈癌的发病率在女性生殖系统肿瘤中仅次于乳腺癌,居第二位。随着性病发病率的上升,年轻妇女宫颈癌的发病率有上升趋势,每年增速达2%-3%。

2、宫颈癌的“高危人群”



3、宫颈癌的临床表现宫颈癌较隐蔽,难于第一时间发现。凡有下列情况的妇女,应及时、定期去医院检查:

- 年龄在35岁以上的已婚妇女,有宫颈糜烂或宫颈裂伤的。
- 白带增多。
- 性交出血或排便后阴道出血。
- 阴道不规则出血,尤其是绝经后阴道再出血。

●长期用雌激素治疗者。

4、早期预防宫颈癌 1、宫颈癌其历程漫长，从癌前病变发展到恶性的浸润性宫颈癌，约有 5-10 年的潜伏期。所以，只要规范的体检，90%以上的宫颈癌可被预防，扼杀在“癌前病变”的萌芽状态。2、宫颈癌是可以预防的疾病,注射 HPV 疫苗，注意性器官卫生，防止不洁性交，做好计划生育,尤其是每年定期妇科病普查都是预防的好办法.3、妇科病检查内容中，宫颈液基细胞检查(TCT)，宫颈癌早期筛查(细胞 DNA 定量分析)都可以早期筛查宫颈癌.4、宫颈癌如果能在早期就被检查出来，并且得到比较及时的治疗，一般是能够治愈的，关键是要发现得早。

在已建立了筛查制度的发达国家和一些发展中国家的流行病学资料显示，子宫颈癌浸润癌发病率和死亡率已经大幅度下降。所以，开展对宫颈疾病人的“两癌”筛查很有必要。

区妇保中心将“两癌”免费筛查引进校园，为学校 35-64 岁女教工提供免费“两癌”筛查服务，为女教职提供方便，节省广大女教职工时间成本的同时也增强了大家的体检意识。

活动现场，工作人员耐心引导女教工戴好口罩、依次登记排号，秩序井然。

通过筛查活动，树立了“防”重于“治”的健康理念，提升了广大女教职员工的自我保健意识。下一步，我中心将继续把“两癌”防治知识宣传到千家万户，扩大妇女“两癌”防治的知晓度，为全区广大妇女群众提供科学、正确的指导，促进“两癌”早发现、早诊断、早

治疗。

温馨提示

进入我中心所有人员请佩戴好口罩，配合体温检测，向工作人员出示“三码”后方可进入，来自中、高风险地区请主动告知。我中心严禁探视。感谢您的配合与理解！