

预防宫颈癌 请及时接种疫苗



据有关研究显示,宫颈癌是威胁女性健康和生命安全的一大杀手,是女性最常见的恶性肿瘤之一。近年来宫颈癌的发病率和死亡率呈上升趋势,而且患者年轻化明显。2012年全球宫颈癌的新发病例52万,发病率14/10万,位于女性恶性肿瘤发病率的第四位,死亡病例26万,死亡率6.8/10万,死亡率也是位于女性恶性肿瘤第四位。在我国30~44岁女性中,宫颈癌高居新发恶性肿瘤的第二位。“2015年中国癌症统计报告”显示:2015年中国宫颈癌新发病例约9.89万例,死亡病例约3.05万例。很多妇女被诊断为宫颈癌时已是晚期,极大地增加了妇女死亡、残疾和不孕的可能性,给她们个人、家庭和社会都带来严重的不幸和经济负担。通过加强预防、早期诊断和现代化的治疗,绝大多数宫颈癌及给患者造成痛苦是可以避免的,因此,尽早做好有效的防控已是非常重要的,刻不容缓。

宫颈癌是目前唯一病因明确,而且有特效预防措施的恶性肿瘤。世界卫生组织推荐的宫颈癌一级和二级防控策略,就是宫颈癌疫苗接种和早期筛查与治疗。宫颈癌疫苗在我国上市,应该说是非常振奋人心的消息,也是广大妇女的福音。目前,全球上市的宫颈癌

疫苗有二价、四价、九价三种。二价疫苗,可以预防由人乳头瘤病毒16型和18型引起的感染。国际研究数据显示,超过70%的宫颈癌都是由这两种病毒引起的。四价疫苗可以预防人乳头瘤病毒6、11、16、18型感染。尽管人乳头瘤病毒6型和11型不属于宫颈癌高危型病毒,但它们可以引起下生殖道湿疣。九价疫苗是针对人乳头瘤病毒6、11、16、18、31、33、45、52、58九种亚型,研究显示,九价疫苗能预防90%的宫颈癌。需要指出的是,宫颈癌疫苗并不能100%预防宫颈癌,即便接种过疫苗后,还要定期进行宫颈癌筛查。

我国批准的宫颈癌疫苗接种年龄为,二价适用于9至25岁的女性,四价适用于20至45岁女性,九价适用于16到26岁的女性。二价、四价和九价疫苗都需接种3针次,其中二价疫苗推荐接种程序为0、1、6月,四价和九价疫苗推荐接种于0、2、6月。接种时请注意对九价或四价宫颈癌疫苗中的任何活性成分、辅料过敏的人;哺乳期、孕妇或者计划怀孕的女性禁止接种。目前,上市的宫颈癌疫苗主要有四价和九价疫苗两种,大家可以到各个预防接种门诊接种进行接种。

(李彦勋)

天冷对健康有七个好处

银装素裹的冬天格外美丽,但它带来的寒冷也让人烦恼,不过天冷对健康也是有好处的。最近,美国《读者文摘》杂志刊文,总结了寒冷天气对健康的7个益处。

1.促进大脑思考。正进行决策和平复情绪的人,在温度较低的环境里自我控制能力更强,也就是说,人们不会轻易冲动。此外,人们在夏天处理复杂事情的能力一般都不如冬天,主要原因就是大脑需要葡萄糖维持正常功能,外界温度较高时,大脑就需要更多的葡萄糖来保持大脑内部温度不要过高,而这会造成大脑思考等所需能量不足。

2.燃烧多余热量。人体正常体温一般是37℃左右,气温较低时,要保持体温以及吸进体内的空气湿润,这都要消耗大量热量。美国一项研究发现,在零下5℃至零下10℃的环境中徒步行走,会比在零上10℃的环境中行走多消耗34%的热量。

3.有利于控制血糖。处于较低温环境时,会使体内的“灰色脂肪(生成热量的细胞)”更为活跃,从而辅助吸收血液里的过剩葡萄糖。对于没有糖尿病患者,反复暴露在低温环境会刺激其胰岛素分泌更为活跃。加拿大

大多伦多大学的一项研究发现,低温天气时保持室外活动的孕妇,患上妊娠期糖尿病的机率低于温暖天气中的孕妇。

4.减轻过敏症状。很多过敏症是由花粉引起的,冬天空气中传播的花粉较少,因而部分患者在冬天症状会减轻。但如果患者是霉菌过敏,冬天症状可能会加重。

5.睡得更香。人将要进入睡眠状态时,体内核心温度会有所下降。夏天这一过程需要两个小时。冬天外部温度偏低,体内核心温度下降的速度会快得多。

6.不易感染。冬天虽然流感病毒肆虐,但研究显示,人体免疫系统在冷天更活跃,因而抵御感染的能力也更强。

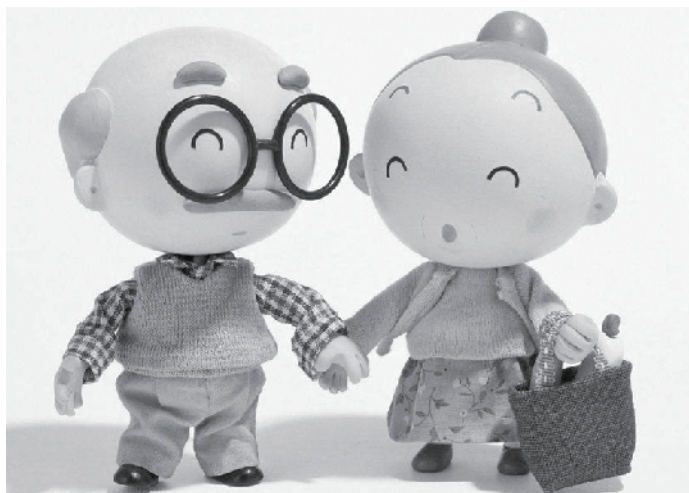
7.心脏功能更强。冷天使血液循环减慢,心脏要更积极地工作,以便把血液及时输送到身体各处,从而保证正常体温。冷天进行户外活动,可增强心脏功能。要注意的是,运动会升高血压,脑部供氧量下降,并且增加心脏负担。若有心血管疾病,冬天运动要谨慎,不要做剧烈运动,且时间不要过长。

(据《生命时报》)



有爱才有家 ——孝亲养老故事

每一位爷爷奶奶都是超人



隔辈亲能亲成啥样?山东济南一位奶奶把1/3肝脏捐给了孙子,重庆一位爷爷因为孙女过年想吃红薯,走20里山路去买储存红薯的胶缸……

故事一

奶奶把1/3肝脏捐给孙子

“这次你们说了不算。”山东济南的张好磊万万没有想到,这么硬气的话能从平时柔柔弱弱的母亲杨富桂嘴里说出。46岁的杨富桂决定这次自己做主的事,是她要为孙子俊俊捐肝。

俊俊2017年8月出生,一个多月后被确诊为骨髓炎,并有先天性胆道闭锁。医生表示,肝移植是治愈俊俊的唯一途径。

去年9月,一家人的配型结果显示,只有奶奶杨富桂血型与俊俊一致。杨富桂要捐肝,遭到了儿子和儿媳的强烈反对。“一边是我妈,一边是我儿子,当时我也非常为难。”张好磊说,“后来我觉得妈妈只有一个,虽然很不舍,但孩子还可以再有……”

在犹豫不决中,俊俊的病情又拖了几个月。看着越来越痛苦的孙子,杨富桂坐不住了,“为了孩子,我可以一命换一命”。春节前,杨富桂1/3的肝脏被成功移植到

孙儿体内。

恢复几年后,俊俊将像正常孩子一样生活。

故事二

爷爷走20里山路买胶缸

重庆妹子刘令也被自己的爷爷奶奶感动着——因为她不经意透露“过年想吃红薯”的心愿,74岁的爷爷徒步20多里山路,扛回20多斤重的胶缸……

刘令在重庆主城区读书。去年秋天,刘令给66岁的奶奶打电话,随口说了句过年如果能吃上奶奶亲手烤的红薯就好了。今年1月,刘令接到叔叔的电话:“你奶奶让我给你说,红薯保存得好好的哟,过年肯定吃得到。”

原来,冬天红薯无法保存,奶奶到处打听方法,后来听老乡说用胶缸能储存很长时间。刘令74岁的爷爷立刻请缨,步行10多里山路,总算如愿买到一口20多斤重的胶缸,然后扛着它又走了10多里山路回家。“我无法想象爷爷是如何扛着这么重的胶缸,走了这么远的山路……”刘令说到这里哽咽不已。她说,她既心疼又感动,特别想马上飞回爷爷奶奶身边,给他们一个拥抱。

(据《快乐老人报》)

周口市老年护理院 协办
与天下儿女一起尽孝
周口市太昊路东段
0394-7999197 (长期招聘护理员)
15036825757