

宫颈癌患病年龄发生很大变化

宫颈癌是最常见的女性生殖道恶性肿瘤之一，严重危害广大妇女的健康和生命。近 5 年宫颈癌的新发病例总数约为 155 万人，而其中的 100 多万人都在发展中国家。我国每年新发病例 13.15 万，约占全世界每年新发宫颈癌的 1/3。

一般来说，最容易患宫颈癌的年龄在 40 岁左右，其次为 50 岁左右，但近半个多世纪来，这样的发病年龄特征已发生了很大的变化。一方面是 30 岁年龄段的发病率明显增加，另一方面是 20 岁年龄段的发病率也日渐增多起来，连产前检查门诊中也时有发现孕妇患宫颈癌者。试想一个家庭失去主妇，一个年幼的孩子失去母亲，是多么令人痛心的事情，而宫颈癌如能早期发现，悲剧完全可以避免。不仅如此，有些病人还可保留生育功能，故宫颈癌的早期发现和治疗对家庭和社会都非常重要。

◆发病原因

大量的宫颈癌病因学研究提

示：人乳头状瘤病毒(HPV)感染与宫颈癌发病的相关度甚高。几乎所有宫颈癌患者均伴有 HPV 感染。此外，宫颈癌的高危因素还包括：初次性生活过早及多个性伴侣（性生活紊乱）；分娩次数多；经期及产褥期卫生不良；男性配偶有性病史等。

由于导致宫颈癌的 HPV 感染主要通过性接触传播，故也有人将宫颈癌列入性传播疾病。只是宫颈癌不像其他性传播疾病那样感染后迅速发作，而是经过一个很长的过程：正常宫颈上皮→不典型增生→原位癌→浸润癌，这个过程可达 7 年。由此可见，只要在这个过程中及时发现转化的宫颈上皮细胞，阻断病变的发展，宫颈癌是可以预防的。通过每年宫颈涂片检查，可以发现宫颈癌前期病变和早期癌。

◆主要症状

宫颈癌早期症状有白带增多、白带呈血性或呈水样、接触性出血等。除此之外，白带中有血丝或呈血

性，夫妻同房后阴道出血更是早期宫颈癌的危险信号，必须及时就诊寻找原因。阴道不规则出血一定要排除宫颈癌可能。对于老年患者来说，出现绝经后阴道出血应引起高度警惕。

◆诊断治疗

除了做一般的妇科检查以外，建议有性生活的妇女每年做一次宫颈细胞学检查，必要的时候还需做阴道镜检查 and 宫颈活检。

早期宫颈癌患者，建议初治时选择正规的专业医院接受根治性手术。年轻患者有生育要求的，在接受根治性宫颈切除术后，仍可以怀孕生子。对中晚期患者，需强调放化疗与手术的综合治疗。

◆积极预防

宫颈癌的发病与人乳头状瘤病毒感染、性生活紊乱、早婚早育、多产等因素相关，故宫颈癌的预防也必须从这些方面着手。

1. 必须开展青春期性卫生教

育，使人们认识到早年性交的危害。

2. 不要过早结婚，做到适龄结婚并接受婚前检查，男方有包皮过长者，应先进行包皮环切术。

3. 婚后注意性器官和性生活卫生，做好避孕工作，避免人工流产。因为一次又一次的人流会造成宫颈的创伤而继发感染。避孕方法以男用避孕套为佳，既能避孕，又能预防性病的传染。

4. 有“高危丈夫”（指患有阴茎癌的男子，或其前妻患宫颈癌）的妇女，如果普查发现有异常者，应特别注意，一般 3~6 月检查一次。

5. 注意饮食平衡，多食新鲜蔬菜和水果。

6. 不主动吸烟，避免被动吸烟。

(吴小华)



健康提示

卒中病人家属能做什么

每年的 11 月 20 日是“中国卒中教育日”。“卒中”即人们常说的“中风”。家中发生卒中病例后，家属在病人的康复和预防复发中起着至关重要的作用。家属富有成效的工作，可以加速病人的康复，减少死亡率和致残率，提高病人的生活质量。

现从以下几方面谈谈卒中病人家属应做的工作：

1. 改造病人的生活环境。超过一半的病人卒中后会遗留残疾，应根据病人的残疾程度，重新设计并改造卧室、厨房、楼梯和门口等，如使地板防滑，加装扶手等，可以减少意外发生，让病人的生活更为安全，并且能够方便地做一些力所能及的事情。

2. 帮助建立良好的生活习惯。帮助病人戒烟、戒酒，进行适当的体力活动，多食水果和蔬菜，减少盐的摄入，制定日常生活计划，生活要规律，通过建立良好的生活方式减少卒中的复发。

3. 帮助控制卒中危险因素。高血压、糖尿病、脂代谢紊乱等均是卒中发生的危险因素，如病人存在上述情况，应督促病人及时就诊，按时服药，定期观察治疗，并做好每次复查的记录，在复诊时向医生出示以便获得更为具体的指导。

4. 学习卒中的征象和急救知识。卒中病人再次发生卒中的风险是正常人群的 3 倍以上，作为家属，应知晓急性卒中的征象，万一卒中复发时，能够快速识别，准确记录病人发病的时间，并在第一时间拨打急救电话，快速将病人转移至合适的医院进行争分夺秒地抢救。

5. 促进病人康复和回归社会。帮助病人进行肢体、语言的康复，促进病人的功能改善，并根据功能改善的情况，及时调整康复策略，以便达到最佳效果。创造条件，让病人多接触社会，与外界建立良好的沟通，逐步从医院、家庭走向社会。

6. 增进与病人的感情交流。卒中后，几乎所有病人都有不同程度的焦虑或抑郁情绪。焦虑或抑郁可直接源自脑部损坏，也可以是对重大疾病的正常反应。但这种焦虑或抑郁持续较长时间后，会影响病人的康复和生活质量，甚至造成病人自杀等。所以应加强与病人的沟通，减少病人的不良情绪并及时了解病人的情绪变化，必要时求助于心理医师治疗。

(王拥军)



家庭保健

拔牙后 该注意什么？



拔牙后的护理很重要，
需要注意以下问题：

- 拔牙后嘴里的纱布应在1小时后吐掉。
- 拔牙当日勿漱口，以免出血过多。
- 拔牙后勿用手或其他物品触动伤口，勿吃过热或较硬，以及刺激性的食物。
- 拔牙后如有轻度出血及疼痛，可在拔牙侧脸部冷敷。
- 拔牙后如出血过多或发生其他意外，应随时到医院就诊。
- 一般情况下，拔牙后3个月左右应及时镶牙，否则会造成相邻牙齿的倾斜和对颌牙齿的伸长。

资料来源：《健康报》

周咏绿 编制 新华社发

终日泪涟涟 查查泪器是否有病

现代化的生活使人们离不开电脑、电视等电子产品，以至于干眼症患者有增无减。和干眼症截然相反的是经常“以泪洗面”，深受泪道狭窄或阻塞的折磨，这些都属于眼科的泪器病。

通常所说的泪器分为泪液分泌系统和泪液排出系统两大部分。泪液分泌系统由泪腺、副泪腺、结膜杯状细胞组成。泪液排出系统包括泪小点、泪小管、泪总管、泪囊、鼻泪管。分泌系统或是排出系统的病变称为泪器病，有先天异常、炎症、变性和肿瘤等。

泪液分泌系统的疾病主要是泪腺的病变。当泪腺发生急、慢性炎症时，会引发泪液分泌过多，超出泪道正常的排泄能力，造成流泪不止，甚至流脓不止，需及时诊治，否则会引起急性蜂窝织炎。当泪腺功能不全



时，往往引起泪液分泌过少，造成干眼症，患者常常会感到眼睛干涩、异物感、眼胀、眼痛，甚至烧灼感。经眼

科专业医师确诊后，根据患病的程度给予合理的用药，可以缓解症状。

泪液排出系统的疾病主要是指

泪道的狭窄或阻塞。一旦泪道狭窄或阻塞，病人就会出现流泪不止，由于不断擦拭，会导致下眼睑皮肤粗糙、糜烂、疼痛，甚至下睑外翻，面容十分难看，病人也非常痛苦。如果泪道的下端阻塞，泪液潴留于泪囊内，继发细菌感染还会引发慢性炎症，出现流泪、流脓症状。经专科医师确诊为泪道阻塞后，可以通过激光微创联合治疗，避免手术引起的面部疤痕。难治性、复杂性的鼻泪管阻塞可以通过内窥镜手术治疗。

一旦发现泪器有疾病，应及时去医院诊治，不要延误时机。

(汤淳)



健康新知



豆专家

预防甲流 提升免疫力
豆浆配方之三

燕麦芝麻豆浆

◆材料：黄豆 50 克，黑芝麻 10 克，燕麦 30 克。

◆做法：

1. 将黄豆预先泡好。
2. 将黑芝麻、燕麦和泡好的黄豆洗净，放入豆浆机杯体中，加水至上下水位线间，接通电源，按“五谷豆浆”键，待豆浆制好即可。

◆营养小贴士

燕麦含有 β-葡聚糖，这种纤维素有抗菌和抗氧化作用。经常喝燕麦黑芝麻豆浆可增强人体免疫力，加速伤口愈合，还能帮助抗生素发挥更佳效果。

β-葡聚糖是一种重要的可溶性膳食纤维，具有降血脂、调节血糖、调节肠道和提高免疫力等保健功能。

β-葡聚糖是一种由燕麦胚乳细胞壁中提取的可溶性纤维，具有降低胆固醇含量、降低血糖、防止心血管疾病、预防肿瘤和提高机体免疫力等功能。

(曹金丽)



茶博士

常饮铁观音防干燥

初冬气候干燥，常常令人口干舌燥，这时宜饮用青茶。

青茶又称乌龙茶，属半发酵茶，介于绿茶和红茶之间，色泽青褐，冲泡后可看到叶片中间呈青色，叶缘呈红色，素有“青叶镶边”美称。青茶既有绿茶的清香和天然花香，又有红茶醇厚的滋味，不寒不热，温热适中，有润肤、润喉、生津、清除体内积热，使机体适应自然环境变化的作用。

常见的乌龙茶名品有福建乌龙、广东乌龙、台湾乌龙，尤以闽北武夷岩茶、闽南安溪铁观音最为著名。饮用铁观音注重品味闻香，冲泡时需用 100℃ 的沸水，泡后片刻将茶壶里的茶水倒入茶杯里，品时香气浓郁，齿颊留香。

(石中杰)

天诚茶庄秋茶铁观音上市啦

特推超值限量茶（特制 333、特制 666、特制 999），不超值无条件退款
电话：6010699 6010199

总店：市八一路与交通路交汇处 6010699
二店：市文明路与七一路交汇处 6088099
三店：市周南路邦杰大道南段 6089099
四店：市七一路与六一路交汇处 6010199

压力过大导致脱发

美国一项研究指出，压力和脱发确实存在联系。

通常来说，无论精神或者是肉体的压力，比如家人去世、怀孕、重大手术等，都会使头发的生长进入暂停阶段。在短短几个月时间里，头发可能会突然掉落。当压力消除之后，头发还会继续生长，恢复以前的样子。

在梳头和洗澡的时候，如果有大量头发掉落，就需要注意自己是否承受着超负荷的压力，不要忽视小小的细节，这是你必须减压的重要信号。

(满田)