

聚焦

警惕女性生命健康“杀手”

■本报记者 郑菲

宫颈癌和乳腺癌是影响女性生命健康的两大“杀手”。一组数据显示,乳腺癌全球每年新发病例近140万,宫颈癌全球每年新发病例近60万。“早筛查、早发现、早治疗”对于“两癌”意义非比寻常,可以有效控制甚至治愈“两癌”,而做好预防、早发现的意义更为重要。在生活中,这两种癌症有哪些早期症状和高危因素?日常生活中又如何正确预防?近日,记者就这些问题采访了市相关专家,让专家从早期症状、预防方法等方面让女性做以了解,从而做好预防,保障健康。

宫颈癌:预防是关键

宫颈癌是妇科常见的恶性肿瘤之一,发病率仅次于乳腺癌,位居第二位。而谈“癌”色变也令许多女性朋友不去了解这种疾病,反而在早期症状出现时得不到正确识别而耽误病情。

市中心医院妇科主任尚云说:“子宫就像一个倒置的梨子,它是孕育宝宝和月经来潮的地方,上面是子宫体,下面是宫颈,发生在宫颈上的恶性肿瘤就叫宫颈癌了。宫颈癌从某种程度上说和感冒很相似,都能通过病毒在人类中传播,可以说宫颈癌是一种能传染的疾病,90%以上的宫颈癌是由高危型HPV病毒持续感染引起。”

“HPV又称人乳头瘤病毒,它的感染率很高,70%—80%的女性一生中都会感染这种病毒,根据它的致病性不同,分为高危型和低危型,低危型HPV可以不管它,因为他和宫颈瘤不搭边,但高危型HPV可以引起宫颈癌,尤其是HPV16型和18型,70%—80%的宫颈癌都是这两种引起的。”尚云说。

尚云说:“阻断HPV的传播途径对预防宫颈癌是非常关键的,女性要做到保持单一的性伴侣,注意性生活卫生,正确使用避孕套,尽量少去公共场所游泳、洗澡。感染了HPV也不用过分担心,感染HPV不一定就得了宫颈癌,只要做到早睡早起不熬夜,适当锻炼身体好,吃好喝好心情好,免疫力提高了,大部分宫颈感染HPV就像感冒了一场感冒,有时候你还没发觉,它已经自己偷偷好了。”

宫颈癌虽然可怕,但相比其他癌,它是目前前一病因明确、预防手段针对性强且效果明显的癌症。接种HPV疫苗就是预防宫颈癌最简便、最有效的手段。

HPV疫苗什么年龄段可以接种?怎么



打?效果如何?

盐湖区疾控中心预防接种门诊负责人李改梅介绍,HPV疫苗分为二价、四价、九价疫苗。二价HPV疫苗接种年龄在9岁—45岁,需要在第0、1、6个月各接种一针,主要预防HPV16、18两种高危致瘤型引起的宫颈癌病变。四价HPV疫苗接种年龄在20岁—45岁,主要预防HPV16、18两种高危致瘤型引起的宫颈癌病变和其他相关疾病,需要在第0、2、6个月各接种一针,这两种疫苗能够预防大约70%的病。九价HPV疫苗接种年龄在16岁—26岁,需要在第0、2、6个月各接种一针,主要预防HPV16、18、31、33、45、52、58七种高危致瘤型HPV引起的宫颈癌、癌前病变或不典型病变,能够预防90%的宫颈癌病变。

哪些人群不能接种?疫苗有什么不良反应?

李改梅表示,对任何疫苗成分或酵母有过敏史、妊娠期、哺乳期妇女不建议接种。HPV疫苗的不良反应该都比较轻微,常见的局部不良反应主要是注射部位疼痛、红肿,常见的全身不良反应是发热,其次是头痛、恶心和疲劳。一般不良反应持续不超过4天—5天,无需特殊治疗。

针对目前我市的HPV疫苗接种情况,李改梅告诉记者:“我市在2017年开始接种HPV疫苗,但是HPV疫苗一直比较稀缺,供不应求,目前四价和九价宫颈癌疫苗暂时供应不上。不过值得一提的是,2018年全球九价HPV疫苗三期临床研究项目落地盐湖,该项目是由美国默沙东公司投资申办、省疾控中心牵头组织、区疾控

中心科学实施,经国家药监局批准,目的是评价九价HPV疫苗在20岁至45岁中国女性中的保护效力、免疫原性和安全性。项目成功后,27岁—45岁女性在中国也可以接种九价宫颈癌疫苗,这也将进一步造福广大妇女,有效预防宫颈癌发病。”

尚云提醒大家,虽然疫苗可以有效预防宫颈癌,但是打了疫苗也不意味着不会得宫颈癌。因为现在疫苗最多也只能预防几种HPV感染,即使打了九价疫苗只能预防90%宫颈癌,还需注意的是要了解自身的症状,远离高危因素。

“早期常常没有症状,或仅仅有白带增多或白带带血丝等症状,另外最典型的症状就是接触性出血,而到了晚期可能会有阴道出血、排液、腰困、腰疼、腹痛、尿频等症状。”尚云说,“性生活过早、早婚、早孕、多产的,有多个性伴侣或性伴侣有多个性伴侣的女性,高危型HPV感染的人群,吸烟的女性等是宫颈癌的高发人群,更要关注自身的身体状况,及早发现。”

乳腺癌:定期做检查

去年,市民王女士在体检时,发现左侧乳房有一个小的结节,医生告诉她这个结节比较小,可以观察,如发现结节变化要及时就诊。

“我知道这个结节就是肿瘤,虽然它很大可能是良性的,可是在身体里就特别担心,害怕它会变成不好的肿瘤,不知道该如何是好。”王女士忧心忡忡地说。

市中心医院乳腺科主任牛钊峰告诉记者:“乳腺结节并不是一个疾病的最终诊断,所谓结节就是触诊或者影像(超声、钼靶等)检查发现的和周围腺体不一样的组织的一种统称,良性疾病可以表现为结节,恶性肿瘤也可以表现为结节,90%以上的结节都是良性的,但在目前乳腺癌高发的大环境下,对于发现的乳腺结节,建议到你所信任的医院或医生那里去咨询专业建议,医生会通过触诊、影像,甚至必要时候的穿刺活检等手段来判断这个结节是良性还是恶性,一般也会给你一个建议,比如继续观察、药物治疗或者手术,患者需要遵从专业建议。”

“结节”“增生”这两个字眼对于女性来说并不陌生,尤其是增生,有超过一半的女性患有不同程度的乳腺增生。然而增生是什么?严重吗?对于这些问题很多人并不了解。

“乳腺增生,尤其是很多就诊者口中所说的增生其实是一种生理现象,是乳腺随着女性体内雌激素周期性波动产生的一种自然现象,单纯的乳腺增生和我们很多人担心的乳腺并无关系,我们要避免因为增生相关症状,比如疼痛、肿胀等而产生焦虑和其他负面情绪,这往往会形成一种‘恶性循环’。当然为了避免另外一个极端:麻痹大意,我们建议40岁以上的女性每两年到正规的医疗机构进行专科检查。”牛钊峰说。

在乳腺疾病中,最严重的就是乳腺癌了,它也是女性恶性肿瘤发病的第一位。乳腺癌有哪些早期症状?我们该如何预防?

牛钊峰表示,乳腺癌早期往往没有特异性的症状,大多数会以一个无痛性的肿块这种形式出现在女性体内,很多人往往因为不痛不痒延误了就医时机,所以在此还强调定期专科检查的重要性。很遗憾目前乳腺癌的直接病因现在的医学还无法回答清楚,和我们体内的激素水平、基因突变、生活方式等等都有关联,但需要注意以下这些高危因素,比如年龄(年龄越大,乳腺癌发病率越高)、乳腺癌家族史、外源性激素服用史(比如口服避孕药)、吸烟、酗酒、肥胖、未婚未育等因素。

“因为发病机制的原因,乳腺癌不能像宫颈癌那样通过疫苗来预防,自身的激素水平和基因状态后天也无法改变,但可以从生活方式方面加以注意,比如避免肥胖、不要酗酒、适量运动等。同时建议女性要学会乳腺健康知识应用,可以定期在洗澡或换衣服时观察外形对称与否、有无皮肤改变、触摸内部有无肿物。值得注意的是,由于自查的正确性和异常发现及时性不容乐观,所以目前最有效的对抗乳腺癌的方式就是定期做专科检查,越早发现,效果越好,对生活质量影响越小。”牛钊峰说。



不可忽视的“防疫盲点”

日常生活中,有一些不起眼的细节往往会成为新冠病毒攻击的漏洞,大家除了要注意勤洗手、少聚集、多通风等这些倒背如流的防护要点,以下这些“防疫盲点”不要忽视。

处理食物生熟分开

- ◇吃不完的食材按照一定食用分量分割并独立封存包装保存,注意生熟分层存放。
- ◇处理或盛装熟食的器具在使用前应确保有效消毒(可使用消毒柜或煮沸消毒15分钟),避免污染。
- ◇处理食物时,刀具、砧板、容器等要生熟分开。
- ◇高温可有效杀灭新冠病毒,因此食物要彻底煮熟煮透方可食用。

排队等候一米距离

新冠病毒可通过近距离飞沫喷溅传播,排队等候时人员容易聚集,应注意保持1米以上距离,比如排队等候电梯时,等候公共交通工具时,等候就餐、结账时。

清洁时别忘小物件

- ◇新冠病毒可通过接触传播,手机、鼠标、键盘等高频接触的小物件尤其要注意清洁,定期消毒。具体做法如下:
 - ◇外出回家后,可用棉签蘸取75%酒精,轻轻擦拭手机。
 - ◇定期用软布擦拭干净鼠标、键盘表面,再蘸取75%酒精,最后擦干。
 - ◇避免大面积喷洒酒精。注意避开火源并通风。

用公厕全程戴口罩

公共厕所容易藏污纳垢,加上人员流动较大,若消毒不及时,环境中容易残留病毒。进入公共厕所时应先戴好口罩。具体做法如下:

- ◇使用公共厕所期间全程正确戴口罩。
- ◇洗手后尽量避免使用烘干机。
- ◇洗手后建议使用一次性纸巾擦手。

密闭场所注意防护

在狭小的空间,人与人之间距离小,环境密闭、空气不流通,更利于新冠病毒传播,要注意以下防护措施:

- ◇在电梯(厢式电梯)、电影院等环境相对密闭、人员密集的空间必须全程正确戴口罩。
- ◇尽量少交谈,更不要大声喧哗。
- ◇在没有戴好口罩情况下咳嗽或打喷嚏时,应用纸巾或臂肘完全遮挡住口鼻,使用后的纸巾立即包好丢到垃圾桶并及时洗手。
- ◇触摸电梯按钮、栏杆、座椅扶手等各公共物品表面后,应及时洗手。

佩戴口罩注意细节

口罩是预防新冠病毒的重要防线,正确佩戴口罩除了能预防新冠肺炎,还能预防流感等其他呼吸道疾病。具体做法如下:

- ◇佩戴时,口罩要完全遮住口鼻,不要露出鼻子。
- ◇佩戴期间,不要随意调整口罩,更不要用手触摸口罩外面,以免污染双手,如用手触碰,要及时清洁双手。
- ◇佩戴前,应做好手部卫生。

最后提醒大家:一旦家里有人出现发烧、咳嗽、咽痛、腹痛、腹泻等症状,应首先做好自我隔离,减少与其他家人接触的机会,在家庭共同区域活动时戴口罩,多开窗通风,并及时就医,以免延误诊断及治疗。

健石

健康说→

你是需远离咖啡人群吗

数据显示,日本和韩国人均每年喝200杯咖啡,美国是400杯,欧洲是750杯。中国的人均咖啡消费量与上述国家或地区相比低得多,但喝咖啡的人群增长迅速。研究发现,除了咖啡因,咖啡中还含有数百种具有生物活性的植物化学物质,这些物质能减轻氧化应激、改善肠道菌群、调节血糖和脂肪代谢,从而有助预防多种慢病。综合美国食品和药品管理局、欧盟食品安全局、加拿大卫生部等机构的建议,健康成年人每天摄入不超过210毫克—400毫克咖啡因(相当于3杯—5杯咖啡)是适宜的。但对于一些特殊人群来说,咖啡是忌口食物。

孕妇和乳母 孕期摄入大量咖啡可能会导致胎动异常、早产、流产、低出生体重胎儿等,因为咖啡因会通过胎盘屏障进入胎儿体内,而胎儿对咖啡因的代谢能力极其有限。欧美孕产领域学术组织认为,不鼓励孕妇喝咖啡,如果实在要喝,每天咖啡因摄入量不得超过150毫克—300毫克(1杯—2杯咖啡)。咖啡因也会进入乳汁,可能导致婴儿睡眠障碍,因此哺乳期女性也要少喝或不喝咖啡。

儿童青少年 这类人群正处于生长发育的关键时期,过量摄入咖啡因可能导致失眠、亢奋、焦虑、反胃、食欲减退、头疼等不良反应。不建议12岁以下的儿童喝咖啡;12岁—18岁的青少年可少量饮用咖啡,但每天咖啡因摄入量不得超过100毫克(约1杯咖啡)。

骨质疏松患者 中国《原发性骨质疏松症诊疗指南》提示,大量饮用咖啡、茶会影响钙的吸收,增加骨质疏松风险。国际骨质疏松协会、美国骨质疏松协会均认为,骨质疏松患者每天的咖啡摄入量应控制在3杯以内。

正在服药的人 很多药物的代谢会跟咖啡因的代谢互相影响,这种影响有的是增加药物的作用(当然包括副作用),有的是增加药物的效果,有的是降低药物的效果。药物的剂量是按照正常吃的效果来设计的,不管是增强还是减弱,都会影响治疗。能够与咖啡因互相影响的药物很多,普通人大概无法记住,最简单的做法就是服药期间不喝咖啡。

对咖啡因敏感的人 部分人对咖啡比较敏感,喝之后可能会出现心跳加速、恶心、头晕等不适感,类似“茶醉”的现象,也有人喝咖啡后会影响睡眠。如果出现上述情况,建议不要勉强自己,应根据自身情况调整频次及饮用量。

某些消化道疾病患者 咖啡可刺激胃酸分泌,存在胃酸过多、消化道溃疡、胃炎等消化道疾病的患者应避免摄入过多咖啡。

焦虑失眠的人 研究表明,大量摄入咖啡因可导致焦虑症状加重,并且会影响睡眠。因此,焦虑失眠的人最好少喝咖啡。**石正莉**



3月9日,临猗县涑水社区举办女性健康专题讲座,给社区妇女讲解女性健康知识。

为增强社区妇女自我保健意识,该社区邀请临猗县妇幼保健专家从女性常见病、危害、预防、治疗等方面,全面系统地给大家讲解妇科疾病种类、预防方法等知识。**杜姿汝 摄**

小贴士→

五脏有病看双手

“五脏有病先知”的说法尽管听起来玄乎,但在现代医学中,手的表现的确能反映一部分疾病。

手发黄:警惕梗阻性黄疸。肝炎、黄疸患者的手往往比较黄。肝脏是要代谢胆红素的,但肝脏有炎症或者肝功能受损时,代谢胆红素的功能减弱,会导致胆红素在血液中的浓度升高,胆红素会沉积在皮肤、巩膜上,导致皮肤发黄。

杵状指:警惕慢阻肺、心血管病、风湿病。一些慢性缺氧性疾病,比如慢性肺脓肿、支气管扩张、肺癌等,会导致杵状指。当手指或脚趾的末端增生、肥厚、增宽、增厚,指甲从根部到末端拱形隆起,这个样子像一个锤子一样,所以叫作杵状指。一些类风湿性关节炎的病人,会导致关节畸形,比如手关节畸形。这些都代表症状比较严重了,如果桡神经损伤还会导致手腕无力、下垂。杵状指还见于一些心血管疾病,比

如发绀型的先天性心脏病,还有急性感染性心内膜炎、肝硬化等。

匙状甲:警惕贫血、风湿热等。有些人的指甲是“反甲”,表现为指甲中央凹陷,边缘翘起,指甲变薄,表面很粗糙,有条纹,这就是“反甲”,也叫匙状甲,代表缺铁性贫血,或者某些高原疾病,有些风湿热或者甲癣患者手上也会出现“匙状甲”,应引起足够的警惕。

手多汗:警惕甲亢。甲亢患者可能会表现为大量出汗,手掌一直都是湿漉漉的。这是由于甲亢患者血液中的甲状腺激素异常升高,周围血液循环代谢加快,从而产生大量的热量。而机体因为散热的需要,才会出现出汗过多的一些情况。尽管手部的表象可以辅助医生推断病情,但是绝对不能靠一个手掌就诊断疾病。该问的病史,该做的检查,都要完善,才能明确诊断。**李鸿政**

生活提示→

鸡蛋变质四特征

●长斑
鸡蛋长斑通常有两种情况:鸡蛋存放方式不当或者存放时间过长导致鸡蛋变质,在蛋壳上生出肉眼可见的黑色霉斑,常伴有腐臭味,不可再食用。出现在褐色皮与粉色皮鸡蛋上的色素点,常常被称为“雀斑”,其主要和产蛋时母鸡的身体状况有关,比如饲料中缺乏维生素A、钙含量过多等。初次下蛋时,由于母鸡产道狭窄,产道壁被强烈挤压,造成出血,可能产下少量血斑蛋。如果鸡蛋只是表面有少量“雀斑”,其他部位均无异常,说明品质不影响,可以放心吃。

●散黄
运输过程中鸡蛋受到激烈震荡引起蛋黄膜破裂,为机械性散黄,这样的鸡蛋营养价值基本不变,可放心吃。鸡蛋在存放的过程中,蛋白质稀化后,水分向蛋黄慢慢渗透,蛋黄体积膨胀到撑破蛋黄膜时也会散黄,虽然不太新鲜了,但没有变质,也可以吃。受过精的鸡蛋经过一段时间孵化,蛋黄会散黄,但可以正常食用。

细菌、霉菌通过蛋壳气孔侵入鸡蛋内部,造成鸡蛋散黄,甚至蛋黄和蛋清混在一起,这种鸡蛋往往带有异味,不能食用。通过气味判断能不能吃,没有异味的经高温烹调后可以食用,但若已变臭,说明细菌已在蛋体内繁殖,不能再吃了。

●有裂纹
鸡蛋营养丰富,一旦外壳出现裂缝、裂纹,很容易被细菌侵入。如果卵壳膜没破,可尽快加热后食用。如果卵壳膜破了,就不要吃了。

●粘壳
储存时间过长时,鸡蛋的蛋黄膜会由韧变弱,蛋黄紧贴于蛋壳,若局部呈红色还可以吃;若蛋黄膜紧贴蛋壳不动,粘皮外呈深黑色,有异味的,就不宜再吃。

鸡蛋虽然不太容易变质,但储存时间长,鸡蛋的新鲜度会下降。不新鲜的鸡蛋蛋壳往往呈乌灰色,手感轻飘,灯光透视时不透光或有灰褐色的阴影。**胜明**