

关于HPV最常见的六大误区,看看你中了几条?

宫颈癌是全球女性最常见的恶性肿瘤之一,每年有近60万女性新患宫颈癌,30余万死亡。

在我国,宫颈癌发病率位列15~44岁女性恶性肿瘤第三位。而HPV疫苗被认为是目前全世界唯一一个可以有效预防癌症的疫苗。

可是,你真的了解HPV和HPV疫苗吗?下面这些认知误区你有没有呢?

误区一:感染HPV就是性生活不检点
不一定! HPV感染不应和个人品行挂钩。

我们先了解一下HPV都有哪些传播途径:HPV的传播途径有性传播、密切接触、间接接触(接触外界污染物,如外住酒店可能接触到不洁的床单、马桶、毛巾等)、医源性感染、母婴传播。只是性传播是其主要的传播方式而已。

所以,感染HPV不一定是因为所谓的“生活不检点”。更何况,由于现实生活中,HPV病毒非常常见,即使常规的性生活也有感染的风险。

误区二:只有女性才会感染HPV
错误! 无论男女,都有可能感染HPV!!!

因为HPV感染后有很高的患宫颈癌风险,所以造成只有女性才会感染HPV的误区。

其实,HPV感染对于男性来说也是很危险的,HPV可以感染阴茎和睾丸等部位。除了宫颈癌以外,肛门癌、阴茎癌、前列腺癌等癌症的发生也与HPV感染有关。

误区三:没有HPV感染,就不会得宫颈癌

错误! 虽然很多的宫颈癌发生与HPV感染有关,但是HPV感染并不是导致宫颈癌的唯一危险因素。

一些特殊类型的宫颈癌可能与HPV感染无关;除此之外,任何一种HPV检测方法都存在一定假阴性率,这与检测目的基因片段、检测方法及其灵敏度有关。

误区四:HPV疫苗副作用大,不安全
错误! 大多数接种HPV疫苗后出现的副作用都比较轻微。

网络上总有声音说,HPV疫苗不安全,副作用大,甚至有谣言说接种HPV疫苗后出现了严重的不良反应,HPV疫苗的副作用真有那么大吗?

事实上,HPV作为一种接种人数很高的疫苗,其安全性比较高。接种HPV疫苗后可能的副作用有:轻度的局部的皮肤红肿、疼痛。还可能发生头晕、肌肉无力、恶心、晕厥、麻痹等。

误区五:有了性生活,打疫苗就没用了
错误! 虽然接种HPV疫苗,在没有性生活之前是最佳时机。但是已经有过性经



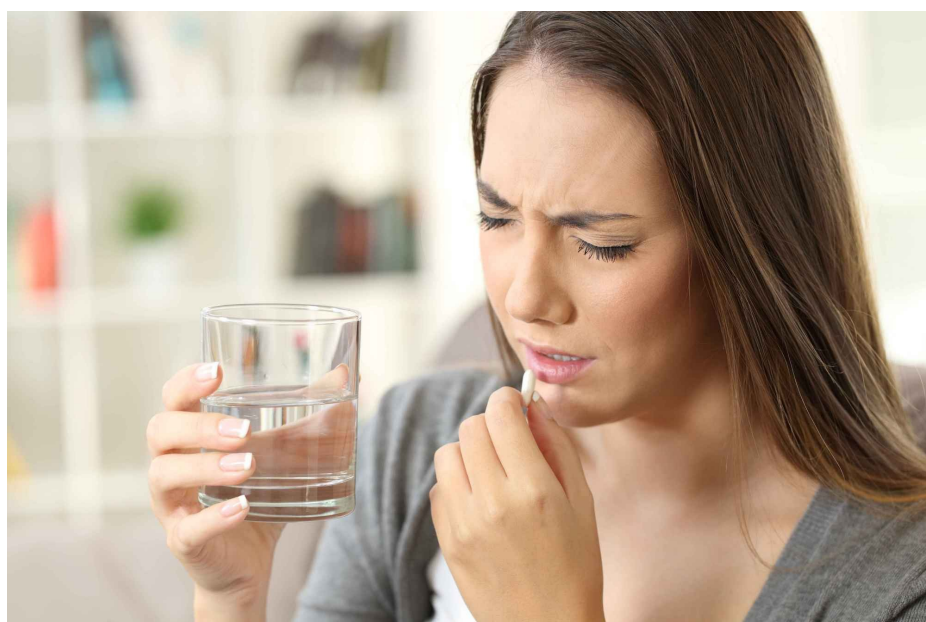
验的成年女性,依然有HPV疫苗接种价值,尤其是对尚未感染HPV的女性,仍能避免所接种HPV亚型感染。

误区六:打了疫苗,就万无一失了
错误! HPV疫苗并不能预防所有类型的HPV,即使九价疫苗也只能预防90%的宫颈癌,而且HPV疫苗有着不能清除已经存在的病毒、不能改变已有的病变、不能预防所

有的病毒亚型的局限性,所以即使打了HPV疫苗,也推荐25岁以上,有性生活史的女性,定期做好宫颈癌筛查。

总而言之,知己知彼,百战不殆。和HPV的这场战争,我们既可以消除误解不惹事,也可以打消恐惧不怕事。关爱自己的身体健康从打HPV疫苗开始。

偏头痛长期不治,或会得这个病,2种方法帮助缓解



偏头痛是比较常见的疾病,一般其发病都是间隙性的,所以许多患者认为偏头痛只是短期的疼痛在恢复后影响并不大,但实际上长期放任偏头痛发展不治疗,可能会引起更严重的后果,甚至会造成癫痫等疾病发

作,所以偏头痛是不能忽视的,尤其发病率开始有所频繁更是要尤为注意。

诱发偏头痛的原因多种多样,例如遗传因素和神经方面的疾病会出现明显的心血管病症,通常是由于神经肽类物质的释放引

起血管收缩和舒张,短时间内频繁发作会造成头痛的问题。

同时精神因素和睡眠状况等也会引起偏头痛的发作,例如工作压力较大,睡眠不足等均可能会引起偏头痛发作。

偏头痛患者可以采用以下两种方式治疗偏头痛的问题:

01 电针灸等医学手段

由于精神压力或者紧张等因素引起的肌肉和血管痉挛则是尤为常见的发病原因,而在这一种状态之下,可能会使偏头痛的状态更加明显,因此患者在患上偏头痛的病症时,可以采用电针灸和物理疗法等进行康复。

通常情况下可以通过针灸的方式来刺激神经肌肉的反应,并且让神经肌肉能够渐进性的放松,通过长时间的持续训练则能够有效的缓解精神紧张和血管痉挛的问题。

同样相关的药物治疗方式也能够更好的缓解头痛病症,例如布洛芬等一系列缓痛药物则能够在偏头痛发作时有效的缓解痛感。

药物治疗可以分为发作期治疗和预防性治疗,对于存在着偏头痛病症的患者而言,在日常阶段之中应当采用磁疗和氧疗等

一系列的方式进行缓解,而在发病阶段,则可以根据病症的程度选择用药。

02 调整生活习惯

养成良好的生活作息和优质的睡眠习惯尤为重要,睡眠不足可能会引起神经紧张而引发偏头痛,因此日常想要预防或者治疗偏头痛的病症时,应当保持充足的休息和良好的睡眠习惯。

同样积极的参与运动能够有效的刺激内啡肽的分泌从而缓解疼痛,而在运动的过程之中,也能够促进新陈代谢和其心血管的活力,让身体更加健康的同时也能够更好的避免神经痉挛。

另外,良好的心态也是降低头痛影响的重要方式,在面临巨大的生活压力时,则应当及时的进行释放,选择自己所喜欢的方式来缓解压力,才能够让其心情更加平和,同时也能够避免神经紧张而引起的头痛。

总之健康的生活习惯和及时的药物治疗,能够让偏头痛的治愈更加高效,而放任偏头痛的发展,也可能引起身体更多疾病的发生,因此重视偏头痛的问题并且积极的进行治愈更为关键,也只有如此才能够缓解头痛让生活更加舒适。

不怕长胖,还能解馋? 越吃越瘦的“负卡路里食物”,是否存在?

在减肥领域中,有一种食物总让很多减肥者心里痒痒的。

那便是“负卡路里食物”,据说这样的食物吃下去,不仅不会“产生热量”,而且还会“消耗热量”,这也意味着“越吃越瘦”。

毕竟对于减肥者而言,减肥并不是一件容易的事,尤其是易胖体质,想要瘦身成功非常难。

因此他们迫切地想要有一种能让人吃得越来越瘦的食物,既可以满足自己的口腹之欲,又可以减肥,简直完美。

负卡路里食物,是否真的存在?

卡路里是一种热量单位,若食物本身的热量低于人体吸收和消化所消耗的热量,这种食物可以称为负热量食物,但这种负热量食物产生的结果可能和你预想的有所出入。

由于身体需要一定营养,但身体真正摄入体内的食物热量不会超过食物本身的30%,剩下的食物热量自然就会被身体储存,因此,“负热量”也就不存在了。

而残酷的事实是,就是常见的水果、蔬菜、乳制品和谷物当中,没有任何一种的食物效应能超过30%。

就好比芹菜,其食物热效应平均也只有15%左右,换句话说而言---消化这些食物,并没有什么太大力。

难道,负卡路里食物真的不存在吗?

事实上,咱们也不能那么武断,严格意义而言,这2类食物还真能符合要求:

第一,冰水

冰水被认为是含有负热量的食物。当我们需要消耗卡路里的時候,就可以依靠喝冰水。

但依靠饮用冰水消耗的热量太少了,喝一整杯冰水,消耗的能量也就只有2千卡,若依靠这个来减肥,一天至少要喝掉100杯冰水才行。

若真的喝掉那么多,那么可能你会因为水中毒而被送往医院。

第二,绿茶等茶饮料

从某种意义上说,如果含糖或脂肪,这些食物就可以称之为“负热量”食物。

茶叶中含有多酚,会降低蛋白酶等消化酶的活性,阻碍其他食物的吸收和消化,给身体带来的热量确实是负的。

但对于消化能力正常的人来说,除非每天大量饮用浓茶来达到减肥效果,否则就很难达到预期的目标,但问题是长期大量浓茶,对健康也是不利啊!

虽说没有负卡路里食物,但这些低热量食物也能起到减肥的功效

虽然有些蔬菜不是“负热量”的食物,但它们对减肥有很大的功效。

这些食物的卡路里含量是有限的。换

句话说,它们是低热量食物,而且又有很强的饱腹感。如果吃蔬菜、水果、燕麦等粗粮,减少对高热量食物的摄入,这是有利于减肥的。

当然,最好的减肥方法并不是完全通过节食,而通过适当的饮食获得身体所需的营养和能量。

建议在饮食上应遵循以下原则:

1.减少“三高”摄入
所谓“三高”指高脂肪、高蛋白、高糖分,如果“三高”摄入过多会降低身体代谢,身体脂肪容易堆积,就会变得肥胖。

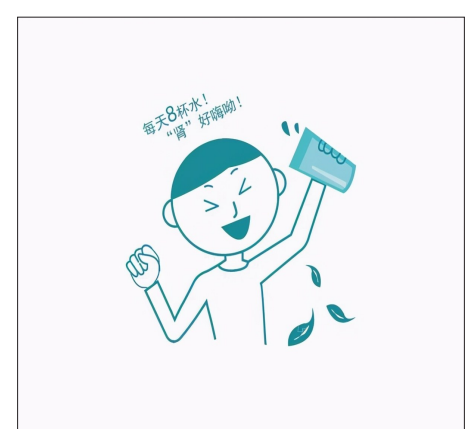
2.多吃蔬菜和粗粮
想要既能减肥又能营养均衡,就需要多吃蔬菜、粗粮来代替糯米馒头等主食,而且尽量吃瘦肉,少吃肥肉。

在两餐之间,可以吃一些水果缓解饥饿,但是不要吃零食。在一日三餐吃饭时,要学会控制一天的总热量摄入。

3.加强锻炼
锻炼是减肥必备良器。建议每天抽出30分钟锻炼身体,把有氧运动和无氧运动结合起来。

在锻炼时,保持心情愉悦,既能起到减肥目的,又能保持良好身材,这才是正确的减肥方法。

运动后再吃东西,会让消化时消耗热量



事实上,无论是长时间有氧运动,还是短时间无氧运动,这些均可以有效提高人体食物热效应。

换句话说而言,若运动之后再吃东西,那么吃东西的时候消耗的热量也会增加起来。不过有可能超过100%?

事实上,这个希望还真不高,毕竟每锻炼1个小时,增加的“食物热效应”所带来的能量消耗也就只有7-8千卡。

这个数值,跟锻炼本身所消耗的热量还真无法比啊!