

健康课堂

如何预防宫颈癌

咱厝医生提醒:记住这三点

日常生活中,很多女性朋友一提到HPV(乳头瘤病毒),就感到恐慌,以为感染HPV就是得了宫颈癌。其实不然。晋江市医院(上海六院福建医院)产科副主任黄美虹提醒,HPV感染不等于宫颈癌,若体检中发现感染HPV,不要紧张,及时到医院检查。下面,我们来瞧瞧如何预防宫颈癌。

HPV感染不等于宫颈癌

日前,30岁的张女士看到自己的体检报告忧心忡忡,因为在宫颈筛查中发现,其中HPV显示高危型阳性,细胞学检查阴性,她误以为HPV感染就是得了宫颈癌。于是,她找到黄美虹。“HPV感染不等于宫颈癌。”黄美虹为其安排了宫颈活检。宫颈活检提示,张女士为慢性宫颈炎,这种疾病只需要

每年定期复查就行。
“很多女性朋友对宫颈病变筛查误会重重,经常有两个极端,不是觉得没必要,就是太过焦虑。有很多人跟张女士一样,有HPV感染就把自己跟宫颈癌画等号,有的是好几年都没进行宫颈筛查,两种极端都是不可取的。”对此,黄美虹解释说,相关疾病报

告显示,在中国15-44岁女性中,宫颈癌发病率居恶性肿瘤第三位,并且已成为中国该年龄段女性癌症死亡的第二大原因。99.7%的宫颈癌的发生都与生殖器官感染HPV有关。但是,并非所有的HPV感染都会导致宫颈癌,高危型HPV持续感染才是导致宫颈癌的高危因素。

牢记这三招 有效预防宫颈癌

那么,如何预防宫颈癌?黄美虹介绍,可以从以下三点做起。一级预防,指的是开展健康教育和接种预防性HPV疫苗。开展健康教育,提高大众对宫颈癌的认知,正确认识宫颈癌定期筛查的重要性及接种疫苗的必要性。提前进行HPV疫苗接种是预防宫颈癌的一个很重要的措施,宫颈癌可防可治。

二级预防,指的是定期行宫颈癌筛查。其中包含,年龄小于25岁:一般不做常规筛查;年龄在25岁-29岁:每3年做1次宫颈细胞学筛查;年龄在30岁-64岁:每5年做1次宫颈癌联合筛查(最佳),每3年做1次宫颈细胞学筛查,每3-5年做1次高危HPV检测;年龄≥65岁:若过去10年筛查结果为阴性(连续3次宫颈细胞学检测呈阴性或2次宫颈癌联合筛查呈阴性),无CIN(宫颈癌前病变)病史,终止筛查。此外,备孕女性因为孕期时间长,备孕前会

进行常规宫颈癌筛查,如果备孕前未筛查,会在妊娠3个月左右行宫颈癌筛查,以期早发现病变。

三级预防,指的是及时干预治疗。如果发生宫颈病变,甚至患上宫颈癌,不代表就无法治疗。黄美虹提醒咱厝女性朋友,单纯的宫颈病变和早期的宫颈癌是可以治愈的。即使是到了中晚期才发现,同样也可以通过积极的治疗,从而达到延长寿命、改善生活质量的目的。



健康问答

读者问:什么是地中海贫血的产前诊断?

晋江市妇幼保健院婚前保健科科长林秀英答:先检查血常规进行地中海贫血的初步筛查。如果初步筛查为阳性,则应进一步进行血红蛋白电泳。如果丈夫和妻子都是同一类型的地中海贫血,则需要做进一步的产前诊断。如果丈夫和妻子都是同一类型的地中海贫血,那么生一个患有严重地中海贫血的孩子的概率是14%。地中海贫血还需要做进一步的基因诊断。一旦确诊,应及时终止妊娠,防止重症患儿出生。

想要青春靓丽 这份美容养颜秘方请收好



随着健康理念深入人心,如何更好地美容养颜成为不少女性朋友关注的课题。那么,生活中,食用哪些食材有助于美容养颜呢?为此,泉州市营养健康协会专家委员、泉州医高专附属人民医院主治医师陈宜阳特别为大小伙送上了一份美容养颜食谱,感兴趣的朋友,不妨好好瞧瞧。

保证充足的睡眠

每个女人都希望自己青春永驻、永远年轻漂亮,美容养颜不仅需要日常保养,还需要合理膳食和均衡营养。“对于女性来说,充足的睡眠有助于美容。”陈宜阳表示,人们总说睡美容觉,拥有充足睡眠的女性通常皮肤状态会更好,整个人给人的感觉也更加轻盈有活力。充足的睡眠不仅可以消除疲劳、恢复体力,还可以提高身体免疫力。正常来说,每个人的睡眠时间应该保持在7-8个小时,具体要依照自身身体条件而定。

另外,多喝水也能美容养颜。多喝水能够加快身体的新陈代谢,有助于提高肌肤中的含水量,皮肤也会更加细腻光滑。当肌肤感觉到干燥的时候,不要光想着敷面膜来给肌肤多补水,也要及时补充水分,多喝水。喝水的时候,一定要慢慢地、频繁地喝,让身体充分吸收水分,这样可以更好地促进新陈代谢,有助于美容和抗衰老。一个人每天至少要保证1500ml的饮水量。

推荐多款食谱

小伙伴可以吃哪些食品美容养颜?陈宜阳特推荐多款美容养颜食谱供大家参考。

1. 银耳羹糖红枣羹
原料:红枣、桂圆、枸杞、银耳、冰糖、纯牛奶

做法:锅中加水,放入红枣、枸杞、桂圆大火烧开转小火慢炖40分钟左右;然后放入红糖块,搅拌均匀至红糖融化再熬两三分钟,再倒入纯牛奶。
功效:有助于补充胶原蛋白,让皮肤变得红润有光泽。

2. 银耳百合莲子羹
原料:银耳、红枣、枸杞、百合、莲子

做法:将银耳、百合、莲子洗净用水充分泡发,将大枣洗净,把银耳撕成小块;所有食材和冰糖一起放入锅中,用大火煮沸1小时,出锅就可以吃了。
功效:补气血。

3. 牛奶桃胶炖燕窝
原料:枸杞、红枣、桃胶、银耳、燕窝

做法:将桃胶、银耳、燕窝加水浸泡一晚;放入炖盅煮1.5-2小时;把它们煮好,再倒入纯牛奶搅匀。
功效:有助于皮肤光滑。

4. 木瓜桃胶牛奶羹
原料:木瓜、桃胶15g、牛奶200ml

做法:提前将桃胶用清水浸泡,将木瓜洗净去籽切块备用;将桃胶放入养生壶内,注入清水,将其煮好后加入木瓜和冰糖再煮5分钟;最后加入牛奶搅拌均匀即可。
功效:有助于抗皱养颜、提亮肤色。

5. 红豆薏仁汤
原料:红豆、薏仁

做法:红豆、薏仁洗净,提前浸泡几个小时;将红豆、薏仁放进锅中,加入清水煮熟,就可以出锅了。
功效:有助于消水肿、美容养颜,可代替平时的饮料。

网红椰子水 喝法有讲究

春夏之交,气温逐渐升高,人们对于各式饮品的需求也日益上升。下班后,惬意地躺在沙发上,喝上一杯冰凉的椰子汁,沁人心脾、爽口解渴……这一幕,是很多人心目中的夏日美好景象。然而,近日网上却有这样一则热搜“喝预开口椰子进急诊”吸引着人们的注意。为何喝椰子汁也能进急诊?为此,记者采访了晋江市中医院急诊科主任张转喜医生。

预开口椰子受欢迎

椰子是不少人喜爱的水果。不论是椰子制作的美食椰子冻、椰子味糕点,还是直接开口喝椰子水、吃椰子肉,都十分美味。但是,椰子这一水果,也因为有着坚硬的外壳,不好打开开口而褪去了不少人想购买它的心情。

慢慢地,为方便销售,在超市或专门的水果店里,一些预开口的椰子被摆放在了显眼的货架上。凭借着只需简单打开包装、插入吸管就能饮用清凉的椰子水这一“绝招”,预开口的椰子受到了商家及部分消费者的欢迎。

椰子美味也需注意

针对近日“喝预开口椰子进急诊”的话题频频热搜这一现象,记者浏览了不少相关信息。记者发现,有网友反映自己在喝了预开口的椰子水后,出现了恶心呕吐、高烧不退的症状,为此只能急忙到急诊就诊。之后,网友们便针对此事展开讨论,分享自己喝预开口椰子后的经历,“我朋友喝了变质的椰子水后就吐了。”“我喝过之后头特别疼,胃里翻江倒海。”“椰子的保质期很短,预开口的椰子水非常不卫生。”……



那么,网友们的说法,是否有一定医学依据?开口椰子真的不能喝吗?晋江市中医院急诊科主任张转喜医生表示,“以上说法具有一定可

信度。变质的椰子会产生椰毒假单胞菌,而由该菌产生的米酵菌酸是引起食用者严重食物中毒和死亡的主要原因。在急诊中,特别是夏季,出现食物中毒就急诊的本就不是个例。”

椰毒假单胞菌危害大

什么是椰毒假单胞菌?该菌产生的米酵菌酸是引起严重食物中毒和死亡的主要原因。米酵菌酸是一种小分子脂肪酸,耐热性极强,即使使用100℃的开水煮沸或用高压锅蒸煮也不能破坏其毒性。进食后即可引起中毒,对人体的肝、肾、心、脑等重要器官均能产生严重损害。目前对米酵菌酸尚无特效解毒药物,一旦中毒,病死率高达40%至100%。

“当然,开口椰子也是可以饮用的,在饮用前确认椰子新鲜就可以了。”张转喜提醒:除变质的预开口椰子外,变质的银耳、木耳、薯类制品,如马铃薯粉条、木薯面、山芋淀粉等,被环境中的微生物污染后,也容易产生椰毒假单胞菌。

亲子驿站

小小烘焙师初体验



地为大家提前准备好食材、道具,并且耐心细致地为大家讲解制作蛋糕的步骤与方法。小朋友穿上围裙,开启DIY之旅。搅拌蛋黄、打发蛋清、混合搅拌……小朋友们在老师的讲解演示和家长的提醒下,开始有序地操作蛋糕。不一會兒工夫,一份份纸杯蛋糕已装好,等待工作人员将其放入烤箱。

随后,长富牛奶工作人员为大家分享了牛奶健康知识。为了激发小朋友的兴趣,现场设置有问答环节。“小朋友知道喝牛奶对人

体有什么好处?”“有助于长高。”“可以强身健体。”……小朋友跃跃欲试,积极抢答,现场热闹非凡。不少家长表示,通过互动问答,小朋友学到了不少牛奶知识。

最后,随着纸杯蛋糕的出炉,活动接近尾声。不少小朋友看到香喷喷的蛋糕,口水直流。“很好吃,我还要再吃一个。”“妈妈,我要把蛋糕带回家给奶奶吃。”……现场,小朋友一边品尝蛋糕一边喝着长富提供的草莓酸奶,相当开心。

活动结束后,不少家长纷纷称赞此次活动既有趣又好玩。本次活动寓教于乐,不仅培养了小朋友的动手能力,开阔了视野,还让小朋友在学习中收获知识,在实践中掌握知识。

萌娃巧手做青团

本报讯 为了让小朋友更好地感受春天气息,日前,晋江经济报亲子驿站组织陈埭片区的亲子家庭走进长富牛奶(晋江馆),体验DIY青团活动。

当天,在家长的陪同下,小朋友有序入座,饶有兴趣地看着桌子上工作人员为大家准备好的食材和工具。活动现场,小朋友早已按捺不住心中的好奇,摩拳擦掌、跃跃欲试。亲子家庭在认真听完工作人员的讲解后,开始动手制作。只见家长先用硅胶棒把青团粉搅拌,待搅拌成型后,轮到小朋友上场。现场,小朋友一个个撸起袖子,经过揉、捏、拍、压等手法,一个个圆润可爱、造型各异的青团就做好了。

名师出高徒,各式各样的团子在小朋友的手下诞生了。看着

