

---

## 患者自我管理指导问与答

### 问题 1：哪些人容易患宫颈癌？

答：具备以下因素的女性，患宫颈癌的发病率明显增高：

(1) 有过早性生活的女性：过早开始性生活（16 岁以前）的女性，由于青春期宫颈发育尚未成熟，更容易受到 HPV 感染，存在潜在的宫颈癌风险。

(2) HPV 感染者：宫颈癌是一种与人乳头瘤病毒（HPV）感染密切相关的疾病，尤其是高危型 HPV 的持续感染。

(3) 多次怀孕和分娩者：多孕多产的女性，使宫颈创伤概率增加，宫颈癌风险相对较高。

(4) 多性伴侣者：有多个性伴侣，感染的机会增加。

(5) 与高危男子接触者：与患有阴茎癌、前列腺癌的高危男子性接触，易患宫颈癌。

(6) 吸烟者：吸烟会增加患宫颈癌的风险。

(7) 其他性传播疾病患者：患有其他性传播疾病的女性，宫颈癌风险可能增加。

(8) 其他：从未做过宫颈癌筛查的女性，高危型 HPV 持续感染的女性是宫颈癌的高危人群；低收入人群等都为宫颈癌高危人群。

### 问题 2：如何预防宫颈癌？

答：通过采取科学的预防措施，可以显著降低宫颈癌的发生风险。

---

预防措施如下：

(1) 接种 HPV 疫苗：HPV 疫苗是预防宫颈癌最有效的手段之一。疫苗可以预防高危型 HPV（如 HPV16、18 型）感染，从而降低宫颈癌的发生风险。建议以下人群接种：9~14 岁女孩：作为首要接种对象，尽早接种 HPV 疫苗效果最佳。15~45 岁女性：即使已有性生活或 HPV 感染，接种疫苗仍有一定保护作用。

(2) 定期筛查：定期进行宫颈细胞学检查（TCT）和 HPV 检测，早期发现病变，及时干预，防止病情恶化。

(3) 保持健康的生活方式：如戒烟、限酒，保持良好的生活习惯，均衡饮食，适当运动，如快走、游泳等，增强体质。

(4) 安全性行为：HPV 主要通过性接触传播，避免与高危人群发生性行为，因此安全性行为是预防宫颈癌的重要措施。增强自我保护意识，使用避孕套，减少性伴侣数量，避免过早性行为，降低 HPV 感染风险。

(5) 注意个人卫生：每天用清水清洗外阴，保持会阴清洁干燥。同时注意性伴侣的卫生状况。

(6) 知识宣教：通过加强妇女保健工作，开展宫颈癌普查普治，可以有效降低宫颈癌的发病率及死亡率。加强宣传教育，增强女性群体对宫颈癌预防治疗知识的知晓率。

### **问题 3：宫颈癌疫苗的种类有哪些？**

答：宫颈癌疫苗也称为 HPV 疫苗，可以防止人乳头瘤病毒感染。

---

通常可根据自己的年龄阶段，选择合适类型的疫苗进行接种，来预防宫颈癌的发生。目前市面上主要有三种 HPV 疫苗，适用人群也有所差异：

(1) 二价 HPV 疫苗：预防 HPV16、18 型，适用于 9~45 岁女性。

(2) 四价 HPV 疫苗：预防 HPV6、11、16、18 型，适用于 9~45 岁女性和男性。

(3) 九价 HPV 疫苗：适用于 9~45 岁女性和男性。

#### **问题 4：宫颈癌疫苗接种有哪些注意事项？**

答：宫颈癌疫苗接种前需告知医生是否有过敏史、免疫系统疾病或正在服用的药物。妊娠期不建议接种 HPV 疫苗。接种后，常见不良反应包括注射部位疼痛、红肿、发热、头痛等，通常较轻微，可自行缓解。接种后 24 小时内避免剧烈运动。

#### **问题 5：宫颈癌筛查注意事项有哪些？**

答：所有有性生活的女性都应定期到医院进行宫颈癌筛查，做到早发现、早治疗，无性生活的女性不建议进行宫颈涂片检查。避免在月经期间进行筛查，最好在月经结束后的 3~7 天内进行。受检者于检查前 48 小时内避免性生活、阴道冲洗或使用阴道药物治疗，以免影响检查结果。检查当天穿着宽松、易穿脱的衣物，方便检查。受检者尽量放松身体，避免紧张，以减轻不适感。按照医生的指示调整体

---

位，配合完成检查操作。筛查后需注意个人卫生，保持外阴清洁，避免使用刺激性洗液或进行阴道冲洗。

**问题 6：接种 HPV 疫苗，还要做宫颈筛查吗？**

答：对于有性生活的女性，即使已经接种了 HPV 疫苗，仍然需要定期进行宫颈筛查。HPV 疫苗主要针对特定高危型 HPV 病毒（如 16、18 型等），但并不能覆盖所有可能导致宫颈癌的 HPV 类型。接种疫苗后，仍存在感染 HPV 的风险。HPV 疫苗是预防性的，不是治疗性的。如果在接种疫苗之前已经感染了 HPV，还是要依靠筛查来及时排除病变，提早干预，筛查仍然是预防宫颈癌的重要手段。两者结合，才能更有效地预防宫颈癌。