

清明时节少吃发物

清明前后是哮喘、高血压、心脑血管病等慢性疾病好发的季节,再吃发物很可能诱发疾病的发生,所谓“发物”,从中医角度上是指动风生痰、发毒助火助邪之品,像羊肉、狗肉,饮食以清淡为主。宜食物有粳米、芝麻、花生、赤小豆、糯米、鹤鹑、鹅肉、蚌肉、螺蛳、鸡蛋、韭菜、莴笋、淮山、苹果、橘、马蹄、梨、桃、樱桃等。养生的汤品宜红萝卜竹蔗水、胡椒煲猪肚、川芎白芷炖鱼头、韭菜滚狗肚鱼、鲜土茯苓煲猪展、咸菜滚黄沙蚬、猫爪草煲猪瘦肉等。

宫颈癌发病年轻化,三成患者35岁以下

疫苗有望今年底或明年初在国内使用

本报记者 陈晓丽

宫颈癌仅次于乳腺癌,在妇科肿瘤中发病率居第二位。我国每年新增病例数为13万人,接近全球总数的1/3,且多为中晚期,我国每年约有5.3万人死于宫颈癌。不过,与其他癌症不同的是,起源于HPV感染的宫颈癌是可防可控的,从感染HPV到发展成癌症,平均要经过10年时间。除定期检查外,今年底或明年初,我国女性有望在大陆地区接种宫颈癌疫苗。

35岁以下宫颈癌患者占34%

22岁的张甜甜(化名)因为阴道异常出血,到山东大学齐鲁医院做检查。不幸的是,最终被确诊为宫颈癌。由于发现时间较晚,只能通过手术切除了子宫,失去了生育的机会。这也是截至3月份,齐鲁医院发现的宫颈癌最年轻的病例。

“一般来说,从感染HPV(人乳头瘤病毒)到发展成宫颈癌平均经过10年的时间,也有些人发展较快,一两年就会发展成癌症。”齐鲁医院妇产科主任医师乔云波表示,“现在一些小姑娘发生性行为的时间比较早,子宫颈癌的发病年龄逐渐年轻化。”

近日,济南市妇幼保健院妇女保健健康公益讲座中,该院妇女保健科主任医师许俐介绍,宫颈癌的高发年龄为30-35岁,第二高峰出现在60-64岁,近十年以来,宫颈癌的发病已逐渐年轻化,平均发病年龄从53岁提前到了45岁,35岁及以下的

宫颈癌患者比例从4.8%增加到了34%。

专家表示,这与现代生活观念和行为的有很大关系,例如多个性伴侣。除此以外,频繁生育孩子、不健康的饮食习惯、吸烟、使用免疫抑制剂等都是宫颈癌的诱发因素。

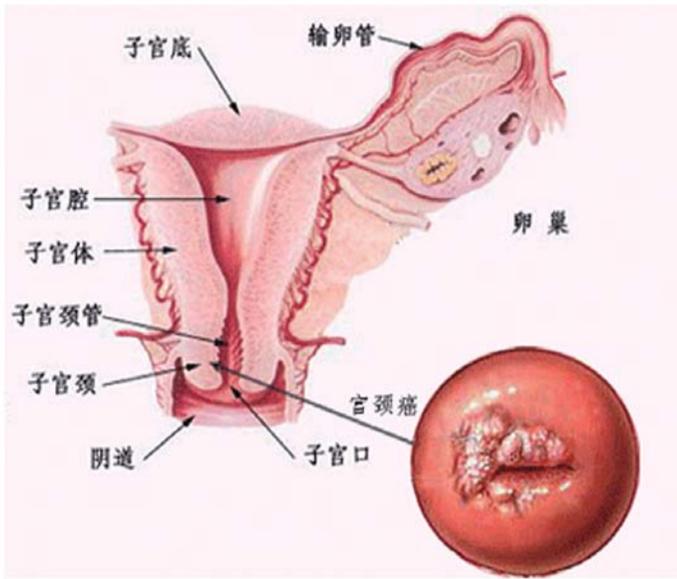
定期筛查可实现宫颈癌的预防

许俐表示,HPV感染作为宫颈癌的基本发病因素,是可以预防的,也就是说预防HPV感染就可以预防宫颈癌。

“子宫颈是可以看到的内生殖器官,因此子宫颈病变也容易发现和诊治。HPV感染没有症状,性活跃期感染率可高达50%。子宫颈病变一般发展较为缓慢,只要定期筛查,可以实现早期诊断和预防,从而阻断癌变的发生。”许俐表示。

许俐提醒,预防宫颈癌应正视高危因素及高危人群,有异常症状及时就诊。如果在检查中发现感染了HPV,也不必过于恐慌。“90%的HPV感染是可以消退的,如果感染了HPV,应定期检查,以确定是否在持续感染以及感染的类型,并由专业医生提供治疗建议。”

子宫颈癌的三大筛查人群:21岁以上有性生活者;有性生活三年及以上者;高危人群,例如多个性伴侣,性生活较早,HIV/HPV感染,机体免疫功能低下,卫生条件差的妇女。以上人群应每年进行一次细胞学筛查,连续两年均为正常者,可延长为三年筛查一次;连续两次



HPV和细胞学筛查均正常者,可延长为5-8年筛查一次;高危妇女人群最好每年筛查一次。

宫颈癌疫苗今年底明年初有望使用

目前,国外已成功研制出两种针对高危型别HPV的预防性疫苗,这两种疫苗已经在160个国家和地区批准上市。由于尚未在中国大陆批准使用,不少女性在香港完成注射。

HPV疫苗的注射需要在6个月内完成,分别在第0,1(或2),6个月注射一针,在上臂进行肌肉注射。据介绍,疫苗对于相关型别HPV引起的宫颈癌、生殖器疣及癌前病变的保护作用可达90%以上。

齐鲁医院肿瘤妇产科主任医师张友忠表示,由于已发现的HPV类别有200余种,未经严格临床试验,进口宫颈癌疫苗并不一定适合大陆地区,因此不能随意推广使用。

“目前,我国国产宫颈癌疫苗已经进入三期临床试验阶段,在2015年年底或2016年年初有可能开始使用。”张友忠告诉记者。

对于宫颈癌疫苗,根据世界卫生组织推荐,9-13岁女孩接种最好。没有性生活前接种最理想,接种越早,抗体越高,预防效果也越好。“尽管如此,已经有性生活,但是没有感染过HPV的女性也可以接种,可起到一定的预防作用。但是,如果已经感染了HPV再注射疫苗就没什么意义了。”张友忠说。

患者治疗1-2疗程,震颤得到控制,肌强直缓解,同时精神好转、失眠、多汗、便秘等症状基本消失;2-3个疗程后,运动功能恢复,患者基本实现自主穿衣、吃饭、上厕所的能力,过上正常人的生活。

我康复中心拥有专业的医务人员为您提供全程跟踪服务,指导用药指导康复及进行心理疏导,直至病人完全康复,欢迎广大病友来电咨询。

帕金森康复热线:
0531-86977360

神奇的效果为基础,康复一个又一个患者。现打进电话可与专家交流,大量康复详实病例提供。郑重提示:消郁灵买10盒送5盒,服用后对效果不满意,厂家跟踪服务到底,不让学生花冤枉钱。

咨询热线:0531-80950193 4006653779(免长途费)经销地址:华东大药房(济南市大观园站旁)

帕金森治疗有好药了

修复受损神经,品牌国药3个疗程让病友告别颤抖僵直,咨询电话:0531-86977360

帕金森又称震颤麻痹,是由于中脑“黑质”多巴胺神经元受损、神经递质多巴胺分泌不足导致的。

帕金森的传统治疗主要采用外源补充多巴胺药物。这种补充只是一时控制症状,无法修复神经,不能根治治疗帕金森病。因此,西药都是一开始效果很好,但3-5年

后,药效变差,一下子水落石出,就看出病情加重了。治疗帕金森,必须修复受损多巴胺神经元,恢复自主分泌多巴胺的功能。

帕金森有好药了,告别颤抖僵直,恢复生活自理能力!

现在,我国成功生产出神经修复专用药物——含神经节苷脂的口服制剂。内含

“神经节苷脂+脑源性神经生长因子+层粘蛋白”三大天然神经修复物质。

这三大物质均是小分子物质,能透过血脑屏障,直达受损区域,快速修复受损多巴胺神经元,恢复自主分泌多巴胺的功能,从根本上铲除帕金森的发病根源。

临床验证,一般帕金森

顽固性失眠 抑郁症 精神障碍用美国消郁灵

美国研究发现,边缘系统的“海马区”是最早生成发挥功能的部分,管理着睡眠中枢、记忆中枢、精神运动、情趣反应等,由于遗传、压力、精神打击等原因,使“海马区”血供减少,海马区中的神经干细胞无法得到足够的营养

时,海马区便会萎缩。人体就会出现失眠早醒,多梦易醒,情绪低落,自卑自闭,悲观厌世,行为异常,敏感多疑,恐惧强迫,幻听幻觉等症状。

美国专利消郁灵在美国临床8年,针对顽固性失眠、抑郁症、焦虑症、强迫症、恐惧

症、精神分裂症等疾病效果意外惊人。不管病情有多重,病史有多久,服用消郁灵5-10天都有神奇效果出现。轻者3个月可康复,重者6个月摆脱疾病困扰,重获健康生活。

美国专利消郁灵中国上市10年,深受广大患者好评,以

兰山区卫校保健按摩师培训硕果累累

保健按摩在我国已流传了2000多年,有消除疲劳,增强体质,健美防衰,延年益寿的作用,近年来受到越来越多人的青睐。临沂兰山区卫校顺应

潮流,抓住机遇,于2011年开始举办保健按摩师培训班,到目前为止共培训了11期,873人,拿证率高达95%以上。在2015年伊始继续开展保健按摩师培

训,并于3月20日举行了2015年第一期保健按摩师考核鉴定。保健按摩师培训内容主要有中医各种推拿手法,经络、腧穴等,教师手把手教学,着重加强

学员的技能训练,使学员在学校把技能学好,走上社会把技能用好,能在自己的工作岗位上发光发热,以此带动社会就业,促进当地经济发展。

长期脑鸣影响寿命

脑鸣是脑细胞缺氧、脑髓空虚后形成的一种类似蝉鸣、虫蛀、电流一样的响声,中医称之为“髓虚空鸣”,令人非常烦躁;不及时治疗会导致失眠多梦、头晕、心烦气短、记忆力下降等,更有甚者睁不开眼睛,吃不下饭,让人痛苦不堪。专家提醒:长期脑鸣,会导致高血压、脑垂体引发的性功能障碍、动脉硬化以及脑萎缩等疾病。因此脑鸣一定要抓紧治疗,千万拖不得。

目前国内首个针对脑鸣病因研制的产品脑鸣康胶囊已正式上市,它以雪域高原的红景天为主要原料,利用高科技提取出“脑髓生长肽”和“神经修复酶”,增加脑髓细胞,改善脑细胞缺氧状况,从而有效远离脑鸣。一般1-2个疗程即可;告别脑鸣,一身轻松!据悉脑鸣康已被我省东图大药房(东图大厦北80米路东)率先引进,具体可拨打服务热线400-633-7638详细咨询,省内可免费送货,货到付款。

警惕悄无声息的肾病

查出肾脏问题不容易。首先,肾脏的代偿能力非常强(即某个器官或组织一部分发生病变,其他部分可代偿性地补充病变部分的功能),早期症状不明显,易被忽略。其次,除肾脏本身外,全身性疾病也可影响肾脏,如高血压、糖尿病、系统性红斑狼疮等,而这些病往往由于初期被他病所掩盖,不易察觉。最后,我们目前临床上用来评价肾功能的指标——血肌酐,不能灵敏地反映肾功能的损害。而一般的体检也极少做肾功能化验,这都导致了肾病不易被及早发现。

这并不意味着无法及早发现肾病,只是我们忽略了一些症状:

1. 血压升高。常表现为头痛、头晕、视物模糊等。特别是年轻人血压高,往往是肾脏疾病存在的警报。

2. 尿泡沫增多、经久不消。尿中泡沫较别人明显增多时,往往提示蛋白尿的存在。这是因为尿中蛋白含量多,导致其表面张力变化,而易于产生泡沫(类似自来水中加入肥皂的原理)。但需注意的是,这种泡沫尿具有经久不消的特点,甚至放置一夜仍然存在,可以借此区别于正常尿中的泡沫。

3. 乏力,食欲不振。当肾功能出现问题时,肌酐、尿素等毒素就会逐渐在体内蓄积并刺激胃肠道,进而出现食欲不振、口臭、舌和口腔黏膜溃疡,上腹饱胀、恶心、呕吐、腹泻以及消化道出血等。这甚至是不少肾病患者就诊时的首发症状。

4. 夜尿增多。正常人夜间熟睡状态时,肾小管重吸收水分增加,不会有夜尿。如果睡前并没有大量饮水,仍每夜出现夜尿,则强烈提示肾功能减退。需要注意的是,夜尿与多尿不同,此外老年人有1-2次夜尿是正常的。

5. 关节疼痛。血液尿酸高的人群,尿酸会沉积在肾脏里,使肾功能受损。因此,中年以上男性突然发生拇趾、足背、脚踝、膝等处关节红肿疼痛,并有浮肿、高血压、夜尿增多等情况时,除在专科就诊,也要及时排除肾脏疾病。

当出现以上5种症状后,就要考虑肾脏的问题了,特别是40岁以上的人群,应将肾脏检查作为年度常规体检来看待。(生命时报)