

宫颈癌不只发生在中青年妇女身上 高年龄段女性也要注意体检筛查

□记者 岑瑜 通讯员 叶青盛

宫颈癌是指发生在子宫阴道部及宫颈管的恶性肿瘤，也是妇科最常见的恶性肿瘤之一，当宫颈癌的症状出现三个月后就诊者，有2/3确诊为癌症晚期。我国每年新发现的病例为13.15万。不过，不要以为宫颈癌只发生在中青年妇女身上，其实每个年龄段的妇女都可能得宫颈癌。

今年82岁的齐老太（化名）前段时间因为阴道出血到舟山医院妇科就诊，结果被诊断为宫颈癌晚期。医生在询问齐老太病史时，发现老太阴道出血已有一年多的时间，其间因为年龄大，已过了免费复查宫颈癌的年龄，加上平时没在体检，所以忽视了这一方面的检查。舟山医院产科主任侯海静说，接诊时，她隐隐闻到老太身上有一股类似腐烂的味道，询问老太时得知老人身上出现这股味道已有一年左右时间了。“后来我们在给老人做检查时，发现老人宫颈内的肿瘤已有六七厘米大，加上平时老人也没有体检，导致错过了最佳治疗期。”

侯海静表示，浙江省规定宫颈癌免费筛查的年龄是35~64周岁，老人刚好不在这个年龄段。“像过了64周岁的老年人，更应该注意体检，子女也要多关注家中父母的身体状况，这样可以早发现疾病，早发现早治疗。”

此外，她也提醒妇女要做好宫颈癌的预防。“高危型HPV持续性感染是宫颈癌的主要致病因素，防控宫颈癌，一是接种疫苗，并戒除一些不良的和不安全的行为方式；另一个是进行宫颈癌筛查，这个非常重要。”侯海静表示宫颈癌筛查并不复杂，首先是宫颈TCT检查+高危型HPV病毒检测，筛查宫颈鳞状上皮细胞是否正常和有无高危型HPV病毒阳性。其次，根据情况进一步行阴道镜检查，观察宫颈有无病变，必要时可疑病变部位组织活检，行病理学检查明确诊断。对于接种疫苗，目前国产二价HPV疫苗，可预防高危型HPV-16和HPV-18感染，至少70%的宫颈癌都与这两种型别有关，因此注射二价疫苗可预防70%以上宫颈癌。

“按照可预防的病毒型别多少，HPV疫苗分为二价、四价和九价。但需要注意的是，现有的HPV疫苗均没有覆盖所有的高危型别HPV。”因此，侯海静建议，接种过HPV疫苗、有性生活的女性仍需定期接受宫颈癌筛查。“9至14岁是接种HPV疫苗的最佳年龄，对于预防宫颈癌而言，早接种早保护尤为重要。”她表示，HPV疫苗接种是宫颈癌防治三级预防措施中最精准有效的一级预防措施。“研究普遍认为，性暴露前的9至14岁女童接种2剂次HPV疫苗后，能有效预防成年后因感染HPV而患宫颈癌。”

生活小贴士

腕管综合征 预防四注意

腕管综合征是一种神经损害疾患，为女性常见病，其发病率逐年上升。虽称“鼠标手”，但并非办公一族“专利”。许多中老年女性，随年龄增长，腕横韧带退化增厚，腕管狭小，加之反复活动手腕，导致肌腱磨损，滑膜和筋膜发炎粘连，挤压正中神经。

专家提醒，日常预防需注意四个方面。

注意避免频繁或长时间反复点击鼠标或刷手机动作，必要时使用护腕或护腕垫。使用电脑、手机间隙适当做些小动作，如手腕伸展运动，以免肌腱过度劳损。

注意减少腕关节重复或过度运动，中年女性须注意干家务要适度，劳累后不妨用热水浸泡手腕。

注意防止手腕受风受凉，避免寒湿阻络。

风湿、类风湿、痛风等疾病患者，注意控制好原发病，防止腕管内滑膜发炎。

据《中国中医药报》

最近不少人在短视频平台争相“晒背” 怎样晒背才科学？



最近，带着垫子奔天台、躺下开始晒背的短视频火爆出圈，有人甚至边晒边直播，“科普”晒背的种种好处。

晒背真的可以补阳气吗？哪些人适合晒背？怎样晒背才科学？带着这些问题，记者请教浙江省中医院专家。

晒背可以补阳气？真的

“夏天阳光充足，晒好太阳，可以防病治病。”省中医院针灸科副主任中医师洪寿海说，《黄帝内经》中指出，人体阳气能抵御外邪。从经络理论来看，背部有督脉和足太阳膀胱经循行，督脉是人体阳气汇聚和运行的要道，被称为“阳脉之海”。晒背特别适合阳虚、阳气不足的人，也就是所谓的“以阳补阳”。

冬病夏治就是根据“春夏养阳 秋冬养阴”的中医理论，顺应四时特性的养生疗法。洪寿海解释，就是在夏季给予针对性治疗，补充机体阳气，提高机体抗病能力，从而达到预防“冬病”发作或减轻其症状的目的。因此，阳虚之人在自然界阳气最旺之时晒晒背，是很好的养生方法。

专家指出，现代人生活节奏快，熬夜多，运动少，夏天喜冷饮，爱空调，这些都伤阳气，晒背不失为一个“补阳”的办法。

此外，肌肤通过获取阳光中的紫外线来制造维生素D3，身体再把维生素D3

经肝脏、肾脏转化为活性维生素D，促进对钙、磷的吸收和骨骼形成。

同时，在充足日照下，人体肾上腺素、甲状腺素以及性腺素分泌水平都会有所提升，有助于改善情绪低落、精神抑郁等问题。晒背还可调节人体生物节奏，有助于夜间睡眠。

能否想晒就晒？未必

晒背是不是只有夏天才能进行？洪寿海表示，除了有光线性皮肤病或对光过敏的人群，一般人一年四季都可选择合适时间跟阳光“亲密接触”。当然，在炎热夏季晒背更有讲究，尤其注意以下几点。

每天晒半小时左右，注意避开紫外线最强烈的中午。一般可选择上午9~10时和下午4~5时进行，这两个时间段紫外线中A光束成分较多，是储备维生素D的大好时间。

晒背时可穿着单薄、透气衣服，不建议穿黑色。微微出汗即可，不可晒到大汗淋漓，反而伤阳气。如晒背后出现头晕、上火，甚至情绪暴躁等阳亢症状，不建议继续晒。

晒背期间，注意补充水分，最好喝温开水，切忌喝冷饮。

据《浙江老年报》

艾灸并非人人适用 三类人尤其要注意

艾灸有温通经络、驱散寒邪、调理气血、温阳补虚等作用，但并不是所有人都合适，部分老年人艾灸后可能会导致嗓子疼痛、便秘的上火情况。如有些老年人属于阳热体质，身体较强壮，怕热不怕冷，此时如果艾灸，会起到相反作用；有些老年人属于阴虚火旺体质，表现为手脚心热、口干舌燥，此时进行艾灸，会加重火旺的表现，更加耗伤阴血。

医生提醒，三类人应慎用艾灸。

有出血倾向的老年人：如果做艾灸，很可能导致出血增多的症状，如出现便血、呕血等。

患有糖尿病的老年人：糖尿病最常见的并发症是周围神经损伤，导致患者对于温度感知不敏感，此类患者做艾灸容易出现烫伤。此外，血糖升高会引起伤口难以愈合，进而导致伤口部位的感染。

体质属阳亢及阴虚的老年人。

此外，由于艾灸过程中，毛孔处于打开状态，所以艾灸后半小时内不要用冷水洗手或洗澡。艾灸后，应饮食清淡、多喝水。

据养生中国

