乡村振兴战略背景下宿迁市“三治融合”优化路径研究

■ 缪瑞旸

摘要：提升乡村治理效能是乡村振兴的基础，乡村社会面临自治主体参与缺位、法治建设薄弱、德治约束力不足的压力。乡村振兴应多措并举、精准发力，构建以自治为主体，以法治为保障，以德治为支撑的“三治融合”格局，夯实国家长治久安、社会和谐稳定、人民安居乐业的“奠基石”。

关键词：乡村振兴战略；“三治融合”；优化路径；对策研究

党的二十大报告提出：“全面建设社会主义现代化国家，最艰巨最繁重的任务仍然在农村”。当前乡村社会存在自治主体缺位，治理能力与社会发展需求不相匹配等问题，亟待优化“三治融合”治理格局，切实提升乡村治理能力水平，赋能乡村振兴。

一、乡村“三治融合”现实挑战

（一）自治主体参与缺位

自治是“三治融合”的核心，其作为乡村治理的内生约束，发挥着基础性作用。当前作为自治主体的村民，参与村务管理积极性不高。随着工业化、城市化进程加快，广大青壮年农民进城务工，大部分乡村日益处于空心化状态，滞留在乡村的村民年龄偏大且文化素质不高，自治意识不强，很少主动参与管理公共事务，导致乡村自治主体缺位。

（二）乡村法治建设薄弱

传统意义上乡村社会是以血缘关系与邻里关系为纽带而串联起来的一种共同体，人情通常成为维系村民关系与稳定乡村秩序的重要因素。目前，村民法治意识淡薄，缺乏运用法治思维解决实际问题的能力。《乡土中国》中有言：“亲密的血缘关系限制着若干社会活动，最主要的是冲突和竞争；亲属是自己人，从一个根本上长出来的枝条，原则上是应当痛痒相关，有无相通的。”人情交往影响着村民的日常生活，使得村规民约逐渐失去应有的权威性与公信力，加上法律制度不健全，乡村法律文件操作性不强等问题，乡村法治任重道远。

（三）德治约束力不充分

乡村面貌与村民的生活方式产生了重大变革，乡村精神文明建设一定程度上未能与物质文明协同发展，外加乡村道德建设存在的滞后性导致乡村道德伦理失范，使得德治约束力不足。外来思潮涌入使乡村文化呈现更加多元化，乡村传统文化式微也逐渐成为乡村道德建设重大难题。村民的认知水平的局限性，对新生事物未能作出正确的价值判断与选择，价值取向日益庸俗化，出现道德滑坡。

二、“三治融合”困境缘起探析

探析乡村振兴背景下“三治融合”面临诸多困境，应从自治制度、法治精神、道德建设等进行分析。

（一）自治制度亟待完善

乡村自治主体缺位与村民参与村务积极性不高等主要是由村庄自治制度不完善所造成的，需要切实完善村民自治制度，增强村民参与事务主动性与创造性。村级治理机构的运行往往需要依靠上级的资金投入，长此以往，村级治理主体依赖上级的情形演化为自上而下的管治体制，从而制约了乡村自治的发展。

（二）乡村法治精神缺失

当前村民以村庄内部的传统道德、风俗习惯来处理人际交往和矛盾纠纷，依靠的是熟人社会的规则维持社会秩序。村民法律信仰缺失、法治意识淡薄，缺乏学法用法的主动性，少部分村干部以令代法、以情代法，无视法治对于乡村治理的刚性约束作用，造成乡村法治精神缺失。

（三）道德建设面临困境

城镇化迅猛发展为乡村社会注入新鲜血液的同时，乡村社会不稳定性逐渐显现，德治约束力减弱。乡村治理通常采用道德宣传教化增强村民道德认知，采取的方式单一，仅通过拉横幅等简单粗暴方式对村民进行宣传，手段与形式流于俗套、内容陈旧、效果甚微。

三、优化宿迁市“三治融合”路径

习近平总书记在江苏视察时强调，要健全城乡基层治理体系和乡村治理协同推进机制。新时代自治、法治、德治三种治理方式相辅相成，缺一不可。

（一）以自治为核心，推动民主管理

乡村自治必须先完善自治制度，充分发挥自治的不可替代作用，深化议事协商等诸多方式完善乡村自治事项，夯实乡村自治基础。首先，需加强乡村自治组织建设。突出抓好“两委干部”与“村党员”两个关键，充分发挥好他们引领乡村振兴领头羊的领导核心作用。宿迁市蔡集镇牛角村加大村民组织的建设，密切关注村民思想动态和利益诉求，新型农民讲习所与服务型社团数量逐步提升，切实解决人民群众急难愁盼问题。其次，要强化“五民主三公开”“四议两公开”民主管理，利用线上线下相结合的方式，推动村务公开，确保村民公共事务参与权与监督权。宿迁地区基层乡村通过微信等新媒体，推动村务公开，引导广大村民参与监督，既可以改善村内不良风气，也焕发出自治的内生动力，激发村民参与村务工作活力。最后，采取“积分制”规范村民日常行为，将考核积分与荣誉奖励挂钩，让民众争先踊跃参与。宿迁市宿豫区关庙镇将自治放在首位，成立乡村两级“三治融合”积分制管理工作领导小组，组长与成员均由村民推荐产生的德高望重的代表产生，主要职责是对村民积分结果进行审核管理，最终根据考核结果兑现激励奖惩，充分发挥村民自治作用，有效提升乡村治理水平。

（二）以法治为保障，推动依法治理

乡村建设需统筹各方力量，协调人际关系，规范社会秩序。应因地制宜完善中国特色社会主义乡村法治体系，发挥好法治对于乡村建设的保障作用。首先，要创新法治宣传教育形式，采用“窗口+走访”、开展法治讲座等方式，培育村民法治精神，树立法治意识。村干部要鼓励村民学会运用法治思维和法治方式解决实际问题，化解矛盾纠纷。宿迁市宿豫区大兴镇周夏村通过开展“法律明白人”培养工程，带动村民尊法学法守法用法，引导村民正确行使权利。其次，充分发挥法律的社会调解功能。乡村熟人社会中，村干部在处理日常事务时，往往以风俗习惯与经验判断为依据，忽视法治思维，应依托人民法庭和法律诉讼服务中心成立乡贤协会，协助化解民事纠纷。最后，要完善基层乡村公共法律服务体系。律师应当定期进入乡村，针对农民工等特殊群体开展法律援助工作，拓宽法律咨询渠道，营造法治氛围。宿迁市宿城区通过推进区、镇、村三级社会治理服务中心建设，打造“信访、调解、诉讼”有机衔接的“一站式”阵地，全面提升乡村治理法治化水平。

（三）以德治为先导，推动规则养成

德治作为柔性力量是乡村治理有效支撑。“自治”“法治”的完善离不开“德治”，唯有抓实“德治”，才能提升乡村治理效能。首先，要注重树立道德典型。宿迁市蔡集镇牛角村借助道德典型，加强乡村道德典型学习宣传，制定村民行为约束式“正面清单”和劝导式“负面清单”等形式，推动村民崇德向善。宿迁市沭阳县胡集镇分别从村级“身边好人”、村级“最美婆婆（丈母娘）”、村级“最美媳妇”中遴选出镇级先进典型进行集体表彰，发挥好道德模范的引领和带头作用，引导村民学习先进，向上向善。其次，赓续红色基因，重塑精神信仰。要将红色文化与社会主义核心价值观紧密结合，通过歌舞、小品、戏剧等村民喜闻乐见的形式使社会主义核心价值观入脑入心。宿豫区大兴镇周夏村利用知青点、当地水杉树等红色文化，打造村史馆，发扬老一辈艰苦创业的奋斗精神。最后，将道德引导与法律约束紧密结合起来，利用法治援助以最大程度上消解乡村不文明行为，达到乡村善治。

参考文献：

[1]李玲玲，杨欢，赵晓峰.“三治融合”中乡村治理共同体生成机制研究——以陕西省留坝县为例[J].西南大学学报(社会科学版).2022(04):13-16.

[2]黄承伟.在共同富裕进程中防止返贫与全面推进乡村振兴：理论逻辑、实践挑战及理念创新[J].西北师大学报(社会科学版).2023(01):12-13.

[3]张帅梁，刘魏威.共同富裕道路上农民发展权的实现路径探析[J].思想理论战线.2022(11):29-30.

[4]谢文武，朱婷婷，翁吴晶.共同富裕目标下数字普惠金融促进乡村全面振兴[J].江南论坛.2023(01):14-15.

基金项目：2023年度宿迁学院大学生创新创业训练项目立项项目“基层社会治理‘三治’结合宿迁实践研究”。

（作者单位：宿迁学院马克思主义学院）

浅谈双非高校毕业生就业问卷调研中生涯规划力的应用

■ 曾宁杭

摘要：生涯规划力作为衡量职业生涯规划的重要量化指标，在职业生涯规划教育中有不可忽视的作用。本文基于生涯规划力理论，尝试通过分值量化、数据分析的方式，将该理论引入双非高校毕业生就业问卷调研中，进一步掌握这部分群体（双非高校毕业生）的基本情况，深入了解并分析该群体出现的原因、就业状况、就业心态、就业困境等问题，为缓解该群体就业压力提供新思路、新方法。

关键词：生涯规划力；就业问题；问卷设计

一、生涯规划力的概念界定

生涯规划力是指个人在职业生涯中，通过自我认知、职业探索、目标设定、计划制定、行动实施和反馈调整等环节，对自己的职业发展进行系统规划和有效管理的能力。具体来说，生涯规划力包括以下几个方面：

1.自我认知：了解自己的价值观、兴趣爱好、性格特点、能力和优势等，以及如何将这些因素与职业选择和发展相结合。

2.职业探索：通过调研、实践、实习等方式，了解不同职业领域的工作内容、要求和前景，以及自己的适应度和兴趣程度。

3.目标设定：根据自己的职业兴趣和能力，制定短期和长期的职业发展目标，并明确实现这些目标所需的步骤和时间表。

4.计划制定：根据目标设定，制定具体的行动计划，包括学习新技能、积累工作经验、建立人脉关系等方面的具体措施。

5.行动实施：按照计划执行各项行动，积极参与工作和学习活动，不断提升自己的职业素养和竞争力。

6.反馈调整：定期对自己的职业发展进行评估和反思，分析已取得的成果和存在的问题，及时调整计划和行动方向，以保持职业发展的连续性和稳定性。

生涯规划力是帮助个人实现职业成功的重要因素之一，它需要个人具备自我认知、职业探索、目标设定、计划制定、行动实施和反馈调整等多方面的动态调整能力。

二、生涯规划力的量化与应用于问卷的实例

设计问卷量化生涯适应力，通过将一系列涵盖不同方面的问题转化为数值得分，有助于定量地衡量和分析个体在生涯规划能力方面的表现。将主观的生涯适应力概念转化为数值，可以实现客观性的测量。不同个体之间的生涯适应力可以被比较、分析和评估，从而更准确地了解他们在这方面的表现并为个体提供有针对性的反馈。利用量化后的生涯规划力可以清楚地了解自己在不同方面的强项和待提高的地方，从而更有目标地进行自我发展和提升。当然，量化的数据有利于进行统计分析，比如查看不同群体之间生涯适应力的差异、探究影响生涯适应力的因素等。对于每个评价维度，根据问题的评分（1~5）计算同学的得分。

下面是一组基于生涯规划力包含多个维度的问题实例：

（一）1.成功与失败的反思与倾听意见。2.愿意接受挑战。这两个问题都涉及面对困难和挫折时的态度。第一个问题表明当遇到挫折和失败时，个体有反思和学习的能力，并愿意倾听他人的建议。第二个问题则强调个体愿意接受生涯中的困难和挑战，这表明个体具有积极应对困难的态度和意愿。

（二）1.对生涯发展的乐观态度 2.面对不确定性的适应能力。这两个问题都涉及对生涯发展的态度和能力。表明个体相信生涯困境是暂时的，总有解决之道。

（三）1.个体懂得如何与人和谐相处 2.与不同个性的人建立良好的合作关系 3.调整心态以维持良好关系 4.保持开放的心胸与他人相处。这一组问题可以量化分析个体是否具有较强的人际交往能力。

（四）1.个体在生涯选择上可能需要别人的支持或肯定。2.在遇到很难克服的生涯困境时，是否会放弃当初的选择。3.在处理生涯议题时，个体能否接受结果。4.在做重要生涯决定时是否容易犹豫。这些问题反映了个体的决策态度和能力。

（五）1.喜欢接受和尝试新知识、新技能并应用于实践中 2.愿意通过各种方法探索自己的价值观、兴趣和能力 3.注重培养自己的兴趣爱好并多方面发展 4.经常参加社会实践活动来培养实践能力 5.在面对生涯困境时能多方搜集信息以寻求解决之道。这些问题反映了个体具有学习与实践的积极态度和能力。

初步完成分数的信度、效度分析后便可以进行数据分析。使用皮尔逊相关系数、斯皮尔曼等级相关系数，进行相关性分析。计算变量之间的相关系数，确定它们之间的关联程度和方向。或者解释多元回归模型中的回归系数，描述各个因素对于就业现状的影响程度和方向。根据回归系数的大小和显著性，我们最终可以确定哪些因素对就业现状具有重要影响。

三、研究意义

利用生涯规划力的高精度与多维度，调查者可以优化问卷流程，减少调查题目数量，更好地对调查对象进行分析。如：双非高校毕业生的心理压力，了解他们面对外界的催促是否有转变，在遭受就业或者学习生涯挫折后的心态，了解他们的信心储备状况，是否坚定自己的选择和决定。调查双非高校毕业生工作多样性的发展状况，即学生在大学期间技能多样性、任务完整性、任务重要性、工作自主性与反馈五个方面的发展状况，包括兴趣、社团、技能、参加比赛、活动组织、任职、实习等。同时可以间接反映双非高校是否开设就业相关的指导课程、讲座，是否依据专业设计合理的人才培养方案，是否提供足够和专业的就业支持。这有利于为高校做好大学生职业生涯规划教育和就业指导提供新思路，有助于大学生提前做好求职准备、成功实现就业。对于国家更有效地制定就业支持政策也具有重要参考价值。

（作者单位：浙江外国语学院教育学院）

聚力“领题破题”高质量打造标准化体系建设

■ 徐升 高孙 李海燕 孙东晗

随着信息通信行业发展、集团公司的要求以及中移园区建设发展有限公司（以下简称公司）定位等内外部环境的变化，公司在基建领域面临新的问题和挑战。近几年，公司承接基建项目数量剧增、项目地域较分散、精细化管控要求高，行业和集团公司内无工程建设领域标准化成果参照，传统工程设计、造价管理的弊端逐渐显现，成为制约工程效率、工程质量和企业规模发展的重要因素。

公司作为集团公司大型基建项目的统一代建单位和集中化园区的专业运营单位，坚持不懈用习近平新时代中国特色社会主义思想凝心铸魂，直面制约公司发展的重点难点问题，把开展“领题破题 合力攻坚”主题实践活动作为落实主题教育，推进公司高质量发展的载体和有力抓手，充分发挥两个作用，以书记项目为牵引，聚焦高站位点题、高目标领题、高标准破题和高质量解题。充分发扬首创精神，立足标准化体系建设，全力加快推进标准化项目攻坚，对基建领域的标准化管理开展深入研究和探索，推动党建和业务的深度融合，用党建“一面旗”引领全局“一盘棋”，以高质量党建引领基建业务发展迈向新台阶，为集团公司提供一流的信息基础设施建设服务。

聚焦高站位点题，以党建引领基建业务迈向新台阶。公司充分发挥战斗堡垒作用和党员先锋模范带头作用，以推动解决当下业务发展存在的问题和短板作为着力点，组织成立标准化党员突击队，开展“研发办公用房设计标准化”“造价标准化指南及数据库”课题攻关研究。设计标准化以模块化思路打造间、栋、园区三级设计结构，固化了60个模块作为定量，优化各个项目的个性化差异作为变量，可实现快速复制；造价标准化搭建项目建设前期全流程13个管理节点，总结22套标准模板，实现解决基建业务标准化体系庞杂、专业众多、交叉面广以及在满足规范、确保质量的前提下全面提升建设效率的难题。推动党建和业务的深度融合，以高质量党建引领基建业务发展迈向新台阶。

聚焦高目标领题，以首创精神打造中国移动特色的基建领域标准化成果。公司自成立以来，累计建设超过数百万平米的基建项目，功能包括大型综合园区、研发办公、数据中心、综合配套楼等，积累了丰富的基建项目管理和实践经验，为标准化成果研究提供了大量的案例和数据支撑。公司以累计建设的基建项目管理和实践经验为基础，通过与多家行业头部企业对标交流，吸收借鉴先进做法，总结经验、提炼要素，进一步提升标准化成果质量，打造具备中国移动特色的基建领域标准化成果，填补集团公司基建领域空白，实现效益效率双提升。

聚焦高标准破题，以党建联盟为契机持续提升管理创新体系建设能力。以国际信息港“N+”党建和创联盟为契机，公司牵头联合研究院、网络事业部等内部单位，中建西南院、中石油、华为等外部单位开展党建和创10次，对标交流6次，多方位探索管理创新体系建设和效率提升管理手段，健全完善可研与方案同步推进、初步设计和施工图同步推进，清单编制与施工图审核同步推进的“三同步”工作机制，将多项串行工作变并行推进，实现效率提升，整体设计效率较十三五末平均提升近35%，清单及采购需求编制效率较十三五末平均提升近30%。同时，公司聚焦标准化重点领域，包括绿色低碳节能、新基建数智化转型等，加快专业技术的储备和核心能力的建设，邀请行业头部企业和专家开展技术交流和思维碰撞，累计开展3期大讲堂活动，受到公司内外一致好评。

聚焦高质量解题，以目标导向为牵引合力攻坚创实效。公司坚持党建是业务的“望远镜”，业务是党建的“试金石”。坚持目标导向，聚焦高质量解题，攻坚克难推动标准化攻坚项目不断创效。按照边研发、边完善、边应用的三边原则，标准化成果在10多个工程项目中应用，经济效益显著。一是大幅提升建设效率，有效节约成本。在博瑞琪大厦装修工程实施中，通过应用标准化成果，自立项至交付整体建设效率较集团公司要求时间提升超50%，为集团公司节省大量租金，被集团公司领导称赞“创造了移动工程建设新效率”；成研项目创造大型集中化基地设计周期新效率，实现提前开工，获得当地政府返还土地出让金奖励数千万元；G22协同创新基地建设项目近3万平米，自立项到全面开工仅用时3个月，设计效率提升近60%，清单及采购需求编制效率提升45%，再创工作新效率；二是有效降低人工管理成本。公司大型项目原设计造价管理团队需3~5人，现仅为1~2人，大幅缩减人工管理成本。三是有效保证设计、清单、施工质量。通过将三级审核、精细化审图、封闭审图等多维度审核手段结合，大幅降低设计、清单出错率，并为后续工程的高效实施提供可靠技术支撑与保障。

“大道不孤，行稳致远”。公司将以“领题破题 合力攻坚”主题实践活动为契机，以党建引领，持续提升科技创新能力，锻造基建领域核心能力，加快推动标准化体系建设，并实现业管能力产品化、品牌化输出，助力公司高质量发展与市场化转型行稳致远。

（作者单位：中移园区建设发展有限公司设计部党支部）

现代职业教育高质量发展背景下高职图书馆服务体系构建研究

■ 李莹依

摘要：本文主要采取文献研究法，通过分析政策的具体内容，从加强资源建设、落实立德树人等方面探讨现代职业教育迈入发展新阶段大背景下，高职图书馆如何加快转型升级，构建新型服务体系，为现代职业教育高质量发展提供有力支撑。

关键词：现代职业教育；高职图书馆；服务体系

一、前言

职业教育是国民教育体系和人力资源开发的重要组成部分，肩负着培养多样化人才、传承技术技能、促进就业创业的重要职责。2021年10月，中共中央办公厅、国务院办公厅印发了《关于推动现代职业教育高质量发展的意见》（以下简称《意见》），旨在切实增强职业教育适应性，加快构建现代职业教育体系的步伐，为全面建设社会主义现代化国家提供有力的人才和技能支撑。利好政策的出台，意味着职业教育步入快车道，迎来“大有可为”的黄金发展期。在这一大背景下，高职图书馆应紧跟发展步伐，牢牢把握高质量发展这一根本要求，改革创新发展模式，谋求长足发展，为国家构建现代职业教育体系的目标任务提供有效助力。

二、高职图书馆服务创新的必要性

新形势下，随着高职院校的迅速迭代升级，高职院校师生在教学、科研、学习等方面对图书馆提出了更高需求。现代职业教育高质量发展背景下，高职图书馆如何建立健全资源与服务体系，配合学校“中国特色高水平高等职业学校和高水平专业群建设计划”需要，不断创新服务模式，这是图书馆急需审视和思考的首要问题。面对师生不断变化的需求，延伸图书馆服务内涵，积极进行服务创新，完善原有的服务体系乃至构建新的服务体系是当务之急。

三、高职图书馆服务体系构建

1.**加强资源建设。**目前高职图书馆馆藏资源正处在从藏到用的加速转变中。紧跟优化职业教育供给结构的发展要求，根据学校实际情况，制定合理的采购计划，及时更新文献资源，丰富馆藏种类，提高纸质资源质量，增强资源满足能力，确保纸质资源建设及时跟上学校高质量发展的步伐。文献资源建设，纸电同步。加大纸质图书采购经费投入，提高纸质资源的采编质量。根据全校师生的实际需求，制定合理的采购计划，通过现场采购与网上采购相结合、走出去采购与送进来采购相结合、馆内人员购置与师生荐购相结合、采购图书与捐赠图书相结合等各种方式，提高图书的采编质量，保质保量完成纸质资源建设任务。优化数字资源建设，助推教科研水平提升。

2.**落实立德树人。**《意见》工作要求中第一条指出：坚持立德树人、德技并修，推动思想政治教育与技术技能培养融合统一。全面落实新时代立德树人根本任务，构建全员全程全方位育人格局。图书馆应积极利用丰富的文献资源满足师生的教科研以及学习需求，并通过不断提供多元化服务助力学校落实立德树人根本任务，应成为高校开展育人工作的重要平台。

高职图书馆作为高职学生思想政治教育的重要基地，应积极履行教育职能，利用图书馆的力量潜移默化地影响学生，充分发挥第二课堂在思政教育中的育人作用。深挖学科育人素材，拓展课程思政教学资源，引进课程思政资源库，辅助教师将思政元素融入专业学习的课堂教学中，辅助提高思想政治理论课实效性，推进习近平新时代中国特色社会主义思想进头脑、进思想。深入推进育人方式改革，不断拓展文化育人渠道、探索育人新途径。将立德树人融入服务的各个细节，推动思想政治工作贯穿教育始终。图书馆如何在原有基础上，积极发挥功能，提升服务，加强建设，从制造大国到制造强国的跨越离不开高素质专业化的“大国工匠”，要在全社会形成崇尚劳动、崇尚工匠、崇尚创造的浓厚氛围，让更多优秀的技术人才源源不断地涌现出来。突出职业教育特色和文化浸润功能，形成以工匠大道为主体的文化阵地集群，展示工匠精神的内涵、大国工匠的事迹、优秀校友成就和成长经历。弘扬工匠精神，研究工匠精神融入高校图书馆思想政治教育工作的实践价值和实现路径，对于增强思想政治教育工作实效性，引导广大师生自觉弘扬和践行工匠精神具有重要意义。

由于高职院校学生的文化素质水平总体低于本科院校的学生，高职图书馆作为学校文化育人的第二课堂，更应根据自身特点和优势主动承担起育人的重任，把立德树人融入教育各个环节，这也是高职图书馆存在和发展的内在本质需求。

四、结语

随着“双高计划”出台，高职图书馆也迎来发展的关键期。要顺利实现发展目标，完成规划任务，全面提升自己服务“双高”建设的能力，就必须牢牢树立“读者第一”的服务宗旨，坚持以人为本，服务创新，精准定位，进一步加强在办馆条件、文献资源、技术保障、读者服务等方面的建设，创新服务理念和模式，强化图书馆的文化建设能力，提高核心竞争力，推动整体转型升级。

参考文献：

[1]胡建鹏.高校图书馆微服务体系构建研究——基于陕西省高职图书馆的调研分析[J].数字通信世界,2022(06):94-96.

[2]陆丹晨，王东亮，杨勇等.联动式高职院校图书馆科研服务体系构建研究[J].新世纪图书馆,2019(04):25-28.

（作者单位：台州科技职业学院）

关于子宫内膜异位症的探究分析

■ 任云琴

许多年轻的女性都有过痛经体验，那种难以言表、经久不衰的痛让很多女性在每个月难捱的那几天里花容失色，甚至影响到正常的工作和生活。痛经的原因有很多，其中有部分的痛经与子宫内膜异位症有关。

子宫内膜异位症是痛经的元凶之一，它是一个慢性疾病，甚至可能影响到女性未来的受孕，需要早发现、早诊断、早治疗。治疗的目的是减轻和消除疼痛、促进和保护生育、降低和减少复发、警惕和早期发现恶变，提高女性的生命健康质量。下面我们就来谈一谈“子宫内膜异位症”，希望能给饱受痛经困扰的女性朋友们一些帮助。

子宫内膜异位症，简称内异症。顾名思义，指有活性的子宫内膜长到了子宫腔以外的身体其他部位，这些异位生长的子宫内膜会随月经周期而变化，却不能像正常的子宫内膜能够脱落排出体外，久而久之，出现一系列相关症状例如最常见的痛经。异位内膜可以侵犯女性全身任何部位，以卵巢、宫骶韧带最常见，其次为子宫及其他脏腹膜、阴道直肠隔等部位，称为盆腔子宫内膜异位症。此外，有一种特殊类型，异位内膜长在子宫肌层内，导致子宫增大、肌层肥厚，形成子宫腺肌病。

一、什么年龄段的人会得这种疾病？

近年来，该病的发病率呈上升趋势，主要发生于生育期妇女，好发年龄为25~45岁，25%~35%的不孕病人在腹腔镜检查时发现有内异病灶。

二、这种病有什么表现？子宫内膜跑到身体其他部位，常常引起一些症状，对女性造成困扰。不同病变部位具有不同的症状，20%~25%的病人无任何临床症状。

1.**痛经。**痛经是子宫内膜异位症最典型的症状，呈继发性伴进行性加重，常于月经来潮前1~2天开始，经期第1天最剧，以后逐渐减轻，至月经干净时消失。

2.**月经异常。**月经异常发生率为15%~30%，主要表现为月经量增多、经期延长或经前点滴出血，子宫内膜异位症患者可以发生卵巢功能失调，如排卵异常等。

3.**不孕。**子宫内膜异位症患者常伴有不孕，不孕在子宫内膜异位症的病人中发病率高达40%~50%。主要是因为子宫内膜异位症常可引起输卵管周围粘连影响卵母细胞捡拾，或因卵巢病变影响排卵。

4.**性交疼痛。**子宫直肠陷凹、阴道直肠隔的子宫内膜异位症可以引起性交痛（深部触痛），经期排便次数增加、疼痛（里急后重）。在经前期最为明显。

5.**其他。**不同部位的内异症还可能出现一定程度的伴随症状。例如，病变在肠道，患者经期就会伴随出现消化道症状，比如便频、便血、排便痛；病变在泌尿道，则会伴随血尿、尿频、尿痛等，严重时出现肾积水、肾萎缩等。腹壁瘢痕及脐部的子宫内膜异位症则出现周期性局部肿块及疼痛。

如有以上症状，一定要及时到医院就诊，早发现早治疗。

三、怎么诊断？影像学检查：超声检查尤其是深部内异症超声，是诊断卵巢异位囊肿和膀胱、直肠内异症的重要方法，可确定异位囊肿位置、大小和形状，其诊断敏感性和特异性均在96%以上。

血清CA125和人附睾蛋白（HE4）测定：血清CA125水平可能升高，重症更为明显，但特异性和敏感性较低。HE4在内异症多在正常水平，可用于卵巢癌的鉴别。

腹腔镜检查：是目前国际公认的内异症诊断的最佳方法，除了阴道及其他可直视部位的病变外，腹腔镜检查是确诊盆腔内异症的标准方法

四、如何治疗？对于子宫内膜异位症的治疗，应结合患者年龄、症状、病变部位范围以及是否有生育要求，加以全面考虑。

1.**药物治疗。**主要为激素疗法，采用药物来对抗或抑制卵巢的周期性内分泌刺激。适用于年轻、有生育要求及病变轻者。

2.**手术治疗。**腹腔镜手术是首选的手术方法，目的是切除病灶、恢复解剖。适用于药物治疗后症状不缓解、局部病变加剧或合并不孕患者、较大的卵巢子宫内膜异位囊肿患者。

3.**高强度聚焦超声消融治疗（HIFU）。**作为一种新型的无创疗法，具有不开刀不流血无疤痕的优势，适用于部分有症状的单层子宫壁厚度≥30mm的子宫腺肌病，以及腹壁疤痕子宫内膜异位症患者，进行该治疗前需经过定位、磁共振等评估。

五、如何预防？子宫内膜异位症的确切病因目前尚不明确。目前认为，经血逆流可能是导致内膜种植的主要原因，要关注例假是否正常，月经期间避免剧烈运动、重体力劳动及性生活，防止经血逆流。适龄婚育，尤其是伴有痛经者晚婚女性，应尽早生育。做好避孕，尽量避免人工流产。避开经期做妇科手术，子宫内膜种植于盆腔甚至腹壁，导致盆腔或腹壁出现周期性疼痛。

对于女性来说，健康的生活方式很重要，定期妇科检查也很重要，当发现月经异常或上述其他症状时，一定要积极就医，及早治疗。

（作者单位：方山县人民医院）