

今年3月8日既是妇女节,又是世界肾脏病日。世界肾脏病日的主题恰恰是“关注肾脏病,关爱女性健康”,呼吁全社会共同关注肾脏健康,维护女性健康!

全世界每年约有50万新增的宫颈癌患者,而在我国,这个数字大约为13万,且据统计,每15分钟,就有一名国人死于宫颈癌,数字触目惊心!不过,随着治疗手段的日益发展以及高科技的介入,人类对抗宫颈癌魔的把握度正在节节攀升。

宫颈下连阴道,上接子宫,像个通道般连接着女性这两个神秘空间,而令人胆颤的宫颈癌便在这里肆意滋长,然后静待时机向外扩散。目前已经明确的是,宫颈癌的发生与HPV(人乳头瘤病毒)的感染密不可分。HPV感染非常普遍,约80%的女性都会感染这类病毒,但大多数女性可以依靠自身的免疫系统把HPV清除,只有在不能及时清除、长期持续感染的情况下才有可能导致宫颈癌。

手术是宫颈癌首选的治疗方式。过去,宫颈癌的手术方式主要是开腹,而现在,宫颈癌精准手术日益发展,腹腔镜手术已经成为主流。而令人欣喜的是,随着微创技术的发展,“达芬奇机器人”在宫颈癌手术中崭露头角。

解开“达芬奇密码” 精准切除宫颈癌



展,“达芬奇机器人”在宫颈癌手术中崭露头角。

这个机器人到底是个什么样子?有了它就不需要医生了吗?机器人又不是真人,它如何在活生生的人身上施行手术?

其实,您误会“达芬奇”了。达芬奇机器人并不是一个会说话会走路

的“仿真真人”,而是一个手术系统,是一种高级机器人平台。简单来说,它就像给医生按上了一双高科技机器人手,由医生操作控制台、通过成像系统指挥机械臂,突破了人眼局限、人手灵活度界限和微创界限,更精准地施行手术。它具有人手难以企及的优势,可辅助完成精细复杂的各类高难

度手术,且手术创伤小、出血少、恢复快,极大提升了手术的成功率和安全性,为宫颈癌的成功手术增加了砝码。

面对宫颈癌,早期可进行手术治疗,中晚期或有手术禁忌则可行放射治疗,部分患者可能需要进行手术及放疗联合治疗。化学治疗则主要用于晚期或复发转移的患者,作为手术或放疗的辅助治疗。

随着微创技术的发展,宫颈癌治愈后一般恢复都比较好。原位癌的治愈效果最佳,五年生存率可达100%,中期患者五年生存率约70%-80%,晚期患者五年生存率30%-50%。如今,高科技的加盟,让专家如虎添翼,也让宫颈癌无处遁形。作为国内第一家引进达芬奇手术系统的妇产科专科医院,复旦大学附属妇产科医院至今已成功施行了390例宫颈癌“达芬奇”手术,手术效果得到了广大患者的肯定。

华克勤(复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师、教授)



何为惊蛰?冬时蛇虫藏伏于土中,不饮不食,是为“蛰”;春时天暖有雷动,惊起蛰居之虫纷纷出走,是为“惊”。如《月令七十二候集解》所记:“二月节,万物出乎震,震为雷,故曰惊蛰,是蛰虫惊而出走矣。”

惊蛰时节,万物复苏,春暖花开,最是江南春三月,踏着赏花正当时。平地一声春雷响,爬虫走蚁应声而起,四处觅食。踏春赏花途中,不慎被毒虫蛰伤,可就扫兴了。毒虫蛰伤后,轻者仅有局部皮肤症状,严重者亦可引起寒战、高热等全身中毒症状,不应忽视。所以预防毒虫蛰伤要事先学几招防控术。

1. 外出赏花或者野外旅游时,尽量穿长袖长裤,带遮阳帽,减少皮肤的裸露,防止被刺毛虫等蛰伤。

2. 保持衣物的整洁,避免穿着脏脏、气味大的衣服;外出前避免喝酒,吃葱、蒜,以免招引毒虫。

3. 尽量不要在树下玩耍,不得在有马蜂窝的树下或附近野炊,以免炊烟扰动蜂群而遭受攻击。在遭受到马蜂或蜜蜂干扰时,不得用手扑打,不得逃跑,而应静止不动或慢慢向室内或者远离蜂群的方向移去。万一被蛰几下也不要慌,用网或布包头蹲下不动,待蜂飞走后再离去。蛰伤后忌用手搔抓和热水烫洗。

4. 户外登山时,携带手杖,不仅可以提高步行的稳定性,减轻腿部的负担,还能打草驱虫蛇。

5. 随身携带防蚊水、风油精或者香囊等,借助香味驱散毒虫。

6. 做好环境卫生,清除杂草,注意卫生间、厨房和饲养禽畜等处的清洁卫生,家中保持整洁,尽量避免潮湿脏乱,以免滋生蜈蚣等毒虫。

不慎被毒虫蛰伤后,也不必慌张,首先应检查伤处,若皮内有毒刺,应先将毒刺拔除;蜜蜂、蚂蚁、蝎子、蜘蛛的毒素是酸性,可用小苏打水或肥皂水冲洗蛰伤处;蜈蚣和马蜂的毒素是碱性,可用食醋涂洗局部。最后用季德胜蛇药片口服或水化后外敷。

如果自己不会处理或处理后,伤处仍疼痛剧烈,周围红肿加剧,或者出现寒战、高热、恶心、头晕等全身不适,建议及时到医院就诊。

单玮(上海中医药大学附属龙华医院中医外科副主任医师)

更年期用了激素真的会变胖吗?

而与此相对的是,绝经对女性健康影响重大。一方面绝经过程中伴发的“更年期”症状会明显影响生活质量;另一方面在这一特殊时期萌芽的退化性疾病,如心脑血管疾病、骨质疏松等,还会影响老年期健康。而事实上,激素补充治疗是缓解更年期症状最有效的手段,也可以显著预防绝经后的骨质疏松、心血管疾病、泌尿生殖道不适及老年痴呆等。所以,在进行全面的评估、明确适应证并且没有禁忌证的情况下,由医生指导进行个体化的激素治疗是非常重要的。

除了认为用激素会变胖外,还有一种误区是认为激素治疗会致癌,这个主要是聚焦在激素治疗后乳腺癌和子宫内膜癌的风险上。现在研究认为:使用激素治疗对健康人来说,乳腺癌风险是很小的。大概使用1年每1000人中增加的乳腺癌小于1人。这个风险远远小于如体育活动少、肥胖和饮酒所带来的风险。当然对于已经患有乳腺癌的患者,不支持使用激素治疗。

而对于预防子宫内膜癌来说,目前对子宫的女性在补充雌激素的同时添加孕激素,子宫内膜癌早

已不再是问题了。反而还可以提供更好的子宫内膜保护,子宫内膜增生和癌变的发病率较正常人群更低。希望大家以后不要再使用“有色眼镜”看待这种有效的治疗方法,不要再谈“激素”色变。

激素治疗只是绝经期管理的一个方面,女性朋友要安然度过更年期,还要从心理、生活方式上做好充足的准备,这样才能保持良好的心情,拥有健康的身体。

李斌(复旦大学附属妇产科医院妇科主任医师)

本版图片 TP

肾脏疾病与女性健康紧密相关

高达10.8%,估计我国现有成年慢性肾脏病患者高达1.2亿。

女性是社会和家庭的重要组成部分,对于女性肾脏疾病和与医疗有关的问题对当前和下一代都将产生深远的影响。但女性具有一些容易罹患肾脏疾病的独特风险,需要我们加以关注。

首先,怀孕会增加肾脏病的发病风险,或是加重原本就患有的肾脏疾病。怀孕对女性来说是一种特殊的状态,在过程中可以诱发肾脏病,称为妊娠期肾脏病,包括肾盂肾

炎、妊娠期急性肾衰、产后特发性急性肾衰以及妊娠期高血压综合征所致的肾脏改变(妊娠高血压、先兆子痫或子痫)等。有部分女性本来就患有慢性肾脏病,怀孕后肾病风险就更高了。无论是妊娠期肾脏病还是女性慢性肾脏病患者妊娠,母亲和胎儿发生不良结局的风险都是明显增高的。母子健康关系着整个家庭的幸福,重要性不言而喻。

其次,女性多种自身免疫性疾病(如系统性红斑狼疮、类风湿关节炎等)的发病风险相对男性更高,这

与女性的激素水平密切相关,这些疾病都能导致慢性肾脏病的发生。

再次,其他女性高发疾病(如乳腺癌等),以及诊治导致的继发性肾脏损害(如化疗药物肾损害)也不容忽视。

最后,女性由于生理结构的关系,尿路感染的发病率较男性高,慢性尿路感染可以导致慢性肾脏病的发生。同时,尿路感染的治疗药物导致的肾损害也不容小觑。

倪兆慧(上海交通大学医学院附属仁济医院肾内科主任医师)



肾脏疾病因为经常毫无症状,被称为“沉默的杀手”,但这个杀手却会对人们的生活质量产生重大影响。据统计,中国慢性肾脏病患者率

知“心”话

很多学生在开学初往往会经历一段心理适应期,害怕上学,有的无故发脾气,睡眠不佳,心理学上称为开学焦虑情绪。这种内心紧张的情绪反应,常常伴随一系列生理和心理反应,生理上出现肌肉紧张、心跳加快、胃口不佳、精神疲惫等,心理上产生苦恼、烦躁、担忧、郁闷等情绪体验,有时也会产生胆怯、缺乏信心和自我否定心理。

家校学生三方结合克服开学恐惧症

当学校、家长和学生三方面结合,才能消除开学恐惧这种不良心理。有开学焦虑情绪的学生可以从身心两方面来调节自己的焦虑情绪。首先,学生应当正确认识学校生活和学习,保持平常心,调整好心态,树立合理的学习目标,制定好学习计划;其次可以通过多种方式放松心情,减少压力,缓解焦虑。如做适度的有氧运动,跑步、跳绳、打球

等,可以消除疲劳,放松身体,净化心灵;再听一些悠扬、舒缓、空灵的音乐来调节紧绷的神经,稳定情绪,改善焦虑;找能理解自己、又能给予帮助指导的人,倾诉聊天,缓解心理压力;通过自我暗示,学习掌握呼吸放松法、渐进性肌肉放松法等放松训练来控制、缓解焦虑情绪;当然必要时可寻求心理医师进行专业的帮助。

学校和家长要掌握必要的心理卫生知识,学会用正确的方法引导,为学生减压。学校应尽量创造宽松有序的学习氛围,老师要关注学生的心理状况,多一些交流和启发,让学生有一个相对轻松的学习环境。

缓解学生开学焦虑情绪,家长的关心帮助很重要。家长要关注孩子的心理,多和孩子沟通,帮助孩子

正确理解学习和放松的关系。特别是要寻找孩子害怕上学、厌学的原因,存在的问题,帮助孩子解决一些实际的困难,让孩子放下包袱,树立自信心。同时家长要加强对孩子的行为管理,引导教育孩子做到玩要有度,抽出时间带孩子到书店或图书馆培养学习兴趣,尽快适应学习模式,避免学习不适应和开学恐惧症。

周展红(上海中医药大学附属岳阳中西医结合医院内科副主任医师、国家注册二级心理咨询师)