Memorial Sloan Kettering Cancer Center

患者及照护者教育

如何预防妇科癌症

了解罹患妇科癌症的风险

妇科癌症是指发于女性生殖器官上的任何癌症。 风险因素是指任何可增加您患病（如癌症）几率的因素。 感染人乳头瘤病毒 (HPV) 是多种妇科癌症的最常见风险因素。 妇科癌症主要有 5 种：

- 宫颈癌
- 卵巢癌
- 子宫癌（子宫内膜癌）
- 阴道癌
- 外阴癌

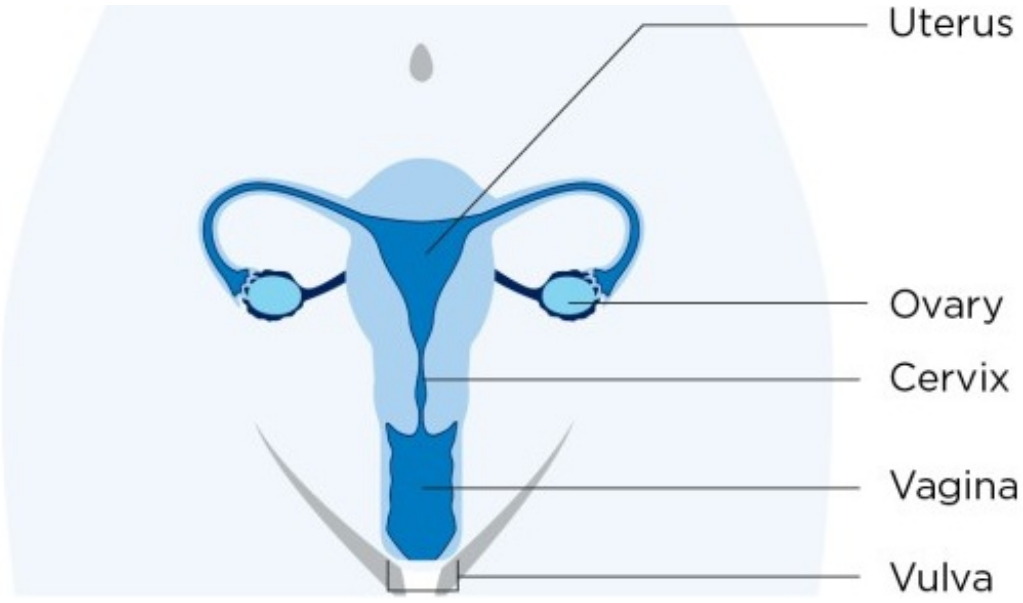


图 1. 女性生殖器官示意图

接种 HPV 疫苗是预防某些类型的妇科癌症的一种方法。 所有 9 至 45 岁的人均可接种 HPV 疫苗。 请向您的医疗保健提供者咨询您罹患妇科癌症的风险及接种 HPV 疫苗的相关事宜。

妇科癌症的某些风险因素无法改变，例如您的年龄、种族、健康史和基因。 但您可以通过养成健康习惯降低相关风险。 预防的第一步是了解您罹患各种妇科癌症的风险因素。

有九成宫颈癌、六成外阴癌和阴道癌由 HPV 引起。

宫颈癌的风险因素

- 目前或既往感染 HPV 或艾滋病毒 (HIV)。
- 过早开始性生活。
- 有多个性伴侣。
- 吸烟或使用烟草。
- 西班牙裔。

卵巢癌的风险因素

- 发生基因突变，包括 *BRCA1* 或 *BRCA2*或与林奇综合症或卵巢癌相关的基因。
- 具有子宫内膜异位症病史（正常情况下子宫内膜的组织应生长在子宫外）。
- 罹患卵巢癌或乳腺癌。
- 东欧人或阿什肯纳兹犹太人。

子宫癌（子宫内膜癌）的风险因素

- 被诊断出林奇综合征。
- 肥胖或者超重约 50 磅（22 公斤）及以上。
- 年龄在 50 岁或以上。
- 有子宫内膜增生症
- 存在 *PTEN* 基因突变（多发性错构瘤综合征）。
- 使用过他莫昔芬（如 Nolvadex® 或 Soltamox®）。
- 接受不含孕激素的雌激素替代疗法。

外阴癌或阴道癌的风险因素

- 感染 HPV。

- 曾罹患宫颈癌或外阴癌或癌前病变（细胞已出现变化但尚未成为癌症）。
- 免疫系统功能减弱（由 HIV 感染或其他疾病引起）。
- 吸烟或使用烟草制品。
- 经常出现外阴瘙痒或灼热感，称为硬化性苔藓。

子宫癌是女性（即出生时生理性别为女性）第四大常见癌症。

症状	颈	卵巢癌	子宫癌	阴道癌	外阴癌
阴道异常出血或分泌物异常	X	X	X	X	
进食困难或很快就有饱腹感		X			
意外的体重增加或体重减轻		X	X		
骨盆疼痛或有压力感	X	X	X		
尿急或排尿频繁		X		X	
便秘（排便次数比平时少）		X		X	
性交后阴道出血	X				
腹胀（胃部感觉饱胀和紧绷）		X			
背部或腹部（肚子）疼痛		X			
进行阴道性交时出现疼痛			X	X	X
外阴瘙痒、有灼热感、疼痛或压痛					X
外阴颜色变化或出现皮疹、溃疡或疣					X

降低妇科癌症风险的健康习惯

宫颈癌是唯一能够通过简单可靠的检测进行筛查的妇科癌症。 因此，注意症状并在发现任何变化时咨询医疗保健提供者非常重要。

MSK 建议您遵循以下健康习惯，降低罹患妇科癌症的风险。

- 如果您的年龄在 9 至 45 岁之间，请接种 HPV 疫苗。 有关您或您家庭成员何时应接种 HPV 疫苗的信息，请咨询您的医疗保健提供者。 目前，有更多人可接种 HPV 疫苗。

接种疫苗有助于预防引起宫颈癌、阴道癌和外阴癌的最常见的 HPV 类型。

- 定期安排巴氏抹片检查。 即使您已接种 HPV 疫苗，MSK 也强烈建议您定期进行巴氏抹片检查。 巴氏抹片检查（或巴氏涂片检查）用于检查宫颈细胞是否存在任何可能发展为癌症的变化。 如果您出生时为女性（无论您现在的性别如何），您可能具备宫颈。

有关何时进行巴氏抹片检查或其他检查来筛查妇科癌症，请咨询您的医疗保健提供者。

- 在性生活时，使用避孕套和口腔保护膜，降低感染 HPV 的风险。 口腔保护膜是防止口腔与皮肤接触的薄片。
- 请勿吸烟或使用烟草制品。
- 每天至少运动 20 分钟。 尝试结合有氧运动和增强肌肉力量的活动。 例如散步、跳舞、瑜伽、使用阻力带或骑自行车。 打扫房间和爬楼梯也属于体力活动。

您可以立即采取的行动

- 了解罹患妇科癌症的风险。
- 了解妇科癌症的症状。如果身体出现任何变化，请咨询您的医疗保健提供者。
- 接种 HPV 疫苗。
- 定期进行巴氏抹片检查，筛查宫颈癌。
- 如果您有妇科癌症家族史，请咨询遗传咨询师。 他们将帮助您检测会增加患癌风险的基因突变（改变或变异）。

如果您有任何问题或顾虑，请联系您的医疗保健提供者。 医疗团队成员将在周一至周五 上午 9:00 至 下午 5:00 给与回复。 如在非上述时间段，您可以留言或与其他 MSK 服务提供者联系。 随时有值班医生或护士为您提供帮助。 如果您不确定如何联系医疗保健提供者，请致电 212-639-2000。

有关更多资源，请访问 www.mskcc.org/pe，在我们的虚拟图书馆中进行搜索。

What You Can Do To Prevent Gynecologic Cancer - Last updated on March 17, 2023
Memorial Sloan Kettering Cancer Center 拥有和保留所有权利