

【健康红绿灯】

绿灯

甜食最好早上吃



想吃甜食又怕长胖?一项研究表明,把甜食留在早餐吃,不但不会影响减肥计划,瘦下来之后也不容易反弹。研究者说,早晨身体的新陈代谢最旺盛,能燃烧掉多余的热量,早上进食也最能抑制身体内刺激食欲的激素。利用早餐适当解馋,就不会整天想着这些食物。

经期洗头注意3个细节



有人认为经期洗头会加重痛经,加速衰老,引起脱发,老了还会有后遗症。妇科专家解释,其实这是种误传,女性经期可以洗头,但要注意3个细节:不能用冷水;洗完之后要用电吹风吹干而不是晾干;洗后不要接触冷风,尽量不要急着外出,尤其是天冷、风大的时候。

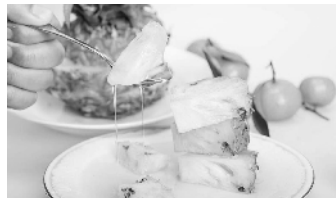
红灯

午饭后别急着躺下



午睡对于很多人来说是“刚需”,中午小睡一会儿,下午才能干劲十足。适合的午睡可以消除疲劳,提高工作效率。但午饭后不建议立即睡觉,最好20分钟后再睡。此外,午睡时间不宜过长,实际睡眠时间达到十几分钟即可,最长不要超过一小时。午睡最好到床上休息,采取右侧卧位。

菠萝不能和牛奶一起吃



菠萝和牛奶一起吃是不会中毒的,但菠萝和牛奶混在一起后味道会变苦,变苦的原因主要是菠萝中含有能分解牛奶蛋白质的东西——蛋白酶,从而产生了有苦味的肽,而且菠萝中含有较多的植物酸,包括鞣酸、草酸、苹果酸、维生素C等,都会和牛奶中的蛋白质发生反应,使蛋白质变性降低吸收率,同时形成的络合物还难以消化,大量食用还可能出现胃石,严重危害健康。所以牛奶菠萝还是分开食用会更好。

宫颈癌是严重威胁女性健康的恶性肿瘤之一,令很多女性朋友闻之色变。在“世界免疫周”之际,北京协和医学院、中国医学科学院肿瘤医院、国家癌症中心专家赵方辉及其团队研究人员陈明扬围绕做好宫颈癌“三级预防”,向大家进行了科普讲解。

躲开健康“杀手” 做好宫颈癌三级预防



宫颈癌是可以预防的

据世界卫生组织国际癌症研究机构发布的2020年全球最新癌症负担数据,宫颈癌位于全球女性癌症发病和死亡的第4位。2020年中国女性宫颈癌新发病例11万例,在所有新发恶性肿瘤中排名第6位;死亡人数6万例,在女性癌症死亡中位居第7位。然而,宫颈癌也是仅有的一种具有明确病因和有效预防手段的恶性肿瘤,几乎所有的宫颈癌都与高危型人乳头瘤病毒(HPV)的持续感染密切相关。那么,有哪些方法可以帮助人们预防宫颈癌呢?

专家介绍,目前已知高危型HPV的持续感染是导致宫颈癌的最主要原因,在我国,80%以上的宫颈癌都与HPV-16、HPV-18持续感染有关。低危HPV如HPV-6、HPV-11可引起生殖器疣等良性病变,但与癌变发生无明显关联。因此,感染了HPV并不意味着一定会得宫颈癌,通常HPV可在6-24个月内被清除,且感染低危型HPV并不会造成宫颈癌。

由于具有明确且有效的三级防控手段,宫颈癌极有可能成为人类通过注射HPV疫苗、筛查和早诊早治来全面预防以致消除的第一个恶性肿瘤。专家呼吁,每位女性都可以行动起来,积极参与“三级预防”,将宫颈癌扼杀在摇篮里,拥抱健康、幸福、美丽的一生。

专家教你如何做到 宫颈癌“三级预防”

一级预防: 尽早接种HPV疫苗

专家介绍,接种HPV疫苗可以预防约70%-90%的宫颈癌。目前,在国内上市的HPV疫苗包括二价、四价及九价疫苗。二价疫苗针对HPV-16和18两种高危型别;四价疫苗在这两者基础上,增加了HPV-6和11两个低危型别;九价疫苗则在四价疫苗基础上多加了5种高危型别HPV,分别是HPV-31、33、45、52、58。四价和九价疫苗适用于9-45岁女性,但九价疫苗仅适用于16-26岁女性。

对于接种HPV疫苗的几个常见问题,专家也进行了解答: 接种HPV疫苗是否有副作用? HPV疫苗不含病毒DNA,没有任何感染性,不会因为接种而造成HPV感染。与大多数疫苗相同,HPV疫苗最常见的副作用是接种部位周围疼痛、硬结、红斑、肿胀、瘙痒,有时会出现发热、头痛等全身症状,但在接种数日后即可消失。

为何要尽早接种HPV疫苗? HPV疫苗对未发生的感染预防效果显著,尤其在首次性行为前接种,能达到最大的保护效果。世界卫生组织推荐的HPV疫苗最佳接种年龄为9-14岁。对于已有性生活的女性,疫苗仍具有保护作用,但其保护效能低于性行为前接种。

应该选择哪种HPV疫苗? 已上市的二价、四价、九价HPV疫苗均不能提供100%的高危型保护,但都覆盖了HPV-16、HPV-18这两个我国乃至全球最常见的宫颈癌致病型别,可基本满足适龄女性子宫颈癌的预防需求。而一味追求高价疫苗反倒会因为等待期间感染上病毒而错过疫苗预防的最佳机会,不科学也不必要。因此,适龄女性应根据自身的年龄、经济情况,尽早接种HPV疫苗。

妊娠期女性、哺乳期女性和男性是否推荐接种HPV疫苗? 妊娠期女性应避免接种HPV疫苗,若已经或准备妊娠,建议推迟或中断接种,待妊娠期结束后再进行接种。由于许多药物可经母乳分泌,哺乳期妇女应谨慎接种HPV疫苗。目前我国已获批的几种HPV疫苗仅限于女性接种,但如果资源允许,男性也应该接种HPV疫苗,以避免HPV感染给自身或伴侣带来的疾病危害。

二级预防: 定期进行宫颈癌筛查

如果已经错过疫苗接种的最佳时机,还可以通过定期进行宫颈癌筛查来预防宫颈癌。

目前宫颈癌的主要筛查方法包括:肉眼筛查方法(醋酸染色法与碘染色法)、宫颈细胞学检查(巴氏涂片和液基细胞学检查)、HPV检测。

我国宫颈癌筛查指南常规建议:25-29岁女性每3年进行一次细胞学检查;30-64岁女

性每3年进行一次细胞学检查,或每3-5年进行一次HPV检测,或每5年进行一次HPV和细胞学联合筛查;65岁及以上女性若过去10年筛查结果阴性且没有宫颈鳞状上皮内病变史,则可终止筛查。

尤其需要指出的是,HPV疫苗接种并不能取代宫颈癌筛查。

目前认为引起宫颈癌的高危型HPV有14种,二价疫苗只能预防两种高危型别HPV(HPV-16和HPV-18),四价疫苗也只能预防这两种高危型HPV,九价疫苗可预防七种高危型HPV,但仍达不到全部覆盖的水平。此外,可能还有一些高危型HPV目前没有得到鉴定,当然也没有针对性的疫苗。因此,如果因为打了疫苗就高枕无忧,不再做任何检查,仍有可能被宫颈癌击中。

三级预防: 及时治疗有很大机会治愈

如果已经患有宫颈病变,也不要慌张!低级别宫颈鳞状上皮内病变可自然消退,只需要定期观察随访。高级别宫颈鳞状上皮内病变具有癌变潜能,需要尽早进行子宫宫颈电刀切除或锥切术,再或进行消融治疗。

对于宫颈癌患者,医生会根据不同临床分期选择手术、放疗、化疗、姑息治疗等手段进行个体化治疗。早期宫颈病变患者,只要发现及时并积极治疗,将有很大机会得以治愈。

(新华)

·广告·

房山城管进校园 积极开展生活垃圾普法宣传活动

2020年5月起,《北京市生活垃圾管理条例》正式实施,标志着生活垃圾全程分类管理进入了依法加速推进的新阶段。到今年5月1日迎来《条例》实施一周年。

为了更好地促进生活垃圾分类执法检查工作,促进广大师生生活垃圾分类习惯养成,4月16日上午,房山区城管执法局与区教委联合走进房山区官道中心小学,

以“垃圾分类进校园 文明创建靠大家”为主题,开展普法宣传活动。

活动现场,执法人员以生活化的口吻和贴近日常的事例,从为何要进行生活垃圾分类、如何进行垃圾分类、垃圾分类收运及处理方式以及生活垃圾执法检查等工作多方面对师生们进行了详细的宣讲,同时通过播放视频、现场提问、游戏等互动环节调动

同学们参与的积极性,倡议同学们自觉树立生活垃圾分类意识,主动学习生活垃圾分类知识,积极参与生活垃圾分类工作,坚持源头减量,践行低碳节约,共同维护环境,保护资源,打造绿色生态文明校园。宣讲活动结束后,城管执法人员又跟随校方负责人对校园内部生活垃圾分类情况进行了监督和指导。

接下来,房山区城管执法局

将进一步从教育、引导、规范入手,充分利用城管进学校、进社区、进工地工作机制,广泛开展生活垃圾分类政策法规和执法工作宣传。同时还将通过线上线下媒体平台,加大相关法规宣传力度,进一步宣传引导社会单位和居民自觉落实垃圾分类,规范分类投放行为,做好源头减量。

(李安琦)