

怎样进行宫颈癌筛查

提到宫颈癌,大家都不陌生,但是怎么发现宫颈病变呢?很多人并不清楚。近日,记者来到我市特色专科——市六院妇产科,请该科主任、主任医师陈楠从专业角度为我们进行解答。

如何正确进行宫颈癌筛查?筛查何时开始,何时终止呢?“宫颈癌由于潜伏期时间长,随着病情进展,往往发现的时候已经处于晚期,给治疗带来很大的难度,因此必须重视检查。”陈楠介绍,从21岁开始,准备备孕或有性生活史1年以上的女性一定要进行宫颈癌筛查;21岁至29岁期间,每3年行一次宫颈细胞学检查;30岁至65岁期间,建议每3年进行一次宫颈细胞学检查和人类乳头状瘤病毒(HPV)检查;65岁以上女性,多次宫颈癌筛查阴性的不需要再进行筛查。

“有过宫颈上皮内病变的,还要定期筛查。如果从未做过筛查,应该做一次筛查。”陈楠表示,近日就通过筛查发现了一例69岁的宫颈癌患者,

她从没做过检查,只是偶尔发现白带带血半个月,检查发现HPV16型阳性,进一步检查后确诊为早期宫颈癌。HPV及TCT均阴性者可以3至5年一次。如果HPV或TCT有一项异常的,进一步检查后,发现宫颈目前只是炎症,没有癌前病变的,应每年检查一次,直到连续检查3年没有异常的,可以3至5年检查一次。“我认为常规妇科检查还是应该一年一次,这样有利于发现宫颈异常,及时处理。即使绝经后妇女也应定期妇检,临床上就有绝经三四十年未行检查,因为阴道出血发现宫颈癌晚期的。”陈楠说。

预防宫颈癌,打HPV疫苗也是一种方法,现在疫苗在各个辖区社区就可以自费进行接种,不同年龄段都有相应的接种疫苗。陈楠提醒广大女性,HPV疫苗是一种“预防性”疫苗,它能够预防感染HPV病毒,而宫颈癌防治的关键还是在与定期检查,争取做到早发现、早诊断、早治疗。

本报记者 刘彩霞

本期解答专家



陈楠,市六院妇产科主任,主任医师,是我市妇产科和腹腔镜微创妇科科学科带头人之一,河南省生育保健专业委员会常务委员,省妇科肿瘤专业、妇科内镜专业以及盆底专业委员会委员,漯河市妇产科专业委员会副主任委员,先后荣获河南省健康中原好卫士、河南省十大科技医疗学科带头人、市十佳健康卫士等称号,擅长妇科肿瘤、宫外孕、不孕不育、女性内分泌疾病、妇产科急危重症及疑难病症的治疗及妇科腹腔镜、宫腔镜微创手术等。



地址:漯河市八一路东段83号 电话:0395-5966002

市健康教育所 开展健康教育志愿服务活动



近日,为深入贫困地区进行健康科普,提高当地村民的健康意识,增强他们对健康知识的了解,市健康教育所组织市健康素养巡讲专家团成员深入舞阳县孟寨镇,举办了一场主题为《脑血管病的预防》的健康知识讲座。

此次讲座,孟寨镇有十余名村医和40余名村民参加,讲座邀请了市二院神经内科主任李世学。李世学主任依据多年

的临床经验和丰富的医学知识,给大家讲解了脑血管病方面的健康知识。重点讲解了脑卒中的类型、预防、危险因素,针对危险因素的预防方法、高血压和糖尿病对脑卒中的影响和控制、脑卒中的早期诊断和紧急处理方法,以及脑卒中的康复与预后的注意事项。李世学表示,归根结底,健康饮食、控制体重、适当运动是预防脑卒中最好的方法。 宋凡

健康养生

吃素一定能降血脂吗

高血脂和许多疾病总是息息相关,高血脂患者的饮食对其非常重要,在大家眼里,这部分人应该多吃素、少吃肉、忌油脂、少吃糖,这样就可以从饮食上达到降血脂的效果,真的是这样吗?

不管是素食,还是控制油和糖的摄入,目的都是控制全天饮食的总摄入量,控制总量基础上的平衡膳食,单纯地控制某一种单一营养摄入,均不能达到控制血脂的目的。

我们一般说的素食就是不吃肉,肉中含有脂肪和蛋白质,过量摄入肯定会导致肥胖、高血脂等问题。

素食包括蔬菜、水果、面食、米饭等,如果面食、米饭这种主食吃多了,同样总能量会超标,总能量多就会造成高血脂的可能性增大。主食中的碳水化合物在体内转化成葡萄糖被人体吸收,多余的糖会在肝脏中转化成甘油三酯,储存在肝脏或者皮下,引发肥胖、

脂肪肝、高血脂等问题。

生活中有些素食者有吃零食的习惯,比如吃薯片、蛋糕、瓜子、花生之类的零食,这些都是高脂肪食物,吃多了同样会导致高血脂。完全素食者如果选择食物搭配不好,还可能导致蛋白质吃不够,引起营养不良,表现为乏力、皮肤干燥、毛发脱落,如果是儿童的话,还会影响生长发育。

而肉类食品中含丰富的优质蛋白质,从营养均衡的角度来说,不推荐高血脂患者完全素食,保持膳食平衡才是最健康的。所以说,完全素食不一定能降血脂。

通常大家会有一个误区,认为只要吃肉就长脂肪,事实上,瘦肉当中脂肪含量没有那么高,而且它还是人体蛋白质的主要来源,所以在食用量上与普通人区别不大。普通人每日食用瘦肉量是2~3两,高血脂患者每日摄入瘦肉2两为宜,但忌吃肥肉。 晚综

健康知识

这三类药会加大中暑风险

炎炎夏季,对正在服用某些药物的人来说,中暑风险更大,更要注意。

利尿药。随着高血压患者增多,速尿、双氢克尿噻等利尿剂的使用越来越广泛。夏季吃利尿药的人排尿和排汗都会增多,机体容易出现脱水和电解质失衡,可能出现乏力、食欲不振、心慌等症状。因此夏

季服用降压药后要及时补充水分,根据降压药的类型适当补充电解质。

解热镇痛药。布洛芬、对乙酰氨基酚这些药物在解热镇痛的同时,还会引起出汗,造成钾流失,出现四肢无力,甚至呼吸困难或心律失常等中暑症状。因此服用这类药物要多喝水,多吃富钾食物。

解痉药。常见解痉药如阿托品、颠茄等,常用于治疗胃痉挛引起的胃痛。这类药物主要副作用是口干、便秘、出汗减少等。在高温之下,人的汗液分泌受到抑制,体内热量无法正常散发,就容易中暑。服用此类药物要注意防晒。

据《北京青年报》

洞悉危险因素 为心脑血管“降温”

徐阿姨有多年高血压病史,不久前,她在午饭后突然出现言语含糊、双眼向左侧凝视、口角歪斜、一侧肢体瘫痪等症状。家人见状立即拨打120将她送到医院急诊科。经检查,徐阿姨被诊断为脑卒中,溶栓治疗再加上后期诊治,徐阿姨现已出院回家休养。

夏季也应提防心脑血管疾病

专家表示,大多数人会认为夏季是心脑血管疾病的低发季节。实际上,由于夏季天气闷热,空气湿度大,人体的皮下血管扩张,加快血液循环,便于出汗及散热,此时会影响到人体血液成分的改变,血液更加黏稠,若没有及时补充水分,可能导致血栓形成。当气温过高时,血管也会过度扩张,此时动脉硬化斑块可能发生移位,脱落后堵塞血管,从

而引发脑卒中等严重后果。

除此之外,人处于高温状态下,特别是老年人容易造成交感神经兴奋性增强,从而使冠状动脉收缩,心肌供氧量减少,导致心率加快、血压升高。另外,人们喜欢在夏季喝冷饮、冲凉水澡,高温状态下突然遇冷会导致血管收缩,冠心病患者容易诱发心绞痛,心衰患者则容易出现感染和复发。

四个方法可减少夏季心脑血管疾病发作

心脑血管病患者该如何平稳度过夏季呢?专家建议,要了解相关危险因素,为心脑血管精准“降温”。

1.避免温差过大。温度剧烈变化会引起血管不断收缩和舒张,血压变化幅度大,产生血液循环障碍。因此,若患者夏季长期待在空调房内,室温

不应过低,最好保持在26℃左右。如需外出,应提前关闭空调,开窗通气,使室内外温差变小,给身体一个适应温度变化的缓冲期。

2.适当运动。平时要进行适当的体育锻炼,这样才可以改善心血管的功能。在夏季,老年患者应该改变晨练的习惯,不必起得太早,应保证充足的睡眠时间,外出时最好选择宽松、透气、吸汗的棉质衣服,尽量戴遮阳帽来防晒。

3.注意饮食。夏季多吃容易消化和高蛋白质的食物,同时也应该多吃富含膳食纤维的蔬菜和粗粮,增加维生素的摄入量,还应及时为身体补充水分,平时出门的时候要带水。

4.定期做体检。多注意自己的心率、血压,及时记录异常情况,必要时咨询医生,定期到医院进行体检。

据《健康报》



LUOHE 啄木鸟牙科
ZHUOMUNIAO

漯河啄木鸟口腔门诊部

电话: **2690120** (漯)医广[2019]第01-23-003号

地址:漯河市人民东路479号(人民路与解放路交叉口西行50米路北)