

宫颈癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤,在全球恶性肿瘤中排名第二,仅次于乳腺癌。宫颈癌是一种病因明确,能够有效防控的癌症,它的癌前病变时间很长,可以彻底逆转阻断癌症的发生。但是广大女性多不了解,错过了筛查,失去了最佳的治疗机会。世界卫生组织提出,在全世界范围内,应该积极开展宫颈癌的筛查与早诊早治工作,可有效控制宫颈癌的发生与发展。下面我们一起来了解下宫颈癌筛查的重要性。

一. 宫颈癌筛查是什么?

宫颈是女性重要的器官,妇科医生进行常规检查时利用阴道窥器观察到的器官,目前医学上已经形成规范的宫颈癌筛查方法,对疾病进行早诊断早治疗。对于宫颈癌的筛查目前主要采用三阶梯的方法,第一阶梯:细胞学和/或人乳头瘤病毒检查,就是大家常说的TCT及HPV检查,经过这两项检查后若发现有异常,则进行第二阶梯:阴道镜检查,无论细胞学异常还是高危型HPV病毒感染,在阴道镜下观察有无异常。若阴道镜下有异常则进行第三阶梯筛查:病理诊断,在阴道镜下取宫颈组织活检,明确宫颈是否发生病变,这是宫颈癌筛查的规范流程。

二. 为什么需要做宫颈癌筛查?

很多女性都受妇科疾病的困扰,这也是危害女性身体健康的重要问题,如果不及时做出诊断进行正确的治疗,很容易发展成宫颈癌,危及女性的生命安全。因此,女性超过25岁有性生活就要定期到医院进行宫颈筛查,这样才能在疾病早期发现,并做出积极有效的治疗。宫颈癌的发生多是长期HPV感染引起的,所以女性朋友一定要认识到宫颈筛查的重要性,避免因延误引发宫颈癌。宫颈癌是威胁女性身体健康与生命安全的危险性疾病,对病人造成的危害也是非常大的,加强宫颈癌筛查是非常必要的,宫颈癌筛查可及早发现宫颈

关爱女性健康,关注宫颈癌筛查

■太原中西医结合医院 贺建丽

疾病或癌前病变,早发现早治疗,提高疾病的治愈率,同时加强对病人的鼓励,减少疾病造成的困扰,降低宫颈癌的死亡率。因此说,定期进行宫颈癌筛查,是女性对自己健康负责的重要表现。

三. 哪些人或哪些情况容易引发宫颈癌

99%以上宫颈癌发生都与感染HPV有重要关系,而女性一生中都可能感染HPV,因此发生性生活的女性就存在宫颈癌的危险,而宫颈癌的发展是一个缓慢过程,宫颈癌前病变到原位癌属于0期,再发展到浸润癌,浸润癌分为一期到四期,而从癌前病变发展到浸润癌的时间大概是五到十年,所以说,宫颈癌前病变阶段是治疗宫颈癌的重要时期。在这十年里每一次检查都会将宫颈癌彻底扼制住。因此下列情况的女性发生宫颈癌危险更高,要定期做宫颈癌筛查。

①持续感染人乳头瘤病毒;②过早发生性生活的女性;③存在多个性伴侣,或者有固定的性伴侣,但是性伴侣的性生活较乱;④生产次数太多太频繁,或者多胎生产等;⑤艾滋病感染的人或者有其他传播性疾病的人;⑥吸烟时间较长,有过吸毒史以及酗酒的人等;⑦家族近亲中有得过宫颈癌或者阴道癌的人;⑧身体免疫功能低下的人等。

以上情况的人,要多注意观察,了解宫颈癌前期症状,若出现下列情况要及时就医检查诊治:阴道时常会发生淋漓出血症状,每次同房后多会出血,经期流血异常,绝经后再次流血,分泌物较多且有异常的臭味而且治疗后也未见好转。此时,一定不可大意,尽早到医院检查,如实将情

况告知医生。

四. 如何进行宫颈癌筛查

1. 液基细胞学检查联合人乳头瘤病毒检查:采用液基细胞学联合人乳头瘤病毒筛查,可提高宫颈癌的检出率。取出宫颈管内脱落的细胞放入保存液中,进行病理检查,根据病变情况结果也是不同的,可能是正常细胞,也可能是不典型的鳞状细胞,还可能是发展成高度鳞状上皮内病变。

2. 阴道镜检查:采用阴道镜方法筛查宫颈癌,可直观的看到宫颈情况。经过检查发现宫颈细胞涂片存在异常,为了更准确定位病变发生部位以及发展情况,可采用阴道镜检查,若情况允许,可同时做病理检查,取多块组织,便于为后期各种治疗提供准确数据。

3. 宫颈活体组织检查:采用宫颈内活体组织筛查宫颈癌,为疾病的诊断提供了更科学准确的依据。如果细胞学检查或者阴道镜检查存在可疑性时,若病人表现症状也怀疑宫颈或癌前疾病,采用活体组织检查更为准确。

4. 抽血检查:采用抽血检查,可更准确了解到病人有无感染到人乳头瘤病毒,这样可判断病人是否存在患宫颈癌的风险。抽血检查结果有两种,一是阴性,被检者未感染人乳头瘤病毒;二是阳性,感染了人乳头瘤病毒,若病人持续感染人乳头瘤病毒,会提高宫颈癌的发病率。要对宫颈细胞进行癌前病变或癌变检查,如果未检测到病变,也需定期到医院进行筛查,确保在疾病早期发现,提高治愈率。

混合所有制企业开展纪检监察工作的几点思考

■南方锰业集团有限责任公司 郭轩羽

摘要:企业实施混合所有制改革后,纪检监察工作面临体制机制方面的诸多挑战,在新形势之下如何发挥好监督保障执行、促进完善发展作用,是一个十分重要且紧迫的课题。

关键词:混合所有制 纪检监察 思考 措施

一. 混合所有制企业开展纪检监察工作的必要性

混合所有制经济是我国基本经济制度的重要实现形式,随着改革的深入推进,相较于传统国有企业,混合所有制企业有着相对更加复杂的资本结构、管理结构和经营模式,其中对于具有部分国资但并不控股的企业,不同投资主体之间存在不同诉求,利益格局呈现多元化,在这个特殊时期,面对当今社会各种思潮的影响和种种利益的诱惑,某些干部廉洁从业底线的失守,将会给企业高质量发展产生较大负面影响。

因此,无论经营模式如何变化,在经营管理中要防范廉洁风险,监督的功能和职责不可或缺,关键是要立足混合所有制企业的实际,充分认识到加强党风廉政建设是由企业特点决定的,是防治各级干部腐败、促进企业健康稳定发展的现实需要。

二. 混合所有制企业纪检监察工作面临的问题

当前,我国人口老龄化及城镇化进程不断加速,居民不健康的生活方式日益突出,心血管病危险因素对健康的影响越加显著,心血管病发病率仍持续增高。2020年,心血管病是我国城乡居民的首要死亡原因,农村为48.00%,城市为45.86%。每5例死亡中就有2例死于心血管病。心血管病给居民和社会带来的经济负担日渐加重,已成为重大的公共卫生问题。

影响心血管健康的因素主要有吸烟、饮食、运动超重与肥胖以及心理因素,在无基础心血管代谢疾病的人群中,与不吸烟者相比,吸烟者首次发生缺血性心脏病、缺血性脑卒中的风险分别增加23%和14%,死亡风险增加40%;中国居民膳食营养状况总体改善,总能量摄入呈下降趋势,其中蛋白质摄入量变化不大,而碳水化合物供能比呈明显下降趋势,脂肪供能比呈上升趋势,中国成年居民中平均每人每年酒精摄入量较2012年增加;中国健康与营养调查显示1991-2009年,中国成人的平均身体活动总量明显下降,有研究显示达到身体活动建议目标可预防18.3%的过早死亡,相当于每年可避免10165万40-74岁的人过早死亡。中国慢性病前瞻性研究队列中48.7万余名无基础心血管病者平均随访7.5年的结果显示,总身体活动量与心血管病死亡风险呈显著负关联,与身体活动量最低者(≤ 9 MET·h/d)相比,身体活动量最高者(≥ 33.8 MET·h/d)的心血管疾病死亡风险降低41%;身体活动量每增加4 MET·h/d,心血管病死亡风险降低12%;增加职业或非职业身体活动量均可降低心血管病死亡风险;我国居民的超重率和肥胖率总体都处于上升趋势,且居民对肥胖的关注度较低,在BMI ≥ 23 kg/m²的中年人群中,从成年开始到中年,体重每增加5kg,未来心血管病死亡风险增加20%以上;一项包含23项研究的Meta分析显示,中国冠心病住院患者中抑郁症患病率为51%,其中0.50%-25.44%

三. 混合所有制企业推进纪检监察工作的思考与探索

一是监督责任落实较难。混合所有制改革让企业经营管埋更加复杂的同时,也给企业治理带来新的矛盾,过去的理念、模式及方式方法已经不太适用,尤其是对高级管理人员以及非党员领导干部、业务骨干在监察权限上存在较大困惑,同时纪检监察部门及干部除受党委、纪委领导外,还受行政方面的考核管理,两者工作资源和路径存在差异,导致在监督执纪问责方面产生较多的顾虑,包括日常监督责任落实等问题都需要不断地探索推进。

二是队伍素质急需提升。混合所有制改制后,企业全面丰富的业务创新,使得监督领域得以进一步拓宽,这也给纪检监察干部的能力素质提出更高的要求,但现阶段在纪检监察干部队伍建设和方面,相对以往国有控股模式而言更缺乏高层次、专业性的培训,同时存在人员专职少、兼职多,素质参差不齐的情况。

三是廉政教育效果不佳。缺乏符合新形势新要求的教育形式,多以现场授课及影视教学为主,手段单一且素材主要来源于中央及地方纪委网站公开发布的内容,缺乏身边典型案例及分析内部廉洁防控的“干货”,说教味浓,缺乏创新和创意,干部职工参与度不高、渗透力不强。

三. 混合所有制企业推进纪检监察工作的思考与探索

(一)突出党建促发展。混合所有制企业党组织要主动适应新形势,新要求,将党的领导和治理结构密切联系起来,切实维护、协调好整体利益,促使“参与决策、带头执行、有效监督”的政治核心作用得到落实,同时重大决策时保证有纪委的参与,在出现不良苗头时及时果断出手,将风险扼杀在萌芽之中

(二)多措并举抓监督。明确自身定位,充分意识到无论环境怎么变化,都要把握好监督职能的重心,那就是为企业长期稳定发展保驾护航,必须要在业务的双重领导体制下寻找平衡点,让纪检监察工作和企业生产经营、管理、企业发展等中心工作相融合,从而做好作为群众的眼睛、企业的防线。一是要以调研为载体,以落实企业重大决策部署为重点开展效能监督、专项或日常检查,督促重大战略部署和任务按时保质落地见效。二是从职工关心的问题出发,完善监督渠道,打通职工群众诉求“最后一公里”,加强监督力量的整合,下沉一线,形成“点线面”结合,从而持续巩固自下而上,从外到里的监督格局。三是持续发挥和调动基层生产单位员工的监督职能,充分发挥其“探头”“前

如何预防和管理心血管疾病?

■太原市第二人民医院心内血液科 聂晓平

为重度抑郁。对190例新诊断冠心病的患者随访36个月后发现,焦虑症和抑郁症的发生率均随时间延长而持续增加,焦虑症发生率从基线时的42.6%升高至51.1%,抑郁症发生率从33.3%上升至43.7%。中国急性心肌梗死(AMI)患者中抑郁患病率为21.66%,明显高于无心血管疾病病人(10.36%);综上所述,为进一步保护心血管健康,首先需戒烟,避免吸入二手烟,均衡膳食,减少酒精及钠盐摄入,增加运动,控制体重,保持良好心态。

高血压、糖尿病和血脂异常均是心血管疾病独立的主要危险因素,血压水平与心血管风险呈连续、独立、直接的正相关关系,糖尿病患者发生心血管疾病的风险增加2-4倍,而血脂异常尤其是低密度脂蛋白胆固醇(low density lipoprotein cholesterol,LDL-C)升高是导致动脉粥样硬化性心血管疾病(atherosclerotic cardiovascular disease,ASCVD)发生和发展的关键因素,高血压、高血糖和血脂异常都是代谢相关性危险因素,有明显的聚集倾向,常常成对或三联一起发生在同一患者身上,形成“三高”并存甚至“三高”并存。“三高”并存时,这三项危险因素相互影响、相互加重,产生协同作用,诱发和加速动脉粥样硬化、血管内皮功能异常、炎症过程和靶器官损害,成倍增加发生心血管事件和死亡的风险,因此需要针对“三高”共同管理,具体管理目标如下图。

项目	目标值
一般高血压患者	$<140/90$ mmHg, 糖尿病可进一步降低 $<130/80$ mmHg
合并糖尿病、心力衰竭,或有蛋白尿的60岁患者	$<130/80$ mmHg
≥ 80 岁高龄老年人	$<150/90$ mmHg
血脂	
空腹血脂 (mmol/L)	<4.7
非空腹血脂 (mmol/L)	<5.0
HbA1c (%)	<7.0
血脂	
ASCVD危险分层	LDL-C (mmol/L) <1.8 <1.4 <1.0
低危	<3.4 <2.6 <1.8
中危/高危	<2.6 <1.8 <1.4
极高危	<1.8 <1.4 <1.0
极高危	<1.4 <1.0 <0.6

注:CKD,慢性肾脏病;HbA1c,糖化血红蛋白;ASCVD,动脉粥样硬化性心血管疾病;LDL-C,低密度脂蛋白胆固醇;HDL-C,高密度脂蛋白胆固醇;TG,甘油三酯;且较基线水平降低幅度 $>50\%$;1 mmHg=0.133kPa

生活方式干预在任何时候对任何“三高”患者都是合理、有效的治疗,其改善血脂异常和降低血压、血糖以及心血管风险的作用肯定,所有患者都应采用。生活方式干预的主要措施包括:(1)合理膳食,建议高血压患者采用中国心脏健康饮食;(2)减少钠盐摄入,每日食盐不超过5g;(3)增加身体运动,减少久坐等静态生活方式,每周至少150min中等强度身体运动;(4)控制体重,使体重指数 <24 kg/m²;

5. 传统的宫颈细胞涂片检查:该检查方法要对被检者进行宫颈内细胞的刮取和宫颈上皮细胞的刮取,进行细胞涂片检查,诊断结果有五种,即正常细胞、良性细胞、可疑性癌细胞、高度可疑性癌细胞以及确诊为癌细胞。

宫颈癌的早期筛查,可及早发现疾病,早期进行治疗,这样不仅提高了治愈率降低死亡率,也减轻病人的痛苦,加强战胜疾病的信心与勇气,值得在临床上大力推广。

五. 加强女性的健康教育

1. 加强女性性卫生、性知识等教育宣讲,要保持外阴部卫生清洁干燥,养成良好的个人卫生习惯。每天清洁外阴,不乱用洗液或者各种器具等,经期里杜绝性生活,更要注意私处护理,避免病菌的入侵,影响私处健康。

2. 提倡晚婚少育,做好怀孕计划,平时要选择安全有效的避孕方式,避免意外怀孕人流刺激宫颈伤害身体,尽量杜绝或减少一切医源性或者器械性伤害宫颈。

3. 要有规律的计划体检,年龄超过25岁或者有过性生活3年以上的女性,每年至少要做一次妇科检查,很多妇科疾病都是隐匿性的,疾病初期几乎无不适症状,因此会有很多女性错过疾病最佳时间。而妇科检查可及早发现宫颈癌前病变,早发现早治疗,减少对身体的伤害,提高治愈率,降低死亡率。

4. 若发现有生殖道感染性疾病,一定要进行积极有效的治疗,宫颈炎或者是宫颈中、重度异位都要尽早做出规范性治疗,及时阻断HPV的感染途径,可提高宫颈癌的预防效果。

5. 要提高广大女性个人文化素质,要戒烟戒酒,健康合理饮食,规律作息,保证睡眠质量,提高身体免疫力,进而减少各种妇科疾病的侵扰,降低宫颈癌的发生率。

哨”作用,通过纪委、巡查、委派三者全覆盖,形成全方位的监督体系,增强监督合力。

(三)久久为功抓廉洁。廉洁文化建设是构筑拒腐防变教育长效机制、推进全面从严治党的一项重要不可或缺的重要内容。一是要融入日常教育,打造精品廉洁课件并深入基层开展党风廉政宣传教育,促使廉洁思维入心入脑,规范一言一行。二是要形成教育常态,同时深度挖掘“身边的腐败”典型案例,运用传统与现实、正面与反面、线下与线上等方式,不断构筑拒腐防变思想防线。

(四)学以致用抓团建。一是加强纪检干部廉政的培训,在不同层面邀请政府纪检监察机构专业人员上廉政党课等方式,有效促进纪检系统自身建设,提高纪检干部综合业务素质。二是适当的时候“走出去”,与外部机构开展联谊活动,把优秀的廉洁文化建设方式“引进来”,互相借鉴、互相监督,实现共赢。三是结合混合所有制企业实际,因地制宜制定内部纪检监察工作管理办法,进一步规范流程,明确监督举报激励机制以及考核方式,从而建立起完整、简便的制度体系,以更好地服务企业高质量发展。

四. 总结

廉洁路上任重道远,要坚持以习近平新时代中国特色社会主义思想为指导,不断总结混合所有制企业纪检监察工作的经验,探索新的工作方式和方法,找准党风廉政工作、纪检工作与生产经营工作的结合点和切入点,做实做细日常监督,强化监督执纪问责,扎实有力有序推进业务工作,在新形势下持续为企业高质量发展不懈奋斗。

(5)不吸烟、彻底戒烟、避免被动吸烟;(6)不饮酒或限制饮酒;(7)减轻精神压力,保持心理平衡;(8)健康睡眠,养成每天7-8h的睡眠习惯。其次是药物管理,对于高血压患者,优先选择一日一次的长效降压药物,以有效控制24h血压,对血压 $\geq 160/100$ mmHg、高于目标血压20/10mmHg的高危患者,或单药治疗未达标的高血压患者,应进行联合降压治疗,包括药物自由联合或单片复方制剂,管理血压的同时还应兼顾心率,对高血压伴持续性心率增快的患者(静息心率 >80 次/min),应考虑使用 β 受体阻滞剂,首选 $\beta 1$ 受体阻滞剂如琥珀酸美托洛尔缓释片或比索洛尔;对确诊的2型糖尿病患者,在饮食管理和运动治疗的同时,应及时启动降糖药物治疗。应选择安全、有效、能使血糖达标并维持达标的降糖药物,经足量口服降糖药物联合治疗后糖化血红蛋白不能达标的患者,可开始口服药物和注射降糖药(GLP1RA或胰岛素)联合治疗。有血糖症状(如多尿或多饮)、持续分解代谢证据(如出现无明显诱因的体重显著下降)、糖化血红蛋白($>10\%$)或血糖(>16.7 mmol/L)水平很高的患者,应考虑尽早启动胰岛素治疗;血脂异常尤其是LDL-C(低密度脂蛋白胆固醇)升高是导致动脉粥样硬化性心血管疾病发生、发展的关键因素。大量临床研究反复证实,无论采取何种药物,只要能降低血清LDL-C水平,就可稳定、延缓甚至逆转动脉粥样硬化病变,并能显著减少动脉粥样硬化性心血管疾病的发生率、致残率和死亡率。因此,LDL-C是降脂治疗的首要干预靶点。

总之,心脏病是一类严重的循环系统疾病,会对患者的健康造成巨大的威胁。预防和治疗心脏病需要我们从生活方式、饮食习惯、心理调节等多方面入手,制定个性化的方案。同时,保持良好的心态和积极的生活态度也是预防及治疗心脏病的关键。