

宫颈癌疫苗——“二价、四价、九价”该怎么选

□ 关莹

说到宫颈癌,大概率会想到一个人:“梅艳芳”。作为上个世纪香港歌坛的巨星,梅艳芳在40岁便因宫颈癌香消玉殒,令无数粉丝扼腕叹息,只能在KTV中吟唱《女人花》聊表纪念,很多人不知道的是,梅艳芳的亲姐姐梅爱芳也是因为宫颈癌逝世,只有41岁。由此宫颈癌被大众所熟知。

宫颈癌又称子宫颈腺癌,系指发生在宫颈阴道部或移行带的鳞状上皮细胞及宫颈管内膜的柱状上皮细胞交界处的恶性肿瘤。在近年来,宫颈癌的出现率越来越高,而且越来越年轻化。

人乳头瘤病毒(HPV)是一类病毒的统称,是一种DNA病毒,目前发现超过200种,根据致癌性不同可分为高危型(致癌)和低风险型(非致癌)。HPV 16和18型是最为常见的两种高危型病毒之一,低风险型HPV感染不会演变成高危型(致癌型)。通常,80%-90%女性一生中都会感染HPV,大部分能自动清除,但高危型别的HPV持续感染可能会引起癌前病变,如果病变不治疗可能会进展为宫颈癌。

研究发现:99.7%的宫颈癌与HPV感染有关。国外研究显示:HPV 16和18型感染所导致的宫颈癌,占到HPV感染相关宫颈癌的70%;中国一项多中心研究显示,在中国,约85%的宫颈鳞癌与HPV 16和18感染相关。

宫颈癌高危人群包括:1、肥胖:当体内脂肪过多容易让器官受损,而对于女性来讲,体内的脂肪过多还会让雌激素分泌增加,而雌激素和宫颈癌发生有密切的关系;2、过早进行性生活:过早的进行性生活会让女性出现宫颈癌的几率增加,主要是未成年的女性宫颈组织发育还没有完全成熟,宫颈抵抗疾病的能力也会下降,所以很容易让宫颈癌病毒沾染而出现宫颈癌;3、性伴侣更换频繁:主要是混乱的性生活很容易让女性的阴道进入各种各样的细菌,又很容易让宫颈发生宫颈炎,进而长时间让宫颈在炎症的浸润下诱发宫颈癌;4、多次人流:未做好避孕措施,意外怀孕,导致需要经人流来终止妊娠,而反复多次的人流会让子宫受损,也就让子宫的

防御能力下降,这样很容易导致子宫出现问题,甚至出现宫颈癌。

女性如何预防宫颈癌?首先做好个人卫生,避免以上高危因素。此外,世界卫生组织建议,宫颈癌预防及控制的最有效措施有:1、HPV疫苗接种;2、定期子宫颈癌筛查;3、癌前病变的早期诊断、治疗。三项措施相结合可更有效的预防和减少宫颈癌的发生及死亡。

在欧美等发达国家,得益于HPV疫苗的接种,宫颈癌的发病率很低,而约84%宫颈癌发生在发展中国家,是地地道道的“穷病”。

我国宫颈癌的分布有地域差异,主要集中在中西部地区,农村高于城市。

HPV疫苗接种作为一级预防措施,被越来越多人接受,从第一支HPV疫苗上市至今,全球已累计销售使用超5亿支,安全性、有效性在真实世界研究中得到验证。按照预防HPV型别来区分,目前有二价、四价和九价三种宫颈癌疫苗获得批准上市。

关于疫苗的「价」,仅代表其预防几种型别。虽然字面上二价分别比四价少2种,比九价少7种可以预防的型别,但早打

早保护,不同「价」可预防情况如下:1、二价HPV疫苗可以预防:16型、18型。划重点:二价疫苗能够有效预防宫颈癌;2、四价HPV疫苗可以预防:16型、18型、6型、11型,增加两种低风险型主要能更早的保护尖锐湿疣等疾病的发生;3、九价HPV疫苗可以预防:6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型。

很多女性朋友们想问的是我条件都符合,到底怎么选?这里有几种选择:只担心自己会得宫颈癌:二价HPV疫苗更实惠;除了宫颈癌还想预防生殖系统+经济条件可承受:选择四价HPV疫苗;追求最全的保护效果:选择九价HPV疫苗。

宫颈癌是女性必须重视的一种疾病,在平时要让自己有良好的作息习惯以及生活方式,才能够彻底远离宫颈癌。在年龄符合的前提下,HPV疫苗是要早点打!不过女性朋友们要知道,就算注射宫颈癌疫苗后,还需要每年进行一次宫颈细胞筛查。

(作者单位:广西医科大学附属肿瘤医院放疗科)

血液透析患者饮食护理,这些要知道

□ 刘艺

血液透析是慢性肾功能不全患者常用的治疗方法之一,在透析过程中,患者的合理摄入盐分、水分、蛋白质、脂肪、维生素等营养素,不仅能提高治疗效果和患者生活质量至关重要,还有助于减轻透析患者的肾脏负担,预防并发症。那么,血液透析患者饮食护理原则有哪些?具体措施有哪些呢?这些要知道,一起来看!

血液透析患者饮食护理有什么意义?

做好血液透析患者的饮食护理,对患者身体康复具有重要意义。一方面可以改善患者的生活质量,合理的饮食护理有助于血液透析患者控制病情,减少并发症的发生;另一方面有助于增强患者的免疫力,饮食是保证患者身体良好状态的基础环节,做好饮食护理,对增加患者疾病抵抗能力,促进身体营养均衡具有积极作用。

血液透析患者饮食护理原则有哪些?

血液透析患者饮食方面需遵循低盐、低钾、低磷、低脂、低嘌呤、高蛋白原则,同时严格控制水分的摄入,具体如下。

低盐:建议患者每天摄入的盐分不超过6g,如果摄入过多的盐分,可能导致体内钠

潴留,容易引起血压升高,增加肾脏负担。

低钾:对于血液透析患者而言,如果出现血钾升高的情况,可能出现心律失常、心脏骤停等表现,不利于身体健康,因此,患者需适量摄入富含钾的食物,如香蕉、海带等。

低磷:当患者出现低磷情况时,可能引起骨质疏松、骨折等不适症状,日常饮食中,患者需控制进食含磷的食物,如牛奶、鸡蛋等。

低脂:在血液透析期间,患者身体比较虚弱,如果食用过多的脂肪含量较高的食物,如肥肉、炸鸡等,可能会加重胃肠道负担,不利于身体恢复,因此,患者需保持低脂饮食。

低嘌呤:患者食用过多动物内脏、海鲜等高嘌呤食物,具有尿酸升高的风险,容易引起痛风。

高蛋白:血液透析时,患者体内一部分氨基酸会随着透析液丢失,患者饮食中可适量增加蛋白质的摄入,以维持身体正常功能。

严格控制水的摄入:血液透析病人应严格控制水的摄入,如果饮水过多,可能会出现高血压、急性肺水肿,甚至死亡等不良情况。为减轻口渴感,应避免饮浓茶、浓咖啡等,可在饮品中加入柠檬片或薄荷叶,或将部分饮

品做成冰块,含在口中有一定的止渴作用。

血液透析患者饮食护理具体措施有哪些?

合理的饮食对血液透析患者至关重要,患者不仅需要遵循正确的饮食原则,还需养成良好的饮食习惯,以此综合发挥饮食调节对身体康复的积极作用。

(1)保证营养素的合理摄入。患者需严格控制不同种类食物的摄入量。第一,适量摄入优质蛋白质,如鱼类、瘦肉、蛋类、奶制品等,蛋白质的摄入量应根据患者的肾功能状况进行调整,一般每天每公斤体重摄入1-1.5g蛋白质为宜。第二,增加维生素的摄入量,特别是水溶性维生素,如维生素B和维生素C,患者可适当食用新鲜蔬菜和水果,满足身体维生素需要。第三,适量摄入蜂蜜、白糖等多糖,减少摄入葡萄糖等单糖。

(2)选择合适的食物进行搭配。患者需依据自身病情和身体营养需要,选择合适的食物种类进行搭配,同时减少食用调味品,避免食物过咸或者过于油腻,提高患者的食欲,摄取适量营养供给身体能量消耗。

(3)合理安排餐次。血液透析患者日常饮

食需遵循少食多餐原则,避免一次性摄入过多食物或水分,可依据自身需求,一日安排3餐至4餐,避免对胃肠道消化产生负担。

(4)控制进食速度。血液透析患者在进食时应控制进食速度,避免过快过急,细嚼慢咽有助于消化,同时也能避免因进食过快导致心脏负担加重。

(5)注意个人饮食卫生。在进行食材处理时,做好清洁;定期对所用餐具进行高温消毒,确保摄入食物的干净卫生,同时患者还需做好个人的卫生清洁,饭后漱口或者刷牙清洁口腔,饭前便后洗手,以此降低身体感染疾病的风险。

总而言之,血液透析患者开展科学的饮食护理对身体健康至关重要,不仅能改善患者的生活质量,还能确保患者身体合理摄取营养物质,提高患者的身体抵抗力。在日常饮食中,患者需遵循低盐、低钾、低磷、低脂、低嘌呤饮食原则,适量增加优质蛋白质、维生素的摄入,并严格控制日常饮水量,同时选择合适食物进行搭配,少食多餐,控制进食速度,以此加快身体康复的进程,提高生活质量。

(作者单位:四川省达州市宣汉县人民医院)

您所不知道的拔罐疗法——平衡火罐

□ 黄爱淋

在广阔的中医宝库中,拔罐疗法是一颗璀璨的明珠,历经数千年,仍然在现代社会中发挥着其独特的疗效。虽然许多人已经对拔罐有所耳闻,但其中的“平衡火罐”可能仍是一个相对陌生的概念。它是如何运作的?又是如何在身体和心灵上为我们带来平衡?本文旨在为您揭开平衡火罐背后的奥秘,让您更深入了解这一古老而神奇的治疗方式。

一、拔罐疗法的历史和起源

拔罐疗法最早可追溯至公元前3000年的古埃及文明,而在中国古代医学中,它已有超过2000年的历史。古代医学家们认为,拔罐可以调和气血,达到治疗疾病的效果。不仅在中国,许多其他文化,如古希腊、中东地区都有拔罐的记载。

二、平衡火罐的工作原理

平衡火罐是一种利用火焰造成的负压来进行拔罐的方法。通常,火罐由玻璃或陶瓷制成。在进行治疗时,治疗师会在罐内点燃一个火源,如酒精棉球,待火焰熄灭后迅速将罐放置在患者的皮肤上。火焰熄灭后产生的负压会使皮肤被吸入罐内,形成密封。

三、平衡火罐的主要功效

1、促进血液循环和新陈代谢

平衡火罐技术使用特定的负压方式施加于皮肤上,与传统火罐相比,其压力更为均匀和稳定。这种独特的吸力导致皮肤和浅层组织得到均匀的拉伸,从而促进了血液的流通。随着血流的加速,大量氧气和营养物质迅速输送至各个组织,有效地推动细胞新陈代谢。

2、深层缓解疼痛和紧张

平衡火罐的吸力可以深入肌肉组织,与传统火罐相比,其作用更加深入且均匀。它可以更有效地放松那些因长时间紧张或过度使用而受到压迫的肌肉,特别是对于深层肌肉的紧张和疼痛,效果尤为显著。

3、增强自然排毒能力

我们的身体时常需要面对各种环境毒素和内部的代谢废物。平衡火罐,通过其均匀的吸力,加速血液流动,帮助身体更高效地将毒素传输到排毒器官,如肾脏和肝脏,进行排除。因此,平衡火罐疗法不仅是一种治疗手段,还是一种协助身体进行自然排毒的方式。

4、均衡调和气血

中医强调气和血的平衡对健康的重要性。平衡火罐在调和气血方面表现得尤为出色,能够更为均匀地消除气血的阻塞,确保气血流动顺畅。当气血得到均衡调和后,身体的

自我修复和恢复能力也随之增强,从而达到促进整体健康的目的。

四、实践中的注意事项

在实践拔罐治疗时,确实能够带来诸多益处,然而如同所有的治疗方式,进行火罐疗法时也应遵循某些准则和建议,以确保治疗效果最佳并避免潜在的风险。

1、选择合格治疗师

确保治疗师具备专业认证和资格至关重要。治疗师的经验和技巧都是确保治疗过程安全、舒适和有效的关键。选择不合格或经验不足的治疗师可能会增加皮肤烧伤、过度吸收导致淤血过重或其他并发症的风险。

2、皮肤反应

拔罐疗法后,皮肤上通常会呈现淤血或红斑,这其实是因为血液和淋巴液被吸到皮肤表面。这种反应大多数情况下都是短暂和无害的。但是,如果出现异常疼痛、淤血持续时间过长或有感染的迹象,如红肿、发热、脓液等,应当立即寻求医疗建议。

3、与其他治疗方式结合

火罐疗法与其他传统治疗方式,如按摩和针灸,可以相辅相成,为患者带来更全面、更深入的疗效。在结合使用时,应确保治疗师

对每种治疗方式都有深入的了解和经验,以确保治疗的连贯性和安全性。

4、对于某些人群的考虑

对于孕妇、老人、或有严重心脏疾病、出血倾向等特定健康问题的患者,应该在接受火罐治疗前咨询专业医生。某些情况下,火罐可能不是最佳选择,或需要特定的操作方式。

五、科学看待拔罐疗法

现代医学对拔罐持开放态度,尽管还缺乏大量的临床研究证据,但许多患者报告火罐治疗后感到舒缓。科学家也在研究拔罐对血液循环和疼痛缓解的具体效果,希望未来可以为公众提供更多的科学依据。

六、结语

通过对平衡火罐的探索,我们不仅更加了解了它的工作原理和疗效,还重新认识到传统医学中那些被时间证明的治疗方法的价值。在快节奏的现代生活中,许多古老的疗法为我们提供了一个与身体、心灵和大自然重新连接的机会。平衡火罐,作为中医众多疗法中的一种,再次证明了自然、平衡和和谐对于健康的重要性。希望每一位读者都能从中受益,找到身心的平衡与健康。

(作者单位:广西柳州市中医医院)