

生活课堂 ▶

鸡蛋还能这样吃

久咳不愈吃白糖蒸鸡蛋

冬天咳嗽的原因主要有两个：肺喜润而恶燥，冬天天气干燥，会引起身体干燥，进而导致咳嗽；昼夜温差大，寒气侵犯人体，导致感冒咳嗽流涕等。生病了，“三分治，七分养”，久咳不愈可以试试“白糖蒸鸡蛋”。

将一个鸡蛋打在碗里，不要搅拌，在鸡蛋上撒一层白糖，放入装有热水的锅中蒸熟。白糖含有微量蛋白质和人体所需的氨基酸成分，在一定程度上能起到润肺止咳的功效，舒缓肝气、清热燥湿。

感冒引起的咳嗽，伴有喉咙痛、鼻子干、嗓子干，或是有黄痰的，都可以尝试这个方法。如果是风寒感冒，流清涕、发冷等，白糖换成红糖效果更佳。

当归+鸡蛋补血活血

当归被誉为“女人的药”，可以补血活血、调经止痛、润燥滑肠。当归外用，可以帮助女人祛斑养护肌肤。

益母草+鸡蛋缓解痛经

益母草也是女性的良药，对有痛经或是到了更年期的女性，益母草煮鸡蛋要经常吃，可以缓解相关症状。

韭菜+鸡蛋缓解便秘

据中医记载，韭菜具有治疗便秘的作用，而韭菜含有纤维素，韭菜和鸡蛋一起炒，可以缓解便秘。

醋+鸡蛋治声音沙哑

醋性温、味酸苦，具有活血化淤、消肿止痛、解毒杀虫之功效。在冬日，人们经常煮醋，来消灭空气中的病菌。用醋煮鸡蛋，对血虚、阴虚引起的嗓子沙哑尤为有效。

提个醒：正常食用蛋黄不会导致胆固醇超标，因为蛋黄中含有丰富的卵磷脂，是一种强有力的乳化剂，能使胆固醇和脂肪颗粒变得极细，顺利通过血管壁而被细胞充分利用，从而减少血液中的胆固醇。其实，每个人都需要胆固醇，只有摄入过量才会危害健康。（小健）





本期达医：徐瑞荣



扫码看直播

中老年人常见的腰腿疼痛，竟可能是血液肿瘤发出的信号？山东中医药大学附属医院血液病科主任医师徐瑞荣介绍，多发性骨髓瘤是血液系统的一种常见恶性肿瘤，由于发病隐匿、早期症状没有特异性等原因，其误诊漏诊率达到50%—60%。患者往往费尽周折，最后才发现是多发性骨髓瘤。

反复腰腿疼，警惕这种恶疾

多发性骨髓瘤早期误诊漏诊率达到50%—60%

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪

腰腿疼竟查出血液肿瘤

近半年，62岁的赵先生总感觉腰部疼痛，腿也有点麻，推拿、服药，能想到的方法都用上了，但疼痛还是如影随形。家人带他来到济南求诊。

腰椎磁共振检查发现多发的腰椎骨质破坏，但赵先生被从骨科转到了血液病科。因为，血液检查的相关指标存在明显异常。

最终，检查结果证实了医生的推断，赵先生被确诊为多发性骨髓瘤。

从感觉腰腿疼到最终确诊血液肿瘤，这样的“小概率”事件，让患者和家属都不敢相信。但作为一名血液病专家，徐瑞荣可没少见。

据了解，多发性骨髓瘤是一种克隆浆细胞异常增殖的恶性疾病，是血液系统第二大常见恶性肿瘤，约占血液系统恶性肿瘤的10%。多发于老年人，其发病平均年龄在55岁左右。

伴随人口老龄化，多发性骨髓瘤的发病率还在上升。与

此同时，年轻的多发性骨髓瘤患者也不再罕见。

患者往往费尽周折，最后才发现是多发性骨髓瘤。”徐瑞荣说，因为早期基本没有特异症状，伴随疾病进展，会出现乏力、反复感冒等症状，也有些患者口腔、鼻腔出血，最常见的还是腰腿疼。徐瑞荣提醒，对老年人来说，这些症状很常见，所以很容易被误诊。

注意免疫球蛋白指标

“多发性骨髓瘤往往伴有骨质疏松，有些患者是在骨折后就诊时意外发现的。”徐瑞荣说，与普通的骨质疏松不同，多发性骨髓瘤还会“吃掉”骨髓，破坏周围的骨结构、骨组织，发生腰椎压缩性骨折等。因此，越早治疗越好。

虽然多发性骨髓瘤有诸多“伪装”，但它也不是无迹可寻。一些常规的血液检查，往往就藏着它发出的信号。

血常规是临床常用的一种检查，如果出现红细胞减少、血红蛋白下降或者血小板减少、白细胞异常波动，还是要引起重视。同时，可以检查一下血沉，血沉快也是一个信号。

多发性骨髓瘤还有一个特异性指标：免疫球蛋白。徐瑞荣介绍，多发性骨髓瘤是浆细胞异常增生的血液恶性肿瘤，而浆细胞是骨髓中一种数量较少的白细胞，它负责生产免疫球蛋白。

正常情况下，浆细胞在骨髓细胞中只占很小比例，但发生多发性骨髓瘤时，浆细胞过度增殖，产生过量的免疫球蛋白。若进行检查，就会发现“超标”的免疫球蛋白。

如果体检中发现这些异常，建议到血液病科进一步检查。多发性骨髓瘤的诊断，需要完善骨髓穿刺、血液、尿液及相关影像学检查。

可像慢性病一样管理

到目前为止，多发性骨髓瘤仍是一种不可治愈的疾病。但随着治疗手段丰富，如今患者的整体生存时间已延长了一倍以上，约三分之一可以像高血压、糖尿病一样当成“慢病”，与患者长期共存。

徐瑞荣介绍，一些低度恶性的高龄患者，单纯免疫球蛋白增多，骨骼破坏并不明显，单纯服用中药，就可以达到延长

生存时间、提高生活质量的目的。还有部分患者比较年轻，恶性程度高，要结合化疗、靶向治疗，同时给予中药干预。

中医典籍中没有关于多发性骨髓瘤病名的记载，但根据其发病特点及症状表现，可以归属于骨痹、骨蚀等范畴，多因先天不足或后天失养导致。

“肾藏精，精化髓，肾气虚损，外邪趁虚而入，侵袭人体而逐渐发病。”徐瑞荣说，抛开先天禀赋的因素，后天环境中，饮食不节、情志不畅都可能导致这种疾病的发生。

从治疗角度，中医药也有兼顾标本、驱邪扶正的独到之处。徐瑞荣提出辨证和辨病相结合的治疗思路，将中医治疗分为骨病、肾病、贫血、感染等，给予不同患者针对性用药。

从预防角度，虽然目前多发性骨髓瘤的病因尚不明确，临床多认为与辐射、化学品应用和感染等因素有关。

“环境因素不太容易改变，但饮食、情志都是可以调节的。尤其是情绪问题，遇到问题要尽快化解、及时调解，避免长期忧郁而影响健康。”徐瑞荣说。

真心爱女友，就带她接种HPV疫苗吧

“壹点问医·关爱女性健康”走进山东第一医科大学

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 陈晓丽

宫颈癌并不遥远 一女孩才21岁就到了晚期

“宫颈癌是威胁女性健康和生命的重大疾病。”董玉燕介绍，2018年中国新增宫颈癌患者约11万人，死亡约5万人。值得警惕的是，宫颈癌离年轻女性并不遥远，“我接诊过的最年轻宫颈癌患者只有21岁。”董玉燕惋惜地说。

不过，值得庆幸的是，宫颈癌也是目前唯一一个病因明确，可以有效预防的恶性肿瘤。

高危型HPV的持续感染是导致宫颈癌的元凶。“HPV是一种病毒，就像感冒病毒一样，在我们生活环境中普遍存在，在自然界中生存能力很强，但只有进入人体才会致病。”董玉燕表示，HPV可分为近200种型别，但对中国人来说，84.5%的宫颈鳞癌都是由HPV16和HPV18两种型别所致，因此，做好这两种型别的防护至关重要。

HPV主要通过性行为传播，接



11月11日下午，“壹点问医·关爱女性健康”专场活动走进山东第一医科大学，这是齐鲁晚报·齐鲁壹点和山东第一医科大学大学生青春健康辅导员工作室联合举办的。山东省妇幼保健院宫颈诊治中心主任董玉燕为该校学生带来一场主题为“青春期保健和宫颈癌预防”的健康讲座。

讲座现场设置了四个分会场，还有部分学生通过现场直播的形式参与。讲座结束后，董玉燕现场解答了大家诸多疑问。



触了被病毒感染的衣物、毛巾、马桶等也可能被传染。免疫力低下人群，多产、低龄分娩，性生活过早、多个性伴侣或性伴侣有多个性伴，吸烟、吸毒者都是HPV感染和宫颈癌的高危人群。

董玉燕介绍，及早接种HPV疫苗（一级预防）、宫颈癌筛查（二级预防）、临床干预（三级预防），是宫颈癌的综合防控策略。

HPV疫苗是预防宫颈癌的一级预防措施，但讲座现场的女生竟无一人接种，不了解、价格贵，担心安全性、约不到疫苗等，是她们未接种疫苗的主要原因。

董玉燕介绍，开始性生活前是接种HPV疫苗的最佳时间，由于四价和九价HPV疫苗市场供应短缺，很多女性在等待中错过了最佳接种时间。2020年国产二价HPV疫苗上市后，稳定的供货、优惠的价格、14岁以下仅需接种两针等特点，迅速赢得大众青睐。截至目前，已接种超过700万剂次，并且通过了世界卫生组织PQI认证，安全性和有效性均得到了验证。

“和接种的疫苗价次相比，什么时间接种更为关键。”董玉燕提醒大

家，不要执着于接种的疫苗价次，要及早接种防患于未然，“送给女朋友最好的礼物不是一束玫瑰和一顿浪漫晚餐，而是带她去打HPV疫苗。”

阴道炎本质是菌群失调 和是否讲卫生无关

年仅21岁已流产七次，刚做完流产手术当月又怀孕……每次接诊这样的女孩，董玉燕都感到非常痛心，“大家一定要学会保护自己的身体，无痛流产只是用麻醉药物让你感觉不到痛，不等于对身体没有伤害。”

“避孕套是大家首选的避孕措施。”董玉燕表示，口服避孕药是可靠的避孕方法，同时也是一种完全可逆的避孕方法，停药后即可考虑怀孕，对胎儿没有什么影响。

不过，有脑梗、脑血栓、糖尿病、高血压家族史以及久坐久站的女性不建议服用。

口服避孕药要在医生指导下服用，一定要规律服药，不要突然停药，防止撤退性出血，如果较长时间服用，要定期检查肝功能。

董玉燕还提醒大家，如果有阴

道炎，一定要及时就诊。“阴道炎和性生活没有必然联系，和是否讲卫生也没有必然关系，大家不要羞于启齿，门诊中曾接诊过两岁小宝宝患霉菌性阴道炎。”

“阴道炎是自身免疫功能出问题，导致体内菌群环境失衡，熬夜、不健康的饮食习惯、不良情绪等，都会导致免疫功能下降，从而诱发阴道炎。”董玉燕解释，反复阴道炎会上行性感染，导致子宫内膜炎、慢性盆腔炎、不孕、容易流产等问题。

生活中，可以通过观察白带颜色、气味等，初步判断阴道是否有感染。“局部用药效果最好，避免口服抗生素，因为口服抗生素会降低自身免疫力，打破阴道环境平衡，这也是很多人因为其他疾病使用抗生素后，阴道炎随之而来的原因。”董玉燕提醒大家，内衣清洗后最好在阳光下晾晒，可用消毒液浸泡，开水烫洗等手段帮助杀菌。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑：于梅君 美编：马秀霞 组版：刘森