

宫颈癌的3个早期信号,一定要注意

■三亚市人民医院 邢雪凤

宫颈癌是危害我国女性居民健康和生命的主要恶性肿瘤之一,高危型 HPV 的持续感染是导致宫颈癌的主要病因。很多女性朋友在听到宫颈癌的时候都非常恐慌,认为其是不治之症,其实只要早发现、早诊断、早治疗,还是有着很高的治愈率和较为良好的预后效果。早期宫颈癌通常没有明显的症状或者体征,以下3个信号需要引起注意,提高警惕。

一、宫颈癌的3个早期信号

1. 阴道不规则出血

阴道不规则出血主要包括两种情况,一种是在非经期出现的少量出血,另一种是在绝经后出现的少量出血。其均容易被忽视,如前一种情况容易被忽视为月经不调,后一种情况容易被忽视为更年期表现。

2. 接触性出血

接触性出血,一般指在同房时或者同房之后出现的阴道流血或者阴道的血性分泌物,此时应警惕宫颈病变的可能。

3. 阴道分泌物异常

阴道分泌物异常主要表现在白带异常上,即较长时间的白带增多、混有血色或者恶臭。

二、如何预防宫颈癌?

宫颈癌的预防一般分为三级预防:

一级预防:即病因的预防,如接种 HPV 疫苗,使体内产生抗 HPV 的抗体,减少感染 HPV 的概率,从而降低得宫颈癌的发生率。推荐适龄女性(9-45岁)均应进行 HPV 疫苗的接种。同时注意性卫生,保持良好的生活

习惯和健康的生活方式,也能降低 HPV 的感染,预防宫颈癌的发生,促进身体的健康发展。比如避免频繁的性生活、注意佩戴安全套、养成良好的运动锻炼习惯,提高机体的免疫力,保持均衡丰富的营养摄入,戒烟、饮酒适度、避免肥胖等。

二级预防:即早发现、早诊断、早治疗的“三早”预防工作,也是预防宫颈癌最主要的措施。宫颈癌筛查是预防宫颈癌最重要的措施,我们应该定期的、有计划的到医疗机构进行宫颈

癌筛查,通过筛查可以早发现、早诊断宫颈病变,并得到尽早的治疗,把宫颈癌扼杀在摇篮里。一般推荐有性生活后,25岁以后开始筛查,若有高危因素,如有高危性行为、HIV 感染、器官移植术后、有自身免疫疾病等,筛查年龄可适当提前。筛查的方法主要有高危 HPV 检测、宫颈细胞学检查或者联合筛查等。

三级预防:对已经患有宫颈癌的患者进行有效的治疗和康复,延长寿命,提高生活质量。

子女必读! 老人骨折的护理方法

■海口市骨科与糖尿病医院 蔡淑萍

人体内的钙质会随着年龄的增长而不断缺失,这样跌倒的风险也会越来越大,尤其是老年人,身体机能本来就非常弱,这样就更容易发生骨折。那么,老人骨折应该怎么护理?子女有必要了解一下。

一、康复训练

1. 伤后 3-6 周

帮助老人抬高患肢,锻炼活动肢体末端的手指和脚趾,同时每日进行 1 至 3 次功能性锻炼,每次 30-60 分钟。

2. 伤后 7-10 周

去除外固定,增加肌力锻炼,如推墙、半蹲、轻度对抗等,但要谨慎适度,时刻关注老人的状况,发现异常要及时停止锻炼。

3. 伤后 11 周

每日坚持锻炼关节,借助设备活动肢体;采用局部热敷、中药熏蒸、针灸等理疗方式辅助治疗,促进肢体血液循环,软化关节。

二、饮食护理

1. 骨折后 1-2 周

多进食蔬菜、瘦肉、蛋类、水果等清淡容易消化的食物,不要进食油腻、酸辣、煎炸的食品。

2. 骨折后 2-4 周

调整食谱,除了要进鱼肉、蛋类、蔬菜等食物之外,还要进骨头汤和动物肝脏,补充维生素、钙质和蛋白质,促进伤口愈合。

3. 骨折后 5 周以上

基本没有什么饮食禁忌,可多补充矿物质食物,保持机体营养均衡,比如老母鸡汤、炖水鱼、羊骨汤等都利于伤口恢复。

三、心理疏导

主动找一些老人感兴趣的话题进行交流,分散老人的注意力,并叮嘱老人多休息,不要拒绝治疗,让老人感受

到子女的关爱和细心,这样就能更好地疏导老人的心理。

四、并发症护理

1. 肺部并发症

指导老人深呼吸,并拍打其背部,让其正确排痰,如果排不出痰,可进行雾化吸入操作辅助排痰。

2. 压疮

每隔 2-3 小时辅助更换老人的体位,但要注意动作轻柔,切勿生拉硬拽;每日按摩老人受压位置,促进其血液循环。

3. 泌尿系统感染

督促老人多喝白开水,多排尿,排尿困难时按压下腹部辅助排尿。

4. 腹胀或便秘

多进食粗纤维食物,多按摩老人腹部。

这些关于老人骨折的护理内容,子女最好收藏起来,多了解一点,日后定能提供帮助。

CT 检查做多了,真的会致癌吗? 这四类人做 CT 要慎重

■海南西部中心医院 林春材

医疗技术的发展和进步为疾病诊断提供了很多先进的检测手段,当中最具代表性的手段之一就是 CT 检测技术。众所周知,CT 检查会产生较强的辐射,检查室门口也会张贴相应标识作为提醒,这无疑增加了人们对 CT 检查的害怕程度,许多人担心 CT 辐射过大有致癌的风险。那么,CT 辐射真的会致癌吗?

一、CT 检查做多了,真的会致癌吗?

许多人认为 CT 检查释放的电离辐射会增加体内基因细胞的突变率,进而增加癌细胞的病变概率,尤其是那些反复做 CT 检查的人群。但其实这种想法比较片面,只要总的辐射剂量没有超出安全数值范围,那么 CT 检查的安全性就能得到保障。而且,现今科学技术

和医学水平相比以前有了明显提升,出现了多层面 CT 扫描仪,相关医护人员会从患者的体厚密度出发,对 X 线辐射剂量做出调整,并非统一 X 线剂量,这种超低剂量或低剂量扫描不会产生癌变的情况。

二、四类人做 CT 要慎重

CT 检查在疾病诊断方面价值显著,但并非所有人都适合 CT 检查,这四类人做 CT 要慎重。

1. 孕妇

怀孕期的妇女做了 CT 检查后可能会有流产、成形胎儿死亡的风险,因此,能避免检查就要尽量避免。

2. 肾功能异常者

需要注射造影剂的 CT 检查不适合肾功能异常的人群,这样会损伤肾部,所

以要尽量避免做含造影剂的 CT 检查。

3. 儿童

相比成人,儿童对辐射的敏感度更高,尽量不要多次进行 CT 检查,必要时情况下,尽可能做最小剂量的 CT 检查。

4. 对碘过敏者

造影剂中含有碘的成分,注射造影剂后,有些人可能会对碘过敏,进而出现过敏反应,比如呼吸急促、水肿等。

总之,尽管 CT 检查手段对疾病有重要的诊治价值,但以上几类人在做 CT 检查前一定要慎重,先详细告知医生病情,听取相关建议,再考虑是否做 CT 检查,如果能以其它的检查手段代替最好。尽管如此,CT 检查在疾病诊断方面价值显著,但也并非所有人都适合 CT 检查,这几类人要慎重。

妊娠期糖尿病如何控制血糖? 记住这3点!

■海南医学院第一附属医院 邢增丽

妊娠期糖尿病是妊娠期较为常见的一种并发症,指的是妊娠前糖代谢正常而妊娠后才出现的糖尿病,大约 80% 的糖尿病孕妇都属于妊娠期糖尿病。患有妊娠期糖尿病的孕妇,需要积极控制血糖,否则不仅会影响自身健康,对胎儿的健康也有着不小威胁。那么,妊娠期糖尿病该如何控制血糖呢? 请记住以下 3 点!

1. 科学饮食

科学饮食对于妊娠期糖尿病血糖的控制至关重要。

首先,需要遵循少食多餐的原则。早中晚三个正餐和三个正餐之后的加餐,分配比例为 20%、5%、35%、5%、30%、5%。

其次,需要注意饮食禁忌。对于主食的选择,以粗粮为主,如荞麦、燕麦、小米、玉米等,少食精米精面。对于副食的选择,肉类以鱼肉、虾肉、鸡肉等白肉为主,少食红肉;蔬菜以菠菜、空心菜、油菜等深色绿叶菜为主,少食山药、藕片、白萝卜

等;水果以苹果、猕猴桃等含糖量低的水果为主,少食哈密瓜、西瓜、凤梨等。

除此之外,需避免油炸食品,以及烹饪方式最好选择蒸煮。

2. 适当运动

适当运动不仅有利于提升机体免疫力,还有利于促进机体新陈代谢,从而更有利于辅助降糖。并且,适当运动还有利于控制体重,同样有利于血糖的控制。妊娠期糖尿病孕妇可以选择散步、瑜伽等方式进行运动。

3. 合理用药

妊娠期糖尿病孕妇需要在医生的指导下科学使用降糖药物,如使用胰岛素注射液进行治疗,其可以收获较为良好的降糖与血糖控制效果。

总之,作为妊娠期常见并发症,孕妇需要对妊娠期糖尿病引起重视,做到科学饮食、适当运动与合理用药,从而在有效控制血糖的基础上保障自身与胎儿健康。

哪些病症可以通过针灸治疗 缓解疼痛促进功能恢复?

■儋州市第四人民医院 赵石坚

在中医治疗技术中,针灸治疗是主要治疗手段之一,很多病症都可以通过针灸治疗来缓解疼痛,促进功能恢复,从而更好地保证治疗效果。为了让更多人认识针灸治疗,下面针对针灸治疗的相关知识进行科普。

1. 针灸治疗是什么?

针灸治疗是一种传统的中医疗法,通过在身体特定的穴位上插入针进行治疗。根据中医理论,人体内部有一些特定的穴位与经络相连,通过针刺这些穴位可以调节和平衡体内的阴阳、气血等。针灸治疗的目的是通过刺激穴位,调节机体的生理功能,促进血液循环,改善疾病症状,恢复健康。

2. 哪些病症可以通过针灸治疗缓解疼痛促进功能恢复?

针灸可以用于治疗多种疾病和症状,以下是一些常见的疾病和症状,可以通过针灸缓解疼痛和促进功能恢复:

(1) 颈椎病: 针灸可以缓解颈椎疼痛、僵硬、头痛等症状,促进颈椎功能恢复。

(2) 腰椎间盘突出症: 针灸可以缓解腰椎疼痛、坐骨神经痛、腰腿无力等症状,促进腰椎功能恢复。

(3) 关节炎: 针灸可以缓解关节疼痛、肿胀、僵硬等症状,促进关节功能恢复。

(4) 肌肉疼痛: 针灸可以缓解肌肉疼痛、痉挛、炎症等症状,促进肌肉功能恢复。

(5) 头痛和偏头痛: 针灸可以缓解头痛和偏头痛,减轻疼痛和频率。

(6) 面瘫: 针灸可以缓解面瘫引起的面部肌肉麻痹和功能障碍,促进面部功能恢复。

(7) 神经痛: 针灸可以缓解神经痛引起的疼痛和不适,促进神经功能恢复。

(8) 内脏疾病: 针灸可以缓解内脏疾病引起的症状,如胃痛、胃灼热、消化不良等,促进内脏功能恢复。

(9) 中风后遗症: 针灸可以促进局部血液循环和神经再生,从而帮助恢复受损的运动功能,改善肢体运动功能,增加肌肉力量和运动范围。同时,针灸可以通过促进神经再生和代谢的调节,帮助受损神经的恢复,中风患者的神经功能得到了改善。

需要注意的是,针灸作为一种辅助治疗方法,适用于一些疾病和症状,但并不适用于所有情况。在接受针灸治疗前,建议咨询专业医生或针灸师,以确保安全和有效的治疗。

总之,多了解一些关于针灸治疗的知识,可以在需要进行针灸治疗的时候,积极配合完成治疗,更好地保证治疗效果。

如果已经出现了肾结石 日常生活中要注意哪些方面?

■万宁市人民医院 陈丽虹

肾结石是一种比较常见的结石疾病,患者的临床症状表现为尿痛、尿血等,若没有获得及时治疗,就一定会影响患者的泌尿系统,所以要高度重视肾结石疾病的治疗,而且在日常生活中也要加强预防,以防病情反复发作。那么,如果已经出现了肾结石,日常生活中要注意哪些方面呢?

一、科学饮食

平时要避免吃含有草酸钙和碳酸钙的食物,如小葱拌豆腐、菠菜炖豆腐、豆浆等,可导致肾结石增大;饮食上要以清淡为主,多吃新鲜的蔬菜和水果,太咸的食物会增加肾脏的负担,比如熏肉、罐头等;每天保证饮水量在 2500ml

以上,勤排尿可以冲刷肾结石,有利于肾结石排出体外,但注意切勿饮用碳酸饮料、咖啡等。

二、科学运动

每天不要久坐,适当进行体育锻炼,如慢跑、爬楼梯、打羽毛球等,良好的运动习惯能增强身体免疫力,促进身体的新陈代谢,从而有利于排出结石。

三、科学睡眠

患者平时不要过于劳累,要适当进行休息,保持良好的体力,同时也不要熬夜,早睡早起。

四、定期复查

肾结石患者一定要明确结石的大

小,到正规医院进行泌尿系超声或泌尿系 CT 检查,如肾结石直径小于 6mm 可以进行保守治疗,如结石直径大于 6mm 需要进行碎石或取石术。

五、科学用药

双氯芬酸钠缓释胶囊、布洛芬缓释片等药物能缓解肾结石伴随的疼痛感,肾结石患者如果感觉到明显的疼痛感,一定要及时就医,结合专业医师的建议用药治疗。

以上介绍了肾结石患者日常生活中应该注意的事项,大家一定要收藏起来,尤其是患有肾结石的人群,多了解一些注意事项,平常才能更加引起注意,从而更能加快病情的恢复。