

宫颈癌患者有一半都在我国？引起癌症的4大原因，女性可最好避免

作为继乳腺癌以外的第二个常见的恶性肿瘤，越来越多人也都意识到宫颈癌的威力。

据数据显示，宫颈癌患者在2020年全球新增60万患者，其中死亡人数34万，其中我国宫颈癌患者占了将近半成，每年有不少的中国女性因为宫颈癌失去宝贵的生命。

引起宫颈癌的原因，到底有哪些？

主要的原因包括以下4个方面：

第一，HPV感染

持续的人乳头瘤病毒感染是宫颈癌的主要原因，主要以HPV-16及18型最为常见。

据临床研究发现，女性若在16到18岁之间就有着比较频繁的性生活，感染HPV的风险就会高于正常女性。

尤其是频繁的更换性伴侣或者性生活不注意做好卫生和防护措施，宫颈部位频繁地受到细菌、病毒的感染之后也会导致女性的宫颈部位发炎，使患上宫颈癌的几率增大。

第二，抽烟

当今社会已经有不少的女性养成了抽烟的习惯，大家可不要以为香烟里面只有一氧化碳、尼古丁之类的致癌物，它在燃烧的时候会释放出高于400种的有害物质。

人们抽烟会大大地增加患上肺癌、心脑血管疾病的风险，女性长时间的抽烟还会影响到身体的内分泌，使女性的卵巢、子宫功能衰退。

这些有害物质还会进入血液，血液循环到子宫部位对宫颈黏膜造成刺激，使宫颈的上皮细胞黏膜发生恶变，形成癌症。

第三，多孕、多产

怀孕生子对于很多女性来讲都是人生必经的一个历程。

若女性们在进行性生活的时候没有做好避孕措施，频繁的怀孕后无论是生育还是人流都会对生殖道造成损伤，使生殖道的黏膜受到损害，人体更容易受到病原体的侵犯，比如感染了HPV病毒之后就有可能引起宫颈癌。

除此之外，女性若是平时经常熬夜、挑食、缺乏运动也会导致身体的免疫力低下，

给各种疾病创造侵犯身体的机会。

身体免疫力比较差的女性在接触到HPV病毒的时候没有足够的抵抗力，就会受到病毒的感染，使人患上宫颈癌的几率大大增加。

HPV感染，一定会导致宫颈癌吗？

不是的！

要知道，HPV主要分为高危型以及低危型两大类。

只要高危型的HPV可能会导致宫颈癌的发生，而低危型的HPV则可能导致外生殖器良性疾病，与宫颈癌无关。

也正因如此，要想预防宫颈癌，最关键还是需要及时到正规医院接种宫颈癌疫苗。

由于绝大多数宫颈癌患者都因HPV感染有关，因此及时接种HPV疫苗，最好是到正规医院接种宫颈癌疫苗。

目前全球范围有三种类型的HPV疫苗——2价、4价、9价。

接种HPV疫苗，并不能百分百就组织宫颈癌的发生

目前的2价疫苗主要针对于HPV-16型

和HPV-18型，而这两种亚型的HPV导致了70%的宫颈癌，注射2价疫苗可有效降低这部分宫颈癌的发生。

不过引起宫颈癌的HPV还有其他亚型，并不在这个预防范围之内，4价、9价也不能完全覆盖。

同时，接种疫苗的时机也最好在9-12岁之间接种，13-26岁可补种，最佳接种时间是首次性生活之前，若已经有性行为再去接种，疫苗的预防效果也有所降低。

当然了，即便错过最佳的宫颈癌接种时间也无需过于担心，咱们还是可以进行检查。

只要坚持筛查，在癌前病变之前及时发现问题，尽早解决也能预防宫颈癌的出现。

女性们若是不希望受到宫颈癌的青睐，最好是加强对宫颈癌的了解，积极地预防宫颈癌。

除了平时要保持正当的性生活，还要养成乐观的生活态度、保持规律作息时间、健康饮食、加强体育锻炼让自己的免疫力变得更强。

“大脑转不动了”是真的！大脑疲劳很危险，学会“放松”不可少！

你有没有过这样的经历？

明明上班都是坐着，但是回到家却总是感到身心俱疲；

明明睡了8小时，却好像一直是睡不醒的状态；

明明工作一整天，晚上躺在床上却无法入睡。

现代打工人虽然没有从事体力劳动，但每天动脑思考也会让人感到疲惫不堪，感觉“脑子不会转了”。

随着时代的不断进步，脑疲劳现象越来越多。

上海市一项随机抽样调查显示，59.6%的脑力工作者每天用脑时间长达10小时，28.4%的体力劳动者业余时间也花费在各种脑力活动上，用脑过度已严重危及人们的健康。

令人担忧的是，随着家长对教育越来越重视，脑疲劳已渐渐蔓延到下一代身上。

西安中医脑病医院脑病七科主任洪登攀介绍道，我国青少年群体中，至少有50%存在不同程度的脑疲劳。

如何判断是否出现脑疲劳？

从脑神经学的角度来说，大脑疲劳与前额叶皮层的活动减弱有关，前额叶皮层主要负责调控决策和执行能力，还会调节批判性思维能力。

自测

我们可以简单自测一下是否有脑疲劳：早晨醒来懒得起床

下肢沉重，走路抬不起腿

不想参加社交活动

懒得讲话，自觉有气无力

时常发呆

说话、写文章时常出错

记忆力下降

提不起精神

口苦、无味、食欲差

吸烟、饮酒的嗜好有增无减

出现耳鸣、头昏、目眩、烦躁、易怒等症

眼睛疲劳

入睡困难，易醒多梦

打盹不止，四肢像抽筋一般

如果有上述2至4项情况时，说明轻微疲劳，需要立即休息；

有5项以上是重度疲劳，也许潜伏着疾病，建议到医院做进一步检查。

哪些人更容易感到大脑疲劳呢？

1

长期心里压力过大的人

如果长期压力过大、思虑过度，不仅会对身体代谢、免疫和心血管系统造成损伤，还可能导致大脑功能的衰退。

2

总是过度思考的人

大脑中的能量绝大部分以葡萄糖的形式存在，当神经元被激发时，细胞会通过毛细血管吸取氧气和葡萄糖。当人们需要执行一项耗费脑力的任务时，大脑会燃烧更多葡萄糖，这不仅会降低血液中的葡萄糖含量，还会导致大脑中的能量来源减少，导致大脑出现疲劳症状。

3

经常熬夜的人

如果你总是失眠、熬夜，大脑得不到休息，不仅会持续的产生大脑垃圾，大脑清洁工脑脊液也不能及时的进行垃圾清除。长此以往，等到大脑垃圾不断累积到一定程度，你就会明显感觉脑子不够用了，甚至会导致许多神经系统疾病的发生。

4

身体有慢性炎症的人

脑损伤以及身体发炎产生的炎性因子通过循环系统进入到大脑，如肠道炎症、高血糖导致的脑内炎症等，这些都会导致大脑当中的免疫系统过度攻击大脑的健康组织，引起大脑慢性疲惫，让你产生心理倦怠。



有哪些正确的放松方式？

劳累了一天，回到家，你是否喜欢躺在沙发上刷手机或打游戏来放松呢？

其实，这样做并不能使大脑得到真正的放松，因为此时大脑依然需要处理信息，而且长时间看电子屏幕还会对视力造成损伤。

那么我们该如何做呢？

保证充足的休息时间放下手机，睡前听听舒缓的音乐，练习冥想，或按摩头部，让大脑得到真正的放松。

尽量做到早睡，确保充足的睡眠时间，最好能在23点左右进入深睡眠状态。

如果长期睡眠不足或经常失眠，会让大脑对外界的反应变得迟钝，思维变得不活跃，从而影响到学习和工作。

用脑要适度要注意劳逸结合，松弛有度。

工作期间，每工作一个小时，可以让大脑休息10分钟左右，比如眺望远方、听一首歌。

用脑过度可能会打破大脑皮层抑制/兴奋的平衡状态，使神经功能发生紊乱，记忆力和判断力下降，对大脑将造成严重的损害。

进行适当的体育锻炼，周末在家“躺平”固然很舒服，但躺太久了，对身体也是无益的，还会有患上其它疾病的风险。

所以要保持一定的运动量，运动可以加快人体的血液循环速度，促进新陈代谢，有利于大脑对营养物质的吸收。

如果你运动细胞不发达，可以选择较舒缓的运动方式，比如散步、短距离慢跑、打太极拳等。

创造舒适的环境，在相对安静、空气流畅、温度和湿度适宜的工作环境中，大脑处理信息的能力更强，也更容易消除疲劳感。

因此，办公室里要注意通风换气，减少噪声，营造一个比较舒缓的环境。

脑力劳动看似身体很“闲”，其实大脑处于很“忙碌”的状态。

吃一包方便面，需要多少天才能解毒？



层出不穷。

那么，吃一包方便面，究竟需要多长时间才能“解毒”呢？

其实，从消化吸收的角度讲，方便面粉的主要成分是小麦面粉，在体内经过4-6个小时可被消化吸收，而代谢废物则通常会在1-2天内排出体外，并不存在“吃完一个月才能解毒”的说法。

有人担心方便面中添加的防腐剂对人体健康不利。事实上，不管是油炸还是非油炸方便面，面粉本身水分含量少，微生物没有办法大量繁殖，因此保质期比较长，无需额外添加防腐剂。

而脱水蔬菜、酱包、调料包，可能会使用到防腐剂。不过，正规厂家生产的方便面，调料防腐剂含量不会超过国家允许范围。所以，正常量食用方便面，不会出现防腐剂摄入超标的问题。

其实，大家不必对方便面中的添加剂过于担心。比如说添加到方便面中的乳化

剂羧甲基纤维素钠，它具有很好的增稠性、保水性和分散稳定性，加入方便面粉中，可以改善口感和面质强度，使面饼不易破碎，开水不易泡糊。

现在有研究发现，超大量摄入甲基纤维素钠会对人体肠道菌群和肠屏障造成损害。不过，研究中使用的剂量，远远超出方便面中的添加量，相当于每天吃30包方便面的剂量，而这在现实中是不可能的。

对于其他添加剂也是如此，只要企业不违规添加，符合国家标准，正常食用的话不用对添加剂过度恐惧。

不过，方便面毕竟属于高盐、高脂、低维生素、低矿物质的一类食品。

一方面，方便面中盐分含量高，会增加肾负荷，升高血压；另一方面，此类食品能量密度高，经常进食易导致肥胖，其含有较高的油脂和氧化物质，是导致高脂血症和冠心病的最危险食品之一。

而且，市面上方便面很多都是油炸食

品，在油炸过程中，会产生一些致癌物质。已经有研究表明，常吃油炸食物的人，其某些癌症的发病率远高于不吃或极少进食油炸食物的人。

如果大家要吃方便面，可以有更科学的吃法。

例如，选非油炸方便面（注意看食品标签），煮的时候别再搭配高盐的火腿肠，可以搭配些蔬菜、豆制品或者动物性食物。

比如配上几片生菜叶、或者是一个西红柿、一根黄瓜，这并不会增加多少麻烦。

如果方便的话，可以搭配几片豆腐，还可以煮几片瘦羊肉卷，或者卧一个鸡蛋，或者放几只大虾等等。如果在此基础上，能再买根煮玉米、烤红薯等杂粮，粗细搭配就更好了。此外，还要注意，酱包和调料包尽量少放。

这样，既能享受到方便面的独特风味，也能吃得更健康。

有些朋友喜欢吃方便面，觉得方便快捷，味道也不错。

而有的人对方便面却避之不及，觉得不仅没有营养，甚至还有“毒”。

所以，“一包方便面含有25种添加剂，吃进肚子里一个月才能排出！”“吃一包方便面需要32天才能解毒”……这类言