六院在线

宫颈癌的发病诱因及预防

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一，老百姓常说的“倒开花”即是指宫颈癌，一般多发生于中老年妇女，而目前宫颈疾病正趋向低龄化，因此千万不要以为宫颈癌是中老年妇女的事，宫颈癌在成年女性各个年龄段都有发病可能，据相关统计全世界每年大约有20万妇女死于这种疾病。市六院妇科医生王彩霞提醒广大女性朋友：认清宫颈癌发病的常见诱因，学会预防，远离宫颈癌。

性生活过早过频。初次性交年龄小于19岁，初潮期或初潮不久，宫颈细胞暴露在致癌物质中易使宫颈细胞发生癌前病变和发展为宫颈癌，对宫颈组织的不良刺激次数越多，发病机会越多。

多个性伴侣或配偶有多个性伴侣。致癌物质会通过性生活传播。

吸烟可使患宫颈癌的危险性增加两倍。研究发现吸烟女性宫颈黏液中可检出高含量的尼古丁和可铁宁。

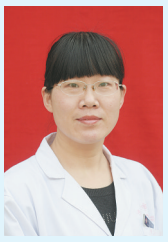
口服避孕药发生宫颈癌的的概率较高。与那些从不服用口服避孕药的妇女相比，使用口服避孕药超过5年的妇女患子宫颈癌的概率为10%，因此，如果近亲中有得过宫颈癌的，最好不要服用避孕药。

肥胖女性患宫颈癌的概率较高。过剩的脂肪可以影响并改变雌激素和性激素水平，增大子宫颈癌的发病率。

有宫颈病变，如患有慢性宫颈炎不及时治疗。有炎性的宫颈细胞对病毒的抵御能力明显下降，更易发生恶变，要做到有病早治，防患于未然。

王 丹

■简 介



王彩霞，市六院（漯河市心血管病医院）妇产科主任医师，毕业于新乡医学院；漯河市医学会妇产科分会委员、微创外科分会委员；曾先后进修于广州中山医科大学附属第二医院、河南省肿瘤医院；从事临床工作二十余年，擅长妇科肿瘤的新辅助化疗及手术治疗，不孕症、宫颈疾病及妇科疑难病症的诊治。

手机号：13569699117

百姓看得起病的城市二级医院
漯河市第六人民医院
相约六院 健康常伴
地址：漯河市八一路东段83号
急诊科:5962087 病人服务中心:5966002

健康养生

秋末食鸭正当时

进入十一月，鸭子体内积累的营养物质最丰富，肉质也壮嫩肥美。中医认为，鸭肉“滋五脏之阴，清虚劳之热，补血行水，养胃生津”，在天干物燥的季节，实乃滋补之上品。

鸭肉素以雄者为良，老者为佳。每100克中含水分75%，蛋白质16.5克，脂肪7.5克，碳水化合物0.1克。其蛋白质含量与瘦肉相当，热量脂肪却远远低于肥瘦肉。且富含钙磷铁锌，B族维生素等多种元素，对于老年人尤其是“三高”患者以及健身减肥人士都是很好的选择。那么，美味营养的鸭肉到底怎么吃才最健康呢?

其实，鸭肉甘、平，微咸，入肺、脾、肾经，具有补气益阴、利水消肿的功效，非常适合药用。小编给大家推荐几种鸭肉菜肴的食疗方法，希望在日渐凉意的深秋中，给大家带来一些滋补的美味。

大蒜老鸭汤对于患有慢性肾炎、水肿的患者具有良好的疗效。具体做法：取3年以上绿头老鸭一只，去毛，剖腹去肠杂，然后在鸭腹中填入大蒜，文火慢煮，直至烂熟。出锅后，吃酥烂鸭肉，取蒜喝汤，无比鲜美。

接下来采用炖煮的方式再做一道菜。备雄鸭一只，黄精60克。将黄精洗净，用布包起来。鸭子洗净切块，两者加水同炖至鸭肉烂熟后，拿走用布包着的黄精，吃肉喝汤，可养阴益肾，治肺燥干咳，最适合秋季进补。 据健康网

中医推荐祛湿减肥良方

1.四神汤

四神汤是健脾祛湿的良方，由薏苡仁、莲子、山药、茯苓四味药组成，有健脾、养颜、祛湿、降燥等诸多功效。

四神汤的药性均以甘、平为主，其中，山药以补虚为长；茯苓以祛湿为长；湿久会化热，变成湿热，而薏仁既有化湿之功，又有清热之力，最擅长清湿热；莲子能养心安神。四药合用，不仅有茯苓化湿，还有薏苡仁清热，又有山药、莲子补虚，且能镇水，达到安神之功，使湿气不再为害，从而整体调理身体，促进健康。

2.二陈汤

一些老年人长期咳喘痰多，西医诊断为慢性支气管炎，治疗多以止咳化痰为主，其实这样的病人多半是“脾虚失运，痰湿内盛”所致，止咳化痰不能从根本上解决问题。急性期痰湿较盛者，可以通过燥湿化痰、理气和中来缓解。

二陈汤由半夏、陈皮、白茯苓、甘草、生姜组成，因为陈皮和半夏多以陈旧者效果为佳，所以取名叫“二陈”，有燥湿化痰、理气和中的功效，是治疗湿痰症的不二良方。二陈汤的组方略为加减变化，还能用于多种痰症，如治湿痰，可加苍术、厚朴；治热痰，可加胆星、瓜蒌；治寒痰，可加干姜、细辛；治风痰眩晕，可加天麻、僵蚕；治痰食交阻，可加莱菔子、麦芽；治痰气郁闭，可加香附、青皮、郁金。 据健康网

健康问答

哪些习惯会损伤你的脊柱

女性长期穿高跟鞋走路、体力劳动者直膝弯腰搬运重物、低头玩手机形成“手机颈”、十月怀胎遗留“腰椎伤”等，长期处于这些姿势，脊柱一定会报警，一段时间后就形成了不可逆转的脊柱疾病。

颈椎间盘突出症好发于中青年人群。主要因为电脑、智能手机、电子产品的广泛普及，使颈椎间盘突出症的发病年龄大幅减小。长时间看手机、玩电脑，固定的低头姿势会令颈椎不堪重负。椎间盘内压的增加，会导致颈椎间盘损伤，长期的损伤就会导致颈椎间盘髓核突出，进而造成脊髓或神经的压迫。因此，日常工作和生活当中，应尽量减少长时间的低头姿势，以减少对颈椎的伤害。

据人民网

治疗癌痛误区有哪些

癌痛是肿瘤患者最常见的伴随症状，严重影响癌症患者的生活质量。医生介绍，很多患者和家属对癌痛治疗有误解，具体有以下六大常见误区。

误区一是吃一种阿片类就能达到良好的止痛效果，不再需要其他止痛药了。实际上癌痛的产生机制复杂，只有全方位考虑癌痛产生的机制，针对性地联合用药才能达到良好的镇痛效果。

误区二是痛了忍一忍，忍不住再吃止痛药，免得吃多了花钱又上瘾。对于癌痛病人尤其是慢性持续性疼痛的病人，需要持续应用止痛药物，使血里的药物浓度达到稳定才能达到控制疼痛的目的。

误区三是“我对止痛药过敏”。其实，对阿片类止痛药物过敏的患者并不多见。千万不要把常见的阿片类不良反应（如呕吐、便秘等）当成过敏反应。

误区四是“该吃的药我吃了，该打的针我也打了，疼痛还是止不住，只能痛死了”。针对这部分患者，多模式镇痛方法的使用使得镇痛效果有了很大提高。

癌症患者产生疼痛并不代表疾病进入了中晚期，实际上无论哪一期都可能出现疼痛，只有尽早、尽快控制疼痛，才有利于癌症的系统性治疗。

据人民网

大参林 DASHENLIN PHARMACY
“双十一”省钱有道理
11月8日~12日，大参林惠民狂欢，空前巨惠，洗衣液、洗洁精、大枣、银鸽纸、毛巾礼盒、保温杯、蜂蜜等众多好礼任您选，满就送！阿胶滋补5折起，福牌阿胶2件5折，东阿阿胶买1送汤臣倍健蛋白粉1罐，复方阿胶浆买1送大保龙钙维D软胶囊1瓶；医疗器械欢乐购：棉签0.1元/袋，联昌84消毒液1元/瓶，东阿玻璃体温计1.9元/支，稳健医用护理口罩3.9元/包，鱼跃颈椎牵引器88元/台，立昌足浴按摩器229元/台，康健泰轮椅拐杖系列8折；11月10日~12日会员劲享内销价，众多商品5折起：阿司匹林肠溶片、酒石酸美托洛尔片、复方丹参片等均2件5折；碳酸钙D3片、创盈金斯利安多维片、来益牌叶黄素咀嚼片、壮腰健肾丸等均2件5折；三七原生全枝、天麻只、西洋参中小片等均5折！省钱好机会不容错过！
大参林3000家门店，总有一家在您身边！