

打了HPV疫苗,还有必要做宫颈癌筛查吗?

“我已经打过HPV疫苗了,还有必要隔段时间来筛查吗?”

在妇产科门诊,很多女性朋友都会向医生提出类似的问题。她们认为打完HPV疫苗,对宫颈癌就有抵抗力了,因此忽视了筛查。

顺义妇儿医院妇二科医生姜立娟指出,注射HPV疫苗作为宫颈癌的一级预防很关键,但宫颈癌筛查依然不应该被忽视。

无论接种2价、4价还是9价宫颈癌疫苗,接种后仍然需要定期筛查。现有疫苗包括9价疫苗并不能预防所有的高危型HPV感染。还可能有一小部分高危型HPV目前没有得到鉴定,当然更没有针对性疫苗。因此,打完HPV疫苗也要定期筛查。

打了HPV疫苗就不会得宫颈癌了吧?

不是的!

HPV是一个庞大的家族,有200多种亚型,分为高危型和低危型,其中有14种与宫颈癌发病明确相关,HPV 16、18持续感染是70%宫颈癌的诱因。2价HPV疫苗能预防的只有16、18两型高危型HPV,4价疫苗可以预防6、11、16、18型。即使9价疫苗也没有覆盖所有型别HPV病毒。所以,即便打了HPV疫苗,也还是有可能得宫颈癌的。

宫颈癌筛查怎么做?

子宫颈脱落细胞检查、HPV检测、肉眼

观察(VIA/VILI)、p16/ki-67双染和阴道镜检查等是宫颈癌筛查常用的技术方法。女性有性生活后开始可以做宫颈癌筛查,部分指南建议女性21岁后开始筛查,建议做宫颈HPV病毒检查联合宫颈液基细胞学检查,至少筛查至65岁。筛查的间隔时间在不同医院有不同的要求,可以三年筛查一次,也可以每年筛查一次,每年筛查可以降低漏诊率,提高诊断率。

目前常用的是宫颈液基细胞学(TCT)联合HPV病毒检查,TCT检查是细胞学检查,HPV是病毒学检查,两者可以相互补充,同时筛查可以降低漏诊率。

TCT是以形态学的变化评估肿瘤的发生发展,医生阴道检查时取材自宫颈表面和部分宫颈管里的脱落细胞,取出的脱落细胞需要经过特殊处理后由有经验的病理科医生做出诊断。脱落细胞的特征与活体细胞的特征不完全相同,且无组织结构。因此,子宫颈细胞学结果作为筛查结果,不能作为疾病的确定诊断和临床处理的依据。结合我国目前HPV检测现状及细胞学检查质量参差不齐的实际情况,提出下图所示流程。

筛查结果异常是不是就说明得宫颈癌了?

由HPV感染到宫颈癌的发生一般是个缓慢的过程,常常需要几年的时间,这就给



机体提供了充足的时间去对抗HPV。健康的人体有很好的免疫功能,50%—90%的HPV感染可以在数月或2年内被机体清除,不会进一步发展。

间隔一年,连续两次检测出同一高危型HPV属于HPV持续感染,需要加强重视并到

医院做进一步检查。

姜立娟强调,从HPV感染转变为宫颈癌的时间较长,关键是要做常规宫颈防癌筛查,按照医生指导理性对待,注射HPV疫苗和宫颈癌筛查两手抓,才能将宫颈癌消灭在萌芽中。

吃一顿“四川火锅”长三斤? 专家教你不长肉秘籍



对于喜辣的朋友来说,四川火锅是绕不开的心头好。可是为啥有的人吃火锅不长肉?有的人吃一顿就胖三斤?

那你了解四川火锅吗?

四川火锅的历史起源大约在清代的道光年间(1821—1851)。经过多方考证,四川

火锅真正的发源地是长江之滨——酒城泸州的小米滩(现高坝二五厂)。炊具仅用一瓦罐,罐中盛水(汤),加以各种蔬菜,再添加辣椒、花椒祛湿(因为当地有“菜当三分粮,辣椒当衣裳”之说)。

在当时,长江边上的船工们跑船常宿于小米滩。停船即生火做饭驱寒,船工们吃后,美不可言(在他们心中),就这样一传十,十传百,在长江边各码头传开了。

这种食俗沿江而下,传至重庆后,就又有了一番变革了。当时一些苦力(“棒棒”)见到这种吃法后,就跑到杀生场捡一些被人丢掉的牛内脏到长江里洗净,切成小块,和船工们一起吃。大家都觉得非常美味,又能填饱肚子,又能驱寒。

再后来就有人干脆用一挑(两个)箩筐,一头放些牛杂(以毛肚为主)、小菜,一头放一泥炉子,用一口分了格的“大洋铁盆”放在炉子上,盆内沸腾翻滚着一种又麻又辣又咸又香的卤汁,每天就在河边、桥头或走街串巷的叫卖。于是这些船工、苦力(棒棒)们也不再自己生火煮了,各人认定一格,即烫即吃,直至吃饱,还花费不了多少钱,既经济,又方便,又能增加热量。

此后有人把火锅搬进了饭店,着实火了起来。

四川地处我国西南,温暖亦潮湿,最初食用火锅的人多为重体力劳动者,火锅对于他们来说,里面的辣椒和花椒可以驱寒除湿,动物内脏可以补充蛋白与脂肪,加上每日活动量大,根本不用考虑长胖的问题。重庆火锅翻滚的红油让人食欲大开,可是重庆山多,出门相当于爬山锻炼一般,吃完火锅回家也算是饭后运动了。

可是.....

现代社会,出门有车,活动亦少,吃火锅长肉也就势不可挡了。那如果想解馋还想少长肉咋办?

事先拿一个盘子,将准备涮的肉和菜分别放好,做到定量供应,吃到心中有数;少吃动物油做的锅底,最好吃清汤锅;蘸料也不要选择麻酱这类油脂丰富的,改自调点油醋汁就好;多喝水加速钠的代谢,避免水钠滞留;饭后做好运动加量。这样吃,希望称上的数字能如意,不过对于减肥的人群来说,还是应该少吃或者最好不吃。

儿童夏季易烫伤,这些“土方法”会二次伤害!

随着天气持续炎热,人们的穿着越来越轻薄,烧烫伤也多发。

而儿童群体的自主防范意识差,更容易发生烧烫伤。

烫伤后大家都有很多办法应对,但您知道的“办法”真的是对的吗?

“土方法”可能带来二次伤害

如果孩子不慎被烫伤,不要慌乱,不要轻信所谓的“土方法”:如立即脱掉孩子的衣物,用酱油、麻油或狗油、牙膏等处理伤口,这些处理不仅对孩子的伤情没有帮助,还会加重孩子的受伤程度,带来二次伤害,还可能干扰医生对烧伤程度的判断。

牙膏

在烫伤部位涂上牙膏,会立刻感觉清凉舒适。

不过,牙膏干了之后会附着在创面上,不仅会增加伤口清理难度,还会影响烫伤部位热量的散发。

酱油、醋

在烫伤部位涂酱油、醋不仅不卫生,还有利于细菌的生长,污染创面,增加感染机会。

另外,酱油含大量盐分,涂在伤口处会加重疼痛。

老鼠油、炉灶灰

农村不少民众仍用老鼠油、炉灶灰治烫伤,但从科学角度看,随意涂抹这类物质后会增加伤口污染、感染的概率,加深创面。

红药水、紫药水

这些是一般家庭常用的消毒水,但涂抹这类有颜色的药物,会影响医生对创面深度的判断,而且它们是消毒剂,虽然能起到

消毒的作用,但对烫伤治疗意义不大。

儿童烧烫伤的紧急处理

那么,在及时送医院之前,家长应该如何更好地做好烧烫伤的应急处理呢?

烧烫伤的程度不同,采取的救护措施也不同。

一度烧烫伤

烫伤只损伤皮肤表层,局部轻度红肿、无水泡、疼痛明显。

应立即将伤处浸在凉水中进行“冷却”,它有起到降温止痛、减轻余热损伤和肿胀、防止起泡等作用。如有冰块,把冰块敷于伤处效果更佳。冷却30分钟左右就能完全止痛。随后用烫伤膏涂于烫伤部位,这样只需3~5天便可自愈。

如果烧烫伤部位不是手或足,不能将伤处浸泡在水中,进行“冷却治疗”时,则可将受伤部位用毛巾包好,再在毛巾上浇水,或者用直接用冰块敷,效果更佳。

如果穿着衣服或鞋袜部位被烫伤,千万不要急忙脱去被烫部位的鞋袜或衣裤,否则会使表皮随同鞋袜、衣裤一起脱落。最好的方法就是马上用冷水隔着衣裤、或鞋袜浇到伤处及周围,然后才脱鞋袜衣裤,接着将伤处进行“冷却”,最后涂抹万花油或烫伤膏即可。

二度烧烫伤

二度烧烫伤是伤及真皮层,局部红肿疼痛,有大小不等的水泡。

此时,需保护小水泡勿捅破,大水疱可在泡的边缘上用干净的剪刀剪破放出水泡液,涂上烫伤膏后包扎,松紧要适度,然后立即送往医院就诊。



切记创面 不要用红药水、紫药水等有色药液,也不要碱面、酱油、牙膏等乱敷,以免造成感染。

三度烧烫伤

三度烧烫伤在皮下,脂肪、肌肉、骨骼可能都有损伤,表面组织呈灰或红褐色。

此时应立即用清洁的被单或衣服简单包扎,避免污染和再次损伤,及时送往医院。切不可在创面上涂紫药水或膏类药物,影响病情观察与处理。

家长如何防范儿童烧烫伤

父母不要把小孩单独留在家中,一定要有专人看护;

儿童的好奇心强,又十分好动,家中的易燃物品和高温物品一定要放置在孩子触

摸不到的地方;

给孩子洗澡时,应先在澡盆中放冷水,然后慢慢加入热水并调整水温;

孩子坐在餐桌边吃饭的时候,一定要将热菜、热汤放到离孩子远一点的地方,以免孩子打翻热菜、热汤引起烫伤;

家用饮水机应尽量放置在儿童不易碰到的地方,以免孩子在无意间打开热水的开关,引起烫伤;

家里的电插座应有防护措施,以免孩子因为好奇将小勺子、钉子、玩具上的细小零件等塞入插座,造成电击伤;

室内尽量不要用蚊香驱蚊,以免蚊香引燃被絮、衣物、纸屑等可燃物,造成火灾。