

生活课堂

常吃黑米可抑制白发

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞介绍,黑米也属于全谷物。黑米里的有效成分一个是花青素,一个是类黄酮。花青素具有抗氧化作用,类黄酮有助于预防动脉硬化,这两个都是抗衰老的有效成分,在一定程度上有助于抑制白发的生成。

黑米中的膳食纤维比较丰富,能帮助降低血液中胆固醇含量,有助于防治冠状动脉硬化引起的心脏病。此外,黑米中的钾、镁、铁等矿物质,有助于控制血压、稳定血糖、减少贫血和患心脑血管疾病的风险。

查肺癌,X光片不如CT

浙江大学医学院附属邵逸夫医院全科医学科主任医师陈丽英介绍,在一些体检套餐中,检查肺癌最直接的手段就是X光片。不过,用X光片检测肺癌,由于分辨率低,检出率比较低,如果用胸部X光片检查诊断是肺癌,临床常常就已经到晚期了,早期筛查意义不大。对于肺癌高危人群,建议用胸部CT代替胸片进行肺癌筛查。

40~50岁:进行胸部CT筛查时没有问题,可以4年后再做一次胸部CT;55岁以上肺癌高危人群:第一次筛查如果没有问题,2年复查一次;60岁以上人群:每年都应进行一次胸部CT筛查。

“三高”需重视这些检查

高血脂、高血压、高血糖等“三高”人群,需要重视颈动脉超声、心电图、心脏超声、尿微量白蛋白、眼底检查、同型半胱氨酸,以及甲状腺激素水平等项目。有家族遗传疾病史的人群,应详细告知医生,针对性检查相关项目。

吃羊肉温热补气

中国中医药大学中医学院经方研究院教授王庆国介绍,夏天的时候,人体阳气浮在外面,随着天气变冷,阳气逐渐往里潜藏。尤其冬天,需要适当进补,而羊肉是最好的补阳肉类。

有这些表现,说明需要补阳气:有气无力、特别怕冷、手脚冰凉、熬夜难恢复、易被传染疾病。

羊肉有补虚劳、益气血、暖胃的功效,除了蛋白质,还含有丰富的钙、铁、锌等多种微量元素和维生素,脂肪和胆固醇含量相对较低,常吃能提高身体素质,增强抵抗力。

为什么羊肉吃了不怕冷?因为羊肉里含有一个相较于其他肉类特殊的物质:左旋肉碱。左旋肉碱能加速人体能量的代谢速度。代谢加速了,产热自然就多了。

口干舌燥如何缓解

秋燥是秋季常见的一种身体不适状态,可通过以下方法缓解。

一是生津法,早晚用舌顶上颚,牙齿轻叩36下,生津咽下,反复3次,补充津液。二是护目法,是双手摩擦发热后敷双眼,可缓解眼涩症状。

此外,秋燥可通过饮食调理,适当多吃一些具有滋阴润肺功效的食物,如梨、银耳、百合、莲藕、蜂蜜等,减轻燥邪的影响。适当饮水、保持室内适宜湿度、规律作息等,也能缓解秋燥。

据CCTV生活圈

年年体检,咋还会惹上宫颈癌?

妇科检查和宫颈癌筛查不是一回事

今年3月份,济南市天桥区卫健局召开2024年度“两癌”筛查项目启动暨妇幼健康工作会议,正式启动该区2024年度的“两癌”筛查工作。据悉,截至7月25日,共计筛查7200余人,确诊宫颈癌患者4例,宫颈癌前病变患者20例。为什么要进行宫颈癌筛查?宫颈癌及HPV感染呈现出什么新特点?记者为此进行了采访。



天桥区两癌筛查活动现场。

妇科检查不等于宫颈癌筛查

年年体检进行妇科检查,张伟华(化名)没想到自己在退休这一年,又迎来人生中的第二重打击。

在天桥区2024年度“两癌”筛查活动中,张伟华被查出患有宫颈癌,十几年前,她曾被查出乳腺癌。

郭燕(化名)是这次筛查活动中,检出的第一例宫颈癌患者。与张伟华不同,自打生完孩子,郭燕从未做过一次妇科检查,在此次筛查项目的妇科检查中,医务人员一眼就看出了问题。菜花状宫颈包块,一碰就出血……去医院检查得知,已经是中期宫颈癌。

据悉,截至7月25日,在此次“两癌”筛查中,共计筛查7200余人,确诊宫颈癌患者4例,宫颈癌前病变患者20例。“据统计,未进行宫颈癌筛查人群,在一生中患宫颈癌的风险,是进行有效宫颈癌筛查和治疗人群风险的10倍,所以一定要重视筛查。”济南市天桥区妇幼保健计划生育中心副主任梁爱光表示,通过定期筛查和适当治疗,可及早发现并阻断宫颈病变继续发展为宫颈癌。

不少女性认为,做了妇科检查就等同于做了宫颈癌筛查,对此,梁爱光表示,妇科检查是体检的一个方面,主要查看女性生殖系统是否有发育异常、是否存在炎症和有无包块等,而宫颈癌筛查是需要进行TCT/HPV相应的化验检查,了解是否存在宫颈病变及是否有导致宫颈病变的高危型HPV病毒感染。

“临床中,很多女性查体只是做了妇科检查而未取样进行TCT/HPV化验,误以为妇科检查就是宫颈癌筛查,导致后来发生晚期宫颈癌的情况。”梁爱光说。

建议妈妈和女儿一起接种HPV疫苗

子宫颈癌是世界范围内公认的威胁妇女健康的“红颜杀手”之一,也是目前唯一病因明确、可防可控的癌症。

“在我国,宫颈癌保持持续高发态势,发病年龄越来越早,甚至出现了15岁及更小年龄的宫颈癌患者。”济南市天桥区疾病预防控制中心主任医师张秀敏说。

张秀敏表示,宫颈癌主要是由高危型HPV病毒持续感染导致。HPV感染是一种普遍现象,终生的累计感染率可达80%,主要传播途径是通过性行为。不过,大多数HPV感染为一过性感染,会被机体清除,只有少数会持续感染并最终发展为癌前病变及浸润性癌。

在我国,高危型HPV感染呈“双峰”特点,分别高发于15-24岁年轻女性和40-44岁中年女性。

“研究表明,9-14岁接种效果最好。”张秀敏介绍,年龄越小,接种疫苗后产生的抗体滴度越高,抗体维持时间越久。15岁以下只需接种两剂,从经济角度来说也是很划算的,而且目前存在着性行为提前趋势,

没有性生活的年轻女性接种HPV疫苗,将获最佳预防效果。

2021年,济南入选全国首批宫颈癌综合防治试点城市,为在校七年级女孩免费接种两剂次HPV疫苗,很多家长有这样的疑问,月经期是否可以接种HPV疫苗?妈妈能否一起接种,母女共同受益呢?

对此,张秀敏表示,目前研究显示,月经期并非HPV疫苗接种的禁忌症,但大部分女性在月经期有不同程度的不适感,建议尽量避开月经期接种,如无不适,是可以放心接种的。

梁爱光建议,对于有条件的45岁以下人群,接种HPV疫苗,可有不同程度的获益,希望妈妈和女儿共同接种HPV疫苗,一同筑牢健康屏障。

儿童呼吸道感染来势汹汹

如何防止病菌盯上孩子?专家支招

贺照阳 通讯员 程璐 王川 济南报道

近日,在山东大学附属儿童医院,患有呼吸道感染性疾病的儿童就诊量大幅增加。山东大学附属儿童医院呼吸科主任程璐介绍,儿童呼吸系统感染,是儿科领域中常见的健康问题,特别是流感、腺病毒感染、肺炎支原体感染等病原体频繁侵袭,对儿童健康构成了威胁。因此,每位家长都应了解儿童呼吸系统感染的基本知识,掌握预防和治疗方法。

呼吸道感染分两种

程璐介绍,呼吸道感染指的是致病微生物(如病毒、细菌、真菌等)侵入呼吸道并进行繁殖导致的疾病。儿童,尤其是学龄前儿童,因免疫系统尚未完全成熟,抵抗力相对较弱,更

容易遭受呼吸道感染的侵袭。

呼吸道感染可分为上呼吸道感染和下呼吸道感染两种类型。上呼吸道感染:主要影响鼻子、咽部和喉部,常见疾病包括普通感冒、流行性感冒、咽炎、急性喉炎、扁桃体炎、中耳炎等。下呼吸道感染:主要影响气管、支气管和肺部,常见疾病包括支气管炎和肺炎。

儿童感染呼吸道病毒后,临床症状可能因病原体类型和感染的严重程度而异。常见症状包括:咳嗽、鼻塞或流鼻涕、咽喉疼痛、发烧、呼吸急促或困难、喘息、身体乏力或食欲不振,小婴儿会出现吃奶费力、拒乳、睡眠增多、精神不振等。专家特别提醒,若孩子出现持续高热超过3天、持续咳嗽或呼吸困难等症状,小婴儿出现拒乳、睡眠增多或精神不好,应及时就医。

呼吸道感染的病原学是什

么?专家介绍,年龄可以很好地提示儿童肺炎的可能病原:如婴幼儿肺炎50%以上由病毒引起,大龄儿童常由肺炎支原体或细菌感染所致。儿童肺炎常常发生多病原混合感染,发生率为20%-30%,年龄越小越易发生。

病毒-病毒共感染常见于婴幼儿;病毒-肺炎支原体共感染,多见于5岁以下儿童;病毒-细菌共感染,可见于任何年龄段的儿童;细菌-肺炎支原体共感染,多见于5岁以上儿童。

呼吸道感染的传播,主要是患者或隐性感染者通过咳嗽、打喷嚏等产生的飞沫传播给他人,与患者或病原体污染的物体接触,也可导致感染。

如何预防呼吸道感染

环境管理:定期开窗通风,家中如有患者,应做好患者保暖,避免受凉。