

# 七个妙招 和妇科病说再见

宫颈癌、乳腺癌、卵巢癌……这些病看起来很可怕,如果不想被它们吓倒,更不想被谨小慎微的防病措施搞得头昏脑胀,那么从现在开始,你就按照专家们给出的建议行动吧,因为许多妇科疾病无需付出太多,只要持之以恒,一些简单的做法也能收到好的效果。

## ◆ 流产:戒烟

吸烟有害健康是人人皆知的道理,然而很少有人知道,吸烟会增加流产的几率。不仅如此,有研究表明,不孕、早产、胎儿畸形都与长期的吸烟习惯有着密切的联系。为了下一代的健康,快快丢掉吸烟的坏习惯吧。

## ◆ 滴尿:做肌肉锻炼

30多岁的女性中,有30%的女人在做搬重物、大笑、跳跃等剧烈活动时,都会有不同程度的滴尿,而其中最主要的原因就是分娩引起的肌肉功能的衰退。在分娩的时候,尿道周围的肌肉会受到强力的拉扯,一旦恢复不好,就容易失去弹性。

产前的一种帮助生产的阴道肌肉锻炼操,可以帮助产后肌肉功能的恢复。吸气——收缩肌肉——持续——放松,10分钟1次,一天2次,如此坚持4周~6周,就可以让肌肉得到锻炼和恢复。

## ◆ 卵巢癌:服用维生素C

卵巢癌是死亡率最高的一种疾病,卵巢癌变早期毫无症状,一旦有临床症状时,

病情往往已到晚期,所以其危险性不可小视。

维生素C可以帮助你抵抗卵巢癌的侵袭,然而,单纯地依靠从食物中获取维生素C是不够的,还要服用一定量的维生素C药片或制剂。研究表明,如果每天服用90毫克的维生素C,患卵巢癌的几率就会减少一半。

## ◆ 子宫内膜癌:避孕孕药

服用避孕药可以减少子宫内膜癌的患病几率。雌激素会加速子宫内膜癌细胞的分裂,而避孕药中的黄体酮恰恰能对雌激素起到抑制作用。此外,避孕药还可以预防许多疾病,如卵巢癌、骨质疏松、痛经、月经失调、卵巢囊肿、青春痘等。

但如果有高血压或其他心血管疾病,就尽量不要服用避孕药,因为在这种情况下,避孕药可能会引起血管堵塞。

## ◆ 经期乳房肿痛:佩戴无钢圈的胸衣

一项调查表明,让患有经期乳房肿痛的妇女佩戴无钢圈的胸衣,12周之后这些妇女乳房疼痛的症状会完全消失。钢圈胸衣虽然能托起双乳,塑造完美胸部,但是却会严重影响乳房的自由活动,经期乳房膨胀的时候,自然就会引起疼痛。

## ◆ 宫颈癌:谷类食物

宫颈癌也称子宫内膜癌或子宫腺癌。据调查,在患有宫颈癌的女性中,有30%的人叶酸摄入量明显低于正常女性。同时,如果在怀孕期间摄入足量的叶酸,宝宝患上

## ◆ 乳腺癌:散散步

乳腺癌是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一。

保持一定的活动量,可以有效地降低人体内引起乳腺癌细胞增长的激素水平。

## ◆ 乳腺癌:散散步

乳腺癌是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一。

保持一定的活动量,可以有效地降低人体内引起乳腺癌细胞增长的激素水平。

## ◆ 肺部有点黑

牙变黄了吧?这是明显的肺病征兆!抽烟、呼吸受污染的空气,都会增加肺的工作量,要是肺部负荷过大就可能被送到医院去进行治疗了。所以,要是想提神醒脑,别再抽烟了,走出办公室,出门转一圈、散散步,醒醒脑,绝对比你抽烟有效,还不花钱!

## ◆ 啤酒肚

现在大多40岁的男人,早已经挺着个大肚腩好长时



神经性食欲缺乏的几率就会下降50%。谷类食物中含有大量的叶酸,应多食。

## ◆ 乳腺癌:散散步

乳腺癌是一种严重影响女性身心健康甚至危及生命的最常见的恶性肿瘤之一。

保持一定的活动量,可以有效地降低人体内引起乳腺癌细胞增长的激素水平。

每天若用5个小时以上的时间来活动筋骨,你患上乳腺癌的几率就会降低31%到41%。喜欢家里的宠物吗?那么带它出去走走看看吧,在跑跑停停之间,你已经轻易地将可怕的乳腺癌拒之门外,何乐而不为呢?

地址:新区鹤煤大道福田三区东50米路南市二院妇产科  
就诊热线:0392-3289777  
网址: <http://hbfc.com>

## 男科诊室

# 男人40岁可能遭遇的六大问题

俗话说“女人四十豆腐渣,四十的男人一枝花”,说是女人到了40岁就不再拥有美丽,男人40岁则是“春天”刚刚开始。可是想要做“花”,还是要看看男人的“硬件”还结不结实!

如果男人出现了以下这些健康问题,那可变成“豆腐渣”了!

## ◆ “聪明透顶”

“聪明透顶”,在这可不是褒义词!脱发这事虽然不算大毛病,但是男人每天照着镜子瞧,心里会舒坦吗?

根据调查,在40岁男人中,70%以上的人不知道掉发是何故;10%的人认为是油脂分泌过旺;10%的人认为是遗传;10%的人认为是劳累。而实际上脱发在郁闷男人中所占的比例最大,所以说,一定

要保持心情愉快,心情好,头发自然也茂盛了!

## ◆ 眼神无力

40岁的男人们事业有成,可是代价也很惨重,干眼症早已经等着他们了。每天对着电脑琢磨挣钱,尽享辐射之“福”,能不害眼病吗?答案是肯定的。

从医学角度上来讲,注视电脑,眨眼次数会在无形中减少,由每分钟眨眼20次~25次减少至5次~10次,同样也会减少泪液的分泌。从而导致眼睛的不适,甚至眼病。虽然事业成功了,眼睛还是很重要的,必须好好保养。

## ◆ 那颗繁忙而又脆弱的心

不论是调查还是临床证

明,男性心脏病发病率绝对高于女性,猝死突发事件也是男多于女。心脏乃全身动力系统之源,所以心电图每年必做,它能筛查出绝大多数的心脏病,从而杜绝心脏病隐患。

## ◆ 肺部有点黑

牙变黄了吧?这是明显的肺病征兆!抽烟、呼吸受污染的空气,都会增加肺的工作量,要是肺部负荷过大就可能被送到医院去进行治疗了。所以,要是想提神醒脑,别再抽烟了,走出办公室,出门转一圈、散散步,醒醒脑,绝对比你抽烟有效,还不花钱!

## ◆ 啤酒肚

现在大多40岁的男人,早已经挺着个大肚腩好长时

间了,虽说大肚腩某些时候还是有有钱有权的象征,那就错了!别看现在的大肚子挺着还挺轻松,再过几年脂肪肝、高血压、高血脂等疾病可就要来敲门了,这些疾病的高发人群可都是胖子!要是还想保持自己的青春,“花”一样的日子,一定要对啤酒肚说不!

## ◆ 肥肉多过肌肉

男人如果缺乏肌肉的爆发力和耐力,会让人感觉弱不经风或者分外臃肿。所以,要想做个“四十一枝花”的男人,风度翩翩,身材健硕可是很重要的!男人一定要了解现有肌肉的状态,确定健身目标,给自己设计一整套训练方案。然后就是坚持、坚持、再坚持了。

(张帆)

# 乙型肝炎疫苗的种类及特点

市传染病医院 肝炎科主任 副主任医师 牛卫理

**一、血源性疫苗:**该疫苗是利用生物化学的方法,从乙肝病毒携带者的血浆中沉淀和纯化HBsAg,然后通过化学或加热的方法,将可能残留的病毒改变性质,再吸附到铝佐剂上而制成,曾广泛用于儿童和成人免疫,可以有效地防止HBV的母婴传播。由于有传播血源疾病和病毒复活的潜在危险,现已停止生产和使用。

**二、基因工程疫苗:**利用基因工程研制重组DNA乙肝疫苗,即重组乙肝疫苗(CHO细胞)。曾先后研制过大肠杆菌系统、啤酒酵母细胞系统、哺乳动物细胞系统和牛痘病毒系统的重组乙肝疫苗。目前多用酵母基因的重组疫苗,其具有良好的免疫性,免疫应答特点与血源性乙肝疫苗基本相似,且无严重的不良反应。尽管基因工程疫苗在控制HBV传播过程中做出了巨大贡献,但在人群中仍有免疫失败的情况发生,即低应答或无应答。新生儿中无应答者占

1%~2%,低应答者约占15%,成人中约有5%~10%接种后不产生保护性抗体或抗体水平低,且一般不能诱导细胞免疫应答。

**三、含前S蛋白的乙肝疫苗:**目前临床上应用的血源性疫苗与基因工程疫苗,均只含HBsAg蛋白,当证实S蛋白能增强HBsAg的免疫应答后,又注意到单纯只含HBsAg蛋白的疫苗对血液透析病人与新生儿免疫效果较差时,遂生产出添加前S蛋白的酵母源性重组乙肝疫苗,它能明显地增强免疫应答。由于乙肝病毒衣膜蛋白的前S部分具有更强的免疫原性,可使血源性和基因工程乙肝疫苗无应答者产生抗体,不仅可用于乙肝的预防,还能在慢性乙肝治疗中发挥作用,有望替代现在广泛使用的基因工程疫苗。含前S基因的乙型肝炎疫苗作为一种新型乙型肝炎疫苗,有着广阔的前景,但在国内尚处于研究阶段,仍有很多问题需要解决。

# 中小学生在口腔保健重要时期

鹤煤总医院 郭树江

青少年时期是牙颌系统的快速增长期,小学生正处在恒牙萌出、乳牙依次替换完毕的时期,是混合牙列阶段。这个阶段是儿童牙颌系统的快速发育成长期,故此青少年时期口腔预防保健直接关系到恒牙、牙颌关系的建立和恒牙生长的健康。

恒牙是一生中的主要咀嚼器官,应该一直保持牙列与牙周组织的健康。

青少年时期是口腔疾病的高发期,学生时期尤其是小学阶段恒牙易患龋齿,并有逐年增加的趋势。因此,预防龋齿的发生,做到早期发现早期防治极为重要。

中小学生在易患龋齿

时期,也处于牙龈炎发病的高峰期,主要由于牙菌斑与牙石的局部刺激造成牙龈出血。因此,预防与彻底清除牙菌斑与牙石,保持口腔卫生对促进牙周组织的健康十分重要。

青少年时期也是口腔健康观念的形成期,小学和中学时期是长知识和长身体的重要时期,口腔健康教育必须与学生所接受的普及教育同步进行,应使学生学到口腔健康知识,建立口腔健康的新观念。对不健康的行为进行早期干预,提高学生自我保健能力,同时也为保持终身的口腔健康打下牢固的基础。

# 春季皮炎不宜用激素

据医学权威专家报道,春季皮肤过敏高发的主要原因是花粉,其次是日光的照射刺激。

一旦皮肤发生过敏,千万不要随便从药店买来含有激素的软膏,如皮炎平、肤轻松等涂在患处进行治疗。虽然用药后一般瘙痒症状能立刻减轻或消失,皮疹也迅速消退,但很快还会复发。反复多次后,患处容易出现潮红、毛细血管扩张、干燥、粗糙等症状,并转为“激素依赖性皮炎”,治疗起来十分困难。

春季皮炎的正确治疗方法:可用维生素B6霜膏、5%的硫磺软膏或2.5%的白降汞含水软膏外涂。有轻度炎症、瘙痒时,可用新氟松软膏外涂。内服维生素B及清热解毒的中草药也有效。

对脂溢性皮炎和春季皮炎,可选用3%的硼酸溶液湿敷,然后外涂20%的氧化锌油。对严重皮炎患者,可采取葡萄糖酸钙20毫升静脉缓慢推注治疗,并内服维生素B和抗组织胺类药物。

(李桂桂)