本年度妇女“两癌”免费筛查启动

健康视点 天津市新闻名专栏 主持人 董微

市妇儿中心检验科工作人员在为筛查妇女做HPV病毒检测。 市妇儿中心提供

女性肿瘤发病率位居前两位的是乳腺癌和宫颈癌，简称“两癌”。天津市2023年度妇女“两癌”及妇科常见病免费筛查项目本月8日在市妇女儿童保健中心启动，该项目是《天津市妇女儿童健康提升计划（2021—2030）》的免费政府惠民项目之一。

此次免费筛查从本月8日开始，免费检查项目包括妇科B超、妇科检查、HPV检测、TCT（除HPV16/18外其他高危型阳性者）、阴道镜（HPV16/18阳性者）以及乳腺临床检查、乳腺B超和中老年女性盆底功能筛查。其中宫颈癌筛查采用前沿的HPV mRNA初筛方法；乳腺癌筛查采用乳腺彩超结合乳腺手检；妇科B超将筛查子宫肌瘤、卵巢肿瘤等。凡我市常住30至65岁非妊娠期已婚适龄妇女，包括待业或所在单位不提供职工健康体检、农民、享受城镇居民基本医疗保险（无工作单位医保）的妇女可持身份证参与筛查，享受最低生活保障补助的家庭或者残疾者优先，满额为止。企业也可以组织符合筛查条件的女职工与筛查机构联系进行集体筛查。本筛查项目限每三年参加一次，2021年或2022年已参与加过本项目免费筛查的女性，今年暂不参加。市妇女儿童保健中心、各区妇幼保健机构、各社区卫生服务中心承担本项目的筛查工作，拟参加筛查的市民可以与市妇女儿童保健中心和各区妇幼保健机构咨询联系。

市妇女儿童保健中心咨询电话为58299544。各辖区妇女保健咨询电话见下表：

和平区	23315726-8048	东丽区	15510926826
河东区	24127243	西青区	27391510
河西区	83651986	津南区	28521545
南开区	23949500-8068	北辰区	58687821
河北区	86295851	宝坻区	60796226
红桥区	27560679	武清区	22117000
滨海新区塘沽	66300127	静海区	28910134
滨海新区汉沽	25669004	宁河区	69592795
滨海新区大港	63393175	蓟州区	29199805

超29万妇女已接受惠民检查 “两癌”免费规律筛查提高早诊率

市妇女儿童保健中心日前公布了2021年至2022年我市享受免费“两癌”及妇科常见病筛查的人群统计数据，2021年到2022年，我市共完成HPV检测293831人，检出宫颈癌前病变1289人，宫颈癌59人，其中微小浸润癌23人，浸润癌36人。宫颈癌的检出率为20.08/10万，宫颈癌和癌前病变的检出率从“十三五”的100/10万左右，提升到449.33/10万（2020年全国宫颈癌筛查项目宫颈癌前病变的检出率为279.5/10万）。两年间，我市共完成乳腺超声检查294331人，检出乳腺癌239人，其中早期癌187人，乳腺癌检出率81.20/10万（2020年全国乳腺癌筛查项目的检出率为53.8/10万），早诊率78.24%。

据介绍，2021年我市在全面总结《天津市妇女儿童健康促进计划（2013—2020）》取得成效的基础上，启动实施《天津市妇女儿童健康提升计划（2021—2030）》，已婚适龄妇女“两癌”与妇科常见病筛查继续纳入提升计划政府惠民项目，并在原有“两癌”筛查基础上，增加HPV（人乳头瘤病毒）和乳腺超声检查，初筛阳性者还可以继续享受免费的TCT（薄层液基细胞学检查）和阴道镜检查，其中宫颈癌筛查采用经FDA和CFDA双认证的HPV mRNA检测方法，反映HPV的持续感染状态，进一步提升筛查质量和筛查效率。

市妇女儿童保健中心妇保科主任董微表示，2021年至2022年我市“两癌”筛查结果与全国“两癌”筛查结果吻合，筛查质量得到了我市妇科肿瘤、乳腺肿瘤领域专家的高度评价，极大地提高了我市妇女“两癌”防治水平。专家们同时呼吁全社会需加强对患癌女性的关爱，筛查机构、综合医院、妇联、居委会、家庭、卫生行政部门形成合力，让更多女性实现早筛早治，增强应对疾病的信心和勇气，进一步提升我市妇女身心健康水平。

女孩要尽早接种宫颈癌疫苗 30岁至65岁每3年一次筛查

宫颈癌是严重威胁女性健康的常见恶性肿瘤，在我国新发病例和死亡率均呈上升态势。2020年我国女性宫颈癌新发病例数为11万，死亡病例数为6万。2020年11月世界卫生组织发布了《加速消除宫颈癌全球战略》，并提出到2030年实现90-70-90的中期目标。即90%女孩在15岁之前全程接种宫颈癌疫苗，70%女性在35岁至45岁接受至少1次高质量的筛查，90%已罹患宫颈癌和癌前病变的女性得到治疗和关怀。

为实现这一战略，目前宫颈癌防治专家主张女孩们在15岁之前应尽早接种宫颈癌疫苗，即使接种了HPV疫苗，也要在30岁至65岁定期（每3年一次）进行宫颈癌筛查，因为即使是9价疫苗也只能预防7种可导致宫颈癌的HPV病毒感染，但实际导致宫颈癌的HPV病毒至少13种以上。

董微说，宫颈癌的发生主要由高危型HPV病毒在女性生殖道持续感染引起。HPV是人乳头瘤病毒的英文缩写，是一种小的环状DNA病毒，主要通过性生活或密切接触传播。80%以上的女性一生中至少有过一次HPV感染，但90%以上的HPV感染可在2年内自然清除，仅不足1%的妇女因为感染了高危型HPV病毒或者身体免疫力异常，而发展至子宫颈癌前病变和宫颈癌。目前已确定的HPV型别有200余种，根据有无致癌性，分为高危型和低危型。我国国家药品监督管理局根据WHO/IARC的建议，将HPV16/18/31/33/35/39/45/51/52/56/58/59/68定义为高危型，其中以HPV16/18诱发癌变的风险最高。

“宫颈癌是可以预防和早期发现的肿瘤疾病。预防方面，除接种HPV疫苗，女性洁身自好，避免自己和伴侣多性伴，适当的性生活频率以及良好的生活习惯，规律作息不熬夜，保持正常的免疫水平都可以大大降低宫颈癌的发生几率。早期发现方面，从HPV感染包括高危型HPV感染发展为恶性肿瘤，中间可以有10年左右的时间，其间可以通过多种筛查手段在癌前病变期被早期发现。宫颈癌癌前病变经过简单的治疗就可以获得理想的疗效并避免宫颈癌的发生。目前，宫颈癌的筛查手段主要是TCT（薄层液基细胞学检查）和HPV（人乳头瘤病毒）检测。”董微说。

早期乳腺癌10年生存率达90% 定期人群普筛加个体检查早发现

乳腺癌已成为中外女性最大的健康危害，世界卫生组织国际癌症研究机构（IARC）数据显示，2020年全球乳腺癌新增患者数达226万，位居各癌种第一位。在我国，乳腺癌为女性最常见的恶性肿瘤，每年新发病例数约为41.6万。相对于其他恶性肿瘤，乳腺癌的早发现、早诊断、早治疗效果尤为突出。我国乳腺癌整体10年生存率已达80%以上，早期患者达到90%以上。

董微说，乳腺癌是发生在乳腺腺上皮（导管或小叶上皮）组织的恶性肿瘤。乳房区域无痛性肿块、乳头溢液、橘皮样改变、乳头乳晕改变、腋窝淋巴结肿大等是乳腺癌典型症状及体征。早期乳腺癌无明显症状或体征，接受定期筛查，能最大限度实现早发现。目前建议适龄妇女除参加人群普筛外，还应坚持个体检查至少一年一次，高风险人群应遵医嘱。目前常用的乳腺癌筛查手段包括临床乳腺检查、乳腺X线摄影（钼靶）、超声检查和磁共振成像（MRI）等。我国主要采用乳腺彩超和乳腺手检进行人群筛查。乳腺癌发病的高风险人群包括有乳腺癌或卵巢癌家族史；月经初潮过早（<12周岁）或绝经较晚（>55周岁）；未育、晚育及未哺乳；长期服用外源性雌激素；活检证实有乳腺不典型增生病变；绝经后肥胖；长期过量饮酒等。

另外，定期乳腺自我检查可提高女性的防癌意识，有望在相对早期阶段发现肿瘤，建议绝经前女性选择月经来潮后7至14天进行自我检查。一看：站在镜子前，观察乳房双侧是否对称，乳房肤色有无改变、乳头有无凹陷等。二摸：一手抬起，一手并拢除拇指以外的其余四指，由内向外以画圈的方式滑动触摸乳房，检查有无肿块、硬结。三按：按压检查乳房外侧至腋窝，检查有无肿块。四挤：压迫乳晕，看是否有乳头溢液。但要注意的是，乳腺自查绝不能代替体检、筛查和专业医生的临床检查，仅靠自检发现的乳腺癌常常较晚。乳腺癌筛查阳性后应尽快到正规医疗机构进行规范化治疗。

长期睡眠障碍 产生多种身心疾病

市睡眠研究会在医大总医院成立

2月25日，天津市睡眠研究会在天津医科大学总医院成立，医大总医院神经内科薛蓉教授当选研究会第一届理事会理事长。睡眠研究具有多学科交叉联合的特点，研究会目前拥有的近400名会员，来自全市25家医疗、大学等医教研机构，辐射神经、消化、心脏、心理等十余个学科。

据统计，我国有超3亿人存在睡眠障碍，因睡眠障碍引起的心理和躯体疾病严重影响着国民健康水平。充足睡眠、合理饮食、适当运动，是健康的“三大利器”。长期睡眠障碍会产生一系列身心问题，如疲劳、工作能力下降；记忆力减退、注意力不集中、反应迟钝；情绪低落、敏感，可能诱发焦虑、抑郁，甚至造成精神疾病，还可能增加阿尔茨海默病、糖尿病、高血压发病率等。 通讯员 王晓晖

“三八”妇女节 多家医院有义诊

明天是“三八”国际妇女节，我市多家医院将举行义诊和讲座活动。8日，市第三中心医院甲乳疝腹壁外科、妇科将在该院门诊一楼大厅举行乳腺、甲状腺、女性疝与腹壁疾病、妇科疾病义诊和免费筛查。9日、12日、18日，该院妇科门诊每天将为5至8位有盆底功能障碍的女性免费进行盆底筛查及评估。

8日下午2点，天津医科大学总医院妇产科9个亚专业13位专家将举行义诊咨询活动。地点在该院第三住院部一楼大厅。参与此次义诊的9个亚专业专家包括妇科肿瘤、妇科感染、普通妇科、妇科内分泌、宫颈病变、产科、生殖助孕、优生优育与产前诊断、计划生育等。

8日，市中心妇产科医院生殖医学中心将举办科普讲座与义诊活动。义诊时间为8日8:30—12:00。讲座时间为8日下午2点至4点，讲座内容为不孕症检查流程、试管婴儿治疗全攻略。地点在该院中心妇产科医院门诊三楼生殖医学中心候诊大厅。