

预防宫颈癌守住两道防线

春分睡好阳气升 焕发活力促生长

在自然界,春天最显著的变化就是阳光照射的时间比冬季逐渐增加,气温缓慢升高。而春分时节,正是太阳直射点在赤道上的日子,所以从理论上讲,阳光照射的时间正好是全天的一半时间。而全球的白天和夜晚时间等长。待到春分之后,我国所有地区都将出现白天时间逐渐延长,而夜晚时间逐渐缩短的现象。

而这时我们人体也会随着季节气候的变化而有相应的变化,处于生长期的孩子,在春季时的生长速度会加快,这和春季自然界的欣欣向荣是有对应关系的。而人体的阳气经过冬季的收敛和闭藏,在春季开始外放和发散,而这种向上的阳热之气,正好可以促使孩子生长发育。

那么如何促进阳气生长呢?黄帝内经建议我们“夜卧早起,广步于庭,被发缓形”,即人们应当入夜而眠,早早起床,到庭院里散步,披散头发,舒张形体,使神志和人体阳气随着春天自然界的阳气生发而勃发。

但是早起也并不意味着要特别早,古代医家认为早起不要早于鸡鸣之时即可,也就是说相当于现在不要在5点之前起床,通常我们建议,目前居家的孩子,也最好按照日常上学的作息时间来要求自己,比如6点半到7点之间起床就可以了。

而晚睡也不是说熬夜就有利于生长发育,对于正常人群来说,晚上11点前入睡就属于晚睡的范畴了。而对于学龄期的孩子来说,9~12个小时的睡眠时间还是要保证的。比如,对于一个上小学的孩子来说,晚上10点睡觉,第二天7点起床,可以保证一晚上9个小时的睡眠。如果想让他多睡一些时间,那么可以让他9点上床睡觉,第二天7点半起床,这样也有了10个半小时的睡眠时间。(人民网)

春季吃“五菜” 打好全年健康基础

水芹菜 与大家常吃的长在陆地上的旱芹菜不同,水芹菜富含多种维生素,口感更为清香,富含膳食纤维,有一定的通便、降压、降脂功效。但由于膳食纤维较多,胃溃疡、肠炎患者不宜食用。

荠菜 中医认为,荠菜有清热解毒、利尿止血、软坚散结、益胃等功效,对于有胃部疾病和因为上火而出现眼部疾病的人尤其合适。至今为止,我国许多地方仍保留着“三月三吃荠菜煮鸡蛋”的习俗。荠菜性稍凉,体质虚寒的人及胃寒的患者不宜过多食用。

马齿苋 中医认为,马齿苋有清热解毒的功效。现代医学研究发现,马齿苋对大肠杆菌、痢疾杆菌、伤寒杆菌均有抑制作用,对常见致病性皮肤真菌亦有抑制作用。需要注意的是,它可能含有致敏物质,过敏体质人群食用后易引起过敏;有滑利的药性,大量食用可能会导致滑胎,孕妇不宜吃;还因为与鳖甲相克,如果正在服用的中药方里有鳖甲,则不要食用马齿苋。

蕨菜 中医认为,蕨菜可清热滑肠、降气化痰、利尿安神。对于新鲜的蕨菜,只要在炒制前将其焯水,再进行后续的烹饪,可除去蕨菜中的大部分原蕨苷。需要注意的是,原蕨苷在蕨菜的嫩芽部分含量最高,烹饪时可先切去嫩芽部分再烹制,也可将原蕨苷去除。少量食用蕨菜,不会对人体造成损伤。

苦菜 含有丰富的钾、钙、镁、磷、钠、铁等元素,能清热、消肿、化痰解毒、凉血止血,对急性淋巴细胞性白血病、急性及慢性粒细胞白血病都有抑制作用。苦菜可炒肉、做汤,亦可加些大豆粉做成小豆腐吃,或用沸水烫后蘸酱食用,也可和面粉做成菜饼,或做芝麻酱拌苦菜、苦菜粥等。(人民网)



韭菜豆芽鸭血汤 养肝润燥

主要功效:温中祛湿、养肝润燥
推荐人群:春季汤水,一般人皆可食用
材料:春韭150克、黄豆芽150克、鸭血200克、生姜适量(2~3人量)

制作方法:韭菜摘去老叶、烂叶,洗净,截段;黄豆芽洗净,摘掉根部腐烂部,洗净,截段。鸭血冲洗后,温水浸泡。锅中放水2千克,加少许花生油,武火将水烧开,将鸭血、春韭、黄豆芽分别加入,煮熟,加食盐调味,喝汤吃渣。

现在正是进春的时候。韭菜搭配同样具有生发、向上的黄豆芽,有利于肝气疏发。而且韭菜、黄豆芽都属于低热量食品,富含膳食纤维,增加饱腹感。黄豆是优质的植物蛋白,经过发芽后的黄豆芽,氨基酸更容易被吸收。春宜养肝,肝主藏血,鸭血是个很好的补血润燥食材,另外,鸭血本身也富含血红素铁,且低脂,是改善缺铁性贫血的不错选择。这个汤如果加点粉丝或粉皮,那也算是个“面面俱到”的快手汤了。(人民网)

病毒有14种。目前认为,从高危型HPV的感染到发展为宫颈癌,大部分人需要10~20年左右的时间,漫长的癌前病变阶段,给我们做宫颈癌筛查提供了时机。

一线预防:疫苗接种

HPV疫苗,是目前被临床证实对预防宫颈癌安全而且有效的疫苗。WHO推荐的HPV疫苗最佳接种年龄为9~14岁青少年女性,最好是在开始性生活前。目前市面上主要有二价、四价、九价的宫颈癌疫苗,二价HPV疫苗主要包括HPV16和18型,四价HPV疫苗是在二价的基础上,增加了HPV6和11两种低危型亚型,而九价HPV疫苗,是在四价的基础上,有高危31、33、45、52、58五种亚型,九价疫苗包括了导致90%宫颈癌的HPV型别。对于宫颈癌预防,3种疫苗的效果都是相当的,可以根据不同的年龄选择不同类型的HPV疫苗。

二线预防:宫颈癌筛查和癌前病变的治疗

“目前我国采用的是宫颈癌三阶梯筛查方法,WHO推荐的宫颈癌筛查方法有:宫颈细胞学检查、HPV检测。”广东省妇幼保健院妇科副主任医师赵春梅指出,“对于筛查异常的患者进一步进行阴道镜检查,

在阴道镜下对患者的宫颈、阴道、外阴全面观察后可对可疑部位进行组织活检,活检组织送病理检查,最终明确诊断。”

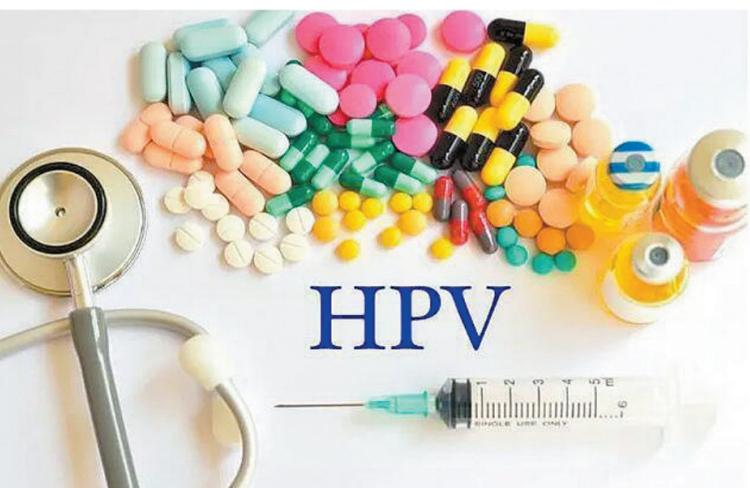
目前我们国家推荐对25岁以上女性开始宫颈癌筛查,25~29岁女性可以采用每3年一次的宫颈细胞学筛查。30~65岁女性筛查方法有3种:

①首选宫颈细胞学联合HPV检测的方法进行筛查,如果两项结果正常,则可以5年复查一次;

②采用细胞学筛查的方法,筛查间隔时间为3年;

③也可以采用HPV初筛的方法,每3~5年复查。大于65岁女性如果既往10年内有两次联合筛查结果均正常或3次细胞学筛查正常,则可以停止筛查,即便接种HPV疫苗也要进行宫颈癌筛查,而且筛查方案没有差异。

专家提醒广大妇女,大部分的宫颈癌前病变甚至宫颈癌都没有症状或者症状没有特异性(性交出血、白带增多、白带异味等),因此不能依据是否有症状来决定是否进行宫颈癌筛查,而是根据年龄,只要符合年龄且已经有性生活,就应当进行宫颈癌筛查。(人民网)



在中国15~44岁女性中宫颈癌发病率高居恶性肿瘤第三位,并且已成为中国该年龄段女性癌症死亡的第二大原因,并呈年轻化趋势。

专家介绍,目前证实,几乎所有的宫颈癌(约99%)都是由高危型“人乳头状瘤病毒”(简称HPV)感染而引起的。只有高危型HPV与宫颈感染和病变有关,高危型HPV

运动受伤后冷敷还是热敷?

取决于急性损伤还是慢性损伤

日常生活中,人们往往由于各种原因导致跌打损伤。损伤虽然常见,但是,很多人却不知道正确的处理方法。跌打损伤后究竟是冷敷还是热敷呢?损伤后24小时内冷敷,超过24小时采取热敷的说法靠谱吗?其实,损伤后该采用冷敷还是热敷,应当取决于急性损伤还是慢性损伤。

据介绍,急性损伤常由于突发的外伤引起(比如跌倒、扭伤以及直接撞击等),通常立即引起疼痛。对于急性损伤,应该尽快冰敷。冷敷能使血管收缩,减轻局部充血,降低组织温度,起到止血、消肿、镇痛的作用。

具体的冷敷办法:将冷水浸泡过的毛巾放于伤部,每3分钟左右更换1次,也可以将冰块装入塑料袋内进行外敷,每次20至30分钟。夏季则可用自来水冲洗,冲洗时间一般在4至5分钟,不宜太长。

那么,急性损伤超过24小时就要采取热敷吗?这种说法并不准确。在急性损伤的最初3至5天内,只要出血受到控制,后续也未发生炎症,便可以交替进行冷敷和

热敷。

具体方法:10分钟冷敷,然后10分钟热敷。冷敷时血管收缩,转换为热敷后血管会舒张,大量的血液流入受伤区,有利于受损组织修复。不过,需要注意的是,若非专业人士,有时很难判断出血是否得到了控制、炎症是否存在,用了热敷可能会加重症状。在这一阶段,最保险的办法,还是继续间隔冷敷,并随时观察。

对于慢性损伤而言,通常因机体长时间反复劳损和受到过度使用而缓慢起病。当然慢性损伤也可能是由于急性损伤后未及时治疗或治疗不当发展而来。据介绍,慢性损伤后通常使用热敷,热敷能帮助缓解肌肉紧张、减少疼痛、增加韧带和肌腱的弹性、增加局部血供。运动前热敷慢性损伤处,可以帮助热身,增加组织灵活性和柔韧性。热敷治疗一般需要15至20分钟,可以用热瓶子、热毛巾或者市面上卖的热敷袋进行。使用热瓶子之类的器具需要外裹毛巾或者衣服,以防止热灼伤。(人民网)



医学影像检查知多少

1.做腹部CT检查为什么不能吃东西?为什么检查前要喝水?

答:吃的食物一般储存在胃和肠道内,会增加肠管内的内容物,影响图像质量,所以做腹部CT检查前禁食4~6小时,清洁肠道,清除胃肠道内的内容物。在检查前要喝水,是因为肠壁厚,隐匿的病灶不易发现,喝水可以充盈胃肠道,更容易区分胃肠道病灶。

2.泌尿系CT检查为什么要憋尿?

答:在憋尿的情况下,膀胱充盈充分,

可更好地显示膀胱的大小、形态及内部情况,可更好地发现膀胱壁增厚的程度以及膀胱内有无小结石、膀胱息肉、膀胱憩室等泌尿系统的疾病。同时还可以清楚地了解肾脏和输尿管的情况。女性充盈膀胱时,还可以更好地突出膀胱形态,跟子宫相鉴别。

3.胸、腹部DR摄片及CT检查为什么要吸气-屏气-吐气?

答:人体在呼吸时胸部和腹部是运动的,而这些呼吸运动产生的伪影会影响图

像质量,导致图像显示不清,容易出现误诊和漏诊。所以在胸、腹部检查时患者需积极配合指令,进行吸气-屏气-吐气运动。

4.磁共振检查前为什么要去掉金属物品?

答:磁共振检查室内有强磁场,磁场对磁性金属有吸引力,会把磁性金属吸入磁体内。所以,磁共振检查前必须去除磁性金属,如手机、手表、硬币、钥匙、身份证、银行卡、金属饰品、轮椅等。此外,做过磁性金属

植入手术的病人绝对不能做磁共振检查,如装有心脏起搏器、胰岛素泵及做过心脏搭桥、支架等手术。

5.磁共振检查为什么要预约?

答:由于磁共振检查时间较长,避免患者长时间等待,本着先急后缓、军人优先的原则,结合医院惯例,要求患者先预约、后检查,并且提前10~20分钟到达磁共振检查室,做好检查前准备工作。

(市妇幼保健院影像科 顾庆春 徐晓燕)

中风偏瘫后的康复有哪些误区



以现代的医学技术,救活一个中风病人的成功率越来越高,但病人存活以后的功能康复还是目前的一个难题。如果康复

得不好,生活不能自理,生活质量很差,会给病人、家庭和社会造成极大的经济和心理负担。

中风偏瘫后的康复有哪些误区?

误区一:等到几个月后才开始中风康复?

这是错误的。康复不是等几个月才好,而是越早越好。按照要求,中风起病后48小时,如果病情稳定,情况允许,就要介入康复了。

临床证明,康复做得越早,后期的效果就越好。

误区二:康复很简单,自己也可以做?

很多人把康复当成了一种按摩,自己也可以做,这种认识有局限性。现代的康复医学主要由康复综合训练、物理因子治疗、中医治疗三大方面组成,是综合性的治疗,而不是简单的按摩、推拿、理疗。

康复治疗要达到良好的效果,需要康复医生根据病人的情况,做到个体化、精细化的治疗,把每个治疗达到一个合理的配置。

误区三:用力过度会造成关节损伤?

在训练中,如果方法错误,不会在原有旧的损伤基础上形成新的损伤?大家的这种担心是对的。

例如,有人到不正规的诊所去按摩,由于按摩师的力量过大,造成了肌肉损伤。不管是按摩还是康复,只要找到专业、正规的康复医生、康复治疗师,这种问题是可以避免的。

误区四:痉挛很简单,使劲拉开就好了?

痉挛如果得不到改善,最终会导致病人残废。但怎么治这就很讲究了,不恰当、不正确的治疗方法可能会加重痉挛。

首先,肌张力增高在牵拉的手法上是有技巧的,包含很多原则;其次,要求对每个关节、每块肌肉的活动范围、方向和作用都要有专业的知识,拉伸范围不够或过度,反而会带来其他的问题;再次,处理肌张力增高,还有药物辅助、理疗、冲击波、肉毒素等很多治疗方法,需要专业人士分析处理。

误区五:下地走路越早,恢复就越快越好?

需要具体情况具体分析。

很多后期的病人,尤其卒中的病人,走路时身子是歪的,腿像个钟摆式画圈,就是因为早期操之过急,没有在正规康复治疗下循序渐进造成的。如果没有达到下地走路的标准,不具备条件,除了造成姿势的异常,还可能会造成踝、膝关节的损伤。

什么时候下地?下地怎么站立、行走?是否需要用辅具?怎么训练步态?需要康复医生和康复治疗师来制定专业的康复计划。所以,科学的训练是越早越好,不科学的训练是欲速则不达,甚至适得其反。

(市中医院康复医学科 朱海花)