

中国工程院院士、妇产科学家 郎景和 审



10天， 让你避开 宫颈癌

北京协和医院妇产科主任医师 博士研究生导师

谭先杰 著



阿谭医生
科普网红
睿智 接地气



中国妇女出版社

10天，^{Cervical Cancer}
让你避开
宫颈癌

北京协和医院
妇产科主任医师 博士研究生导师

谭先杰 著

中国妇女出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

10天, 让你避开宫颈癌 / 谭先杰著. -- 北京: 中国妇女出版社, 2019.3 (2019.4重印)

ISBN 978-7-5127-1708-4

I. ①1… II. ①谭… III. ①子宫颈疾病-癌-防治
IV. ①R737.33

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第040598号

10天, 让你避开宫颈癌

作 者: 谭先杰 著

责任编辑: 王海峰

责任印制: 王卫东

出版发行: 中国妇女出版社

地 址: 北京市东城区史家胡同甲24号 邮政编码: 100010

电 话: (010) 65133160 (发行部) 65133161 (邮购)

网 址: www.womenbooks.cn

法律顾问: 北京市道可特律师事务所

经 销: 各地新华书店

印 刷: 三河市祥达印刷包装有限公司

开 本: 150×215 1/16

印 张: 15

字 数: 150千字

版 次: 2019年3月第1版

印 次: 2019年4月第2次

书 号: ISBN 978-7-5127-1708-4

定 价: 39.80元

版权所有·侵权必究 (如有印装错误, 请与发行部联系)

刀筆之力

朱紫
十廿五

同發於腕

匠
又之功

皆成於心



書贈先生教授以真勉

景和



二〇一九年一月十七日

景和用笔

人物介绍



大勇：男，体育特招生，生理知识几乎没有，总是打岔或者理解错误。



小艾：女，医学院学生，能解答一些简单的问题，常会提出比较专业的问题。



文静：女，历史系学生，话比较少，但有时也会刨根问底。



菲菲：女，艺术学院学生，活泼好问，关心且担心会得宫颈癌。



阿谭医生： 妇科肿瘤医生，教授，博士研究生导师，女性健康科普畅销图书《子宫情事》作者，科普网红，人民健康传播大使。追求手术的冷静，喜欢文字的温度。曾在法国巴黎大学做博士后，在美国斯坦福大学医学院进修。好为人师，亦庄亦谐，善于在科普讨论中用通俗段子串起深奥的医学知识，人称“段子手医生”。附录中有他的三篇爆款网文《一台手术背后的故事》《一个医生吞下尖硬枣核之后……》和《飞机上，有人捂住了女子的嘴》，可提前翻阅本书186页之后的内容。



引子 || preface

窗外的景色很好，天气也不错。但敲着敲着，他就把电脑推在了一边。

他写不下去了，准备离开旅馆去山里透透气。

几年之间，他从全国顶级三甲医院的妇科肿瘤医生变成了一个科普网红。他带着他写的一套科普图书，到各地宣讲女性健康知识，几乎走遍了整个中国。

但有一个地方，他还没有去过，那就是西藏。

暑假，趁儿子和太太报团外出旅行之际，他请了年假，准备沿川藏线自驾，从成都出发去拉萨，然后在那里讲一堂科普课，这样全国的巡讲就算打卡完毕。

其实，他独自自驾川藏线还有另外一个原因。

年初他就答应给出版社写一本宫颈癌防治的科普图书，没想到写起来遇到了这几年从来没有遇到过的困难。

他想借这趟川藏之行寻找点灵感。

二

离开成都前，他去四川大学找了中学时的老同学，不仅为叙旧，更是希望老同学能给他提供沿途的通信保障。他同学很牛，正在申请中国科学院院士。她开发了一个军用终端，在任何极端情况下都可以和外界进行通讯。

他租了一辆4.2L排量的柴油版越野车，从人民南路的华西坝出发，一路向西。

车过了二郎山后，他找到这家小旅馆，准备停下来待几天。

电脑里材料很多，但他似乎没有办法串联起来。

他准备开车出去兜一圈，反正天色还早。

三

车开出没多久，他就被几个站在路中间的人挥手拦住了。路旁停着一辆车，一行四个人，三女一男。他们说他们是四川大学的学生，也是自驾去拉萨，边走边玩儿。他们把车停在路边，玩了一天之后，回来发现车发动不了了。

他们拦了几次车，都没有车停下来。他们叫了救援，但对方

告知最快明天中午才能过来。

听完他们的遭遇，他从后备厢取出电缆线，一头搭在自己车的电瓶上，另一头搭在抛锚车的电瓶上，没过多久，车就发动了。

这几个学生哪里知道他是一个酷爱自驾的人。呼伦贝尔、青海、九寨沟、美国东西海岸，他都自驾旅游过。

四

几个大学生连声说“谢谢”。这时，一个女生突然问他是不是那个吃了枣核后自己从大便中找了出来医生（见附录文章），还有一个问他是不是前段时间在飞机上捂住了一个女人的嘴？

他没想到，在这么偏远的地方，还能遇到粉丝，心里一阵高兴。

不料几个女生说，是她们的妈妈粉他，他公众号的文章都是妈妈们转给她们的。他有点儿失落，但很快释然。

说话间，天已经黑了，他建议这几个大学生到他住的旅馆投宿——其实周围也就这一家旅馆。

这是川西大山中罕见的平地，四面都是大山，但离旅馆都有一段距离。他来自川东山区，知道这个旅馆的地势比较安全。

五

到旅馆安顿好，几个大学生开始泡方便面。他从后备厢拿出两桶朋友送的原浆啤酒，和他们一起就着旅店老板准备的盆煮花生，在小院的坝子里聊了起来。

开车的男孩叫大勇，体育健将，喜欢听人讲故事；白白净净的女孩叫文静，名如其人，不太爱说话；胖点儿的女孩叫小艾，华西医学中心医学院学生；还有一个女孩叫菲菲，走路就像跳舞，叽叽喳喳，活泼可爱。

满天繁星，银河就在他们头顶，清清楚楚。他们聊得很嗨，但很多时候大家都是自己低头玩手机，偶尔还扑哧一笑。

微信是这个时代特有的沟通方式，即使是面对面，有时也是用微信聊天。

这里是川西偏远山区，但是网络信号却是满格。

六

果然是“山区的天，娃娃的脸”，酒还没有喝尽兴，忽然狂风大作、电闪雷鸣，伴着巨大的回声，下雨了。

老板说：“今年这里都一个多月没有下雨了，有些反常。”

雨越下越大，他们都有些害怕。整整一宿，雨都没有停。

黎明时分，巨大的轰鸣声把他们惊醒了。

大地在震动，似乎地震了！他惊慌地跑出屋子。

还好，几分钟之后就平静了下来，雨逐渐停了。

七

天一亮，他们就离开了旅馆，两辆车一前一后，向西开去。

前一天的抛锚和黎明前的轰鸣声，让他和四个大学生都感觉还是结伴而行更好。

然而，车没有开出几公里，他们就被眼前的场面惊呆了。

几十米外，几乎半面山被削了下来，将前往西藏方向的路拦腰截断。

看来拉萨一时半会儿是去不成了，那就回成都吧。他们掉转头，往成都方向开去。

但很快，他们再次被眼前的场面惊呆了。

同样是半面山被削掉了一半，回成都的路也被堵住了。与此同时，山顶的信号发射塔，晃晃悠悠地倒着个儿翻了下来。

他们知道，他们被困住了！

更糟糕的是，手机信号也没有了！

八

几个大学生急得像热锅上的蚂蚁，因为无论怎样折腾，手机仍然没有信号。

他们垂头丧气地回到旅馆，让老板准备早饭。

回房间后，他从行李箱里取出老同学给他的军用终端设备。这个家伙看起来有些笨重，他按照同学给的说明书鼓捣了几下，居然搜到了网络信号。

上网后他才知道，昨晚的大雨导致川藏线多处塌方，全部恢复通车估计要半个月。政府反复告诫被困住的人留在原处，等待道路修通，千万不要试图徒步离开，否则非常危险！

九

接下来的十几天，能干什么呢？他倒是没什么，可以继续写他的书。

可是那几个大学生呢，他们能干什么呢？

他当然愿意把网络分享给他们，让他们打发时间。

是的，对现在的人来说，没有网络与被关进监狱差不多。

+

他本来准备出去和他们说分享网络的事儿，但突然间他有了一个小心思，他想和他们做一笔“交易”！

有一次，他在国贸大厦口干舌燥地讲了两小时的女性健康科普，效果不错。但讲完课路过一个办公室的时候，陪他的单位领导随口问一个年轻的女孩为什么不去听课。小姑娘傲气地回答：“我身体很好，没有病，我不用去听课！”

他哑然失笑，但他知道，医学知识比较枯燥，远远不如八卦故事夺人眼球。

+-

他想，不如趁这十几天给这几个大学生讲讲宫颈癌防治知识。他们这个年龄，其实最需要普及。但是，他们多半和国贸大厦那个小姑娘一样，未必愿意听。于是他决定在分享给他们网络的同时，增加一个附带的条件。

条件并不苛刻：每天上午和下午微信群聊一节课，主题是防治宫颈癌。然后，他们就能从他的军用终端上分享流量，自由上网了。

他想，让这几个学生以听众形式参与互动，也许能让自己的

这本书看起来活泼很多。

十二

他把几个学生召集到院坝里，宣布了他有军用终端设备的秘密，并把刚才在心里拟定的“君子协议”和他们说了。

一致通过，一张反对票都没有。

他们要求立即开始履行协议，并且马上建了一个微信群。

于是，聊天就开始了。

(引子纯属虚构，仅为引出科普场景)



目录 || contents

第一天 宫颈癌离你有多远

上午 宫颈癌，离我们有多远 / 002

附：子宫颈自述：我地盘上的那些事 / 008

下午 宫颈癌，它来自何方 / 010

附：宫颈糜烂的“自我辩护” / 016

第二天 宫颈癌是可防可治的

上午 宫颈癌，可以治愈吗 / 020

下午 宫颈癌，可以预防吗 / 025

附：人乳头瘤病毒的“真情告白” / 034

第三天 宫颈癌的三级防控

上午 诺贝尔奖背后的故事 / 038

下午 宫颈癌，三道防线拦着你 / 050

第四天 宫颈癌的二三级防控

上午 第三道防线，阻击宫颈癌的最后
一关 / 058

附：I期宫颈癌的治疗 / 066

下午 第二道防线之宫颈液基细胞学检查 / 070

第五天 宫颈癌筛查如何进行

上午 第二道防线之人乳头瘤病毒检测 / 078

下午 什么时候开始做宫颈癌筛查 / 091

附：不同人群宫颈癌筛查建议 / 096

第六天 感染了HPV就一定会得宫颈癌吗

上午 感染了HPV就一定会得宫颈癌吗 / 098

下午 宫颈癌前病变如何处理 / 103

附：宫颈上皮内瘤变1级（CIN1）的处理 / 111

第七天 宫颈锥切术是怎么回事

上午 宫颈锥切术的前世今生 / 114

下午 再说宫颈锥切 / 120

附：宫颈锥切手术后需要注意哪些问题 / 125

第八天 宫颈癌的初级防控

上午 三说宫颈锥切 / 128

下午 宫颈癌的第一道防线之生活方式调整 / 137