

亲情溢长假 饮食来护航

这个长假里,除了举家出游,不少家庭将亲友间互相拜访聚餐安排得满满当当。在此提醒大家,在饕餮的同时可别忘了合理饮食,千万不能暴饮暴食而让快乐的假期打了折扣。

三餐务必按时

“不吃早饭,直接睡到中午起来吃午饭,一吃就吃很多。”平日里,上班族为了多睡几分钟,牺牲了早餐。不吃早餐会让消化系统生物节律改变,胃肠蠕动和消化液分泌受到影响,时间久了易发生胃炎。因此,长假里要优待自己的胃,养成吃早餐的好习惯。另外,节日里是急性胰腺炎等疾病的多发期,而发病的原因一般为暴饮暴食,所以,大家在享受美食的同时要记得节制,适可而止。

均衡膳食结构

一桌人一起吃饭,喝酒吃菜已经把胃都填满了,于是,大多数人选



择不吃主食。然而,主食摄入不够、副食吃得太多,容易使脂肪、胆固醇摄入过量。而且,正常成年人每天的主食推荐摄入量至少300克,碳水

化合物摄入不足使蛋白质利用率下降,脂肪也容易堆积。建议大家留点胃口吃米面类食物,实在不喜欢吃主食,那么吃点地瓜、芋头、土豆、山

药代替也可以。主食在食用的时候也要注意粗细搭配,可以在稀饭、米饭中加燕麦、薏米、绿豆、小米等同煮。此外,要注重荤素搭配。请客吃饭可不能全部端上大鱼大肉,应加上新鲜的绿叶蔬菜、瓜果、薯类、菌菇类。

不要过量饮酒

在联络亲情、友情的饭桌上,少不了美酒助兴。饮酒者要注意了,空腹不要饮酒,对胃不好,也影响酒量的发挥。喝酒前喝点酸奶或鲜榨果蔬汁,能有效保护胃黏膜,而且也不容易醉。饮酒时多吃点高蛋白的食物和蔬菜,能帮助酒精代谢,保护肝脏功能。同时喝慢酒有益于肝脏对酒精的代谢。酒后来点蜂蜜水、淡茶水,可有效防止酒后头疼。

合理选择饮料

碳酸类饮料营养价值低,产生

的二氧化碳影响食欲和消化功能,不宜多饮;而勾兑的橙汁类饮料大量添加香精、色素等,也不宜多饮。油腻食物吃多了,不妨喝淡茶水,淡茶水有解腻的作用。鲜榨果蔬汁和鲜豆浆也是不错的,果蔬汁含丰富维生素、矿物质,一定量的生物活性物质和膳食纤维,可以弥补喝酒时营养摄入的不足。豆浆含有多种营养成分,还有少量可溶性膳食纤维,帮助节食并促进胃肠道蠕动,预防便秘。酸奶含有丰富的钙、蛋白质和大量益生菌,可以助消化、保护胃肠道,适合小孩和饮酒者饮用。

假期里,吃得多了,不要忘记多走路,适量运动。把吃进去的热量消耗掉的同时,也能使长时间不锻炼的身体健康起来,以良好的精神状态迎接长假后忙碌的学习工作生活。

蔡东联(教授) 马双双(第二军医大学附属长海医院营养师)

说给女人的健康私房话

女性主动把握性福 可促进家庭和谐



性关系可以很大程度促进夫妻感情与家庭和谐,保持愉悦心情并提升工作状态。但是调查同时显示,57.6%的受访女性基本不会和另一半坦诚地谈论性生活的感受或问题,近70%女性在性知识方面属于被动接受型。

中国性学会副理事长、世界华人性学家协会副会长马晓年教授分析指出,此次调查得出的女性性福感偏低的结论,其主要原因可归纳为三方面。第一,女性对待性的态度相对保守,对性感受的表达相对被动,对性知识学习缺乏主动性。第二,对意外怀孕的担心使女性无法全情投入,成为两性生活中的障碍。第三,避孕知识缺乏和避孕方式选择不当使女性“被动”避孕,影响现代女性性福感。

随着现代女性独立性和幸福感的不断上升,对于避孕方式的要求也越来越高。短效口服避孕药就是一个很好的选择,在西方发达国家,短效口服避孕药的使用率达到了30%-50%。它可以使现代女性在不伤害身体的情况下,充分享受两性生活。 乔阅

按有效性差别选择避孕方法

现代社会的年轻人初次性生活提早、生育变晚,但是青年人在获取避孕相关信息方面依然存在很多障碍。这些障碍主要来自于自身羞于讨论避孕话题,或担心被家长、老师和朋友发现,甚至造成他们在基本生理与生殖知识上的匮乏。因此,在青年人群中需加强宣传健康、科学、有效的避孕方式,维护身心健康,促进家庭和谐。

“2012世界避孕日”前夕,国

家人口计生委科学技术研究所吴尚纯教授指出,使用安全期避孕的人很多,而使用错误的人更多。科学的安全期计算方法,需要基于女性过去6-12月的月经周期来计算,决非坊间口头流传“头七后八”。而且,受个体差异和紧张劳累等复杂因素的影响,即使经过科学方法计算的安全期也并不安全,甚至月经前后1-2天也会意外怀孕。意外怀孕后女性往往依靠紧急避

孕药补救,而紧急避孕药只能作为避孕失败的补救措施,不当当作常规避孕手段。

选择避孕方法需要考虑有效性的差别,按常规到补救,从有效率高到低的顺序。首选方式是有效率大于99%的避孕方式,即短效口服避孕药和宫内节育器。新一代短效口服避孕药,含有更加接近人体天然孕酮活性的孕激素成分,剂量更低更安全。短效口服避孕药代谢快,1-2天就代谢过半,需要每天服用才能起到避孕作用,停药后即可恢复生育能力。 邹鑫潼

重拾口服避孕药“信心”

相对西方发达国家,我国是口服避孕药使用率低的国家之一。“是药三分毒”“吃啥别吃药”,人们长期以来积累的负面认知导致了口服避孕药“不信任”,其中包括口服避孕药。口服避孕药有它存在的积极意义,别让劝人服药成为遭人侧目的事儿。

人体内的激素种类繁多。口服避孕药含有的是雌激素和孕激素,不能跟糖皮质激素等混为一谈,它们是两种完全不同类型的激素。研究表明,只要育龄女性仍需要避孕,没有口服避孕药的禁忌证,就可以持续使用口服避孕药直至绝经,不会出现糖皮质激素样的副作用,而且有治疗妇科疾病的作用。前提是在医生的指导下合理服用。

使用短效口服避孕药的女性,如果想怀孕,只要停药避孕即可。在曾经服用过短效口服避孕药



及停药1个月内妊娠的女性中,胎儿畸形发生率为1.72%;而采取其他避孕措施或未采取避孕措施的女性中,胎儿的畸形发生率为1.52%-2.01%;分析得出这两者之间基本没有差别。

“口服避孕药是否增加癌症发生几率”、“雌激素含量与癌症的关

系”,一直以来是绕不开的焦点话题。现在常用的短效口服避孕药雌激素含量已经减少到30μg,是过去的1/5,孕激素的剂量也从早期的10mg降至1.0mg或0.5mg。大量的临床研究表明,小剂量的雌激素不会致癌。一项对使用口服避孕药的女性进行长期观察发现,口服避孕药时间越长,子宫内膜癌发生率反而越低,且停药后这种保护作用可持续15年;此外,服用口服避孕药5年能降低50%的卵巢癌发生率,停药后这种保护作用还可持续10年。研究发现,经常服用避孕药的女性和几乎不服用避孕药的女性,体重的增减没有差异。女性体重的增加,除了年龄等生理原因之外,还主要受饮食、睡眠等生活习惯以及忧虑等精神因素的影响。

口服避孕药是目前已知的最有效的避孕方法,请女性朋友重拾“信心”,让生活变得更加美好!

李怀芳(同济大学附属同济医院妇产科主任)

人生近夕阳 尿漏添阴云

尿失禁通常与老龄化有关。在40岁以上的女性中,约有15%-20%的女性患有尿失禁的症状。大多数患者症状较轻,严重的可在大笑、打喷嚏、咳嗽时,或从坐姿、卧姿站起来时,就会有不由自主排尿的状况,这就被称为尿失禁。

其中,压力性尿失禁在中年女性中很普遍,但在日常生活中好像并不太受重视。很多人认为身体或生理发生改变,控制不住小便,漏点尿也算正常,没必要看医生。据调查,有2/3的女性觉得尿失禁让人难以启齿,不好意思向医生诉说,宁愿勤换裤子用尿垫也不去看医生。其实,压力性尿失禁不是小毛病。女性经常遗尿、漏尿,可能会引起湿疹、褥疮、皮肤感染及泌尿系统炎症。而压力性尿失禁引起女性焦虑、尴尬和沮丧等不良情绪,还会严重影响生活质量。如由于臭味引起的

不安、焦虑、丧失信心,还会影响与朋友、家人的正常社交活动,甚至影响性生活。

对于轻度的尿失禁患者可以采取行为治疗,对于中重度的患者可以采取微创的手术治疗。所谓行为治疗就是收紧肛门做提肛运动,医学上称为“凯格尔运动”。近年来国内外采用了较为安全、微创的“尿道中段无张力悬吊术(TVT术)”治疗压力性尿失禁,效果好,安全性高,治愈率约90%以上,给中老年女性患者带来福音。

方祖军

科普活动

10月9日上午9:00-11:00,华山医院泌尿外科将在医院6号楼4楼会议室举行“尿失禁的诊断及治疗”健康讲座及咨询活动,由方祖军教授主讲。欢迎患者参加。

宫颈癌是唯一病因明确的癌症

推广两种检测方法联合筛查

由高危型人乳头瘤病毒(HPV)引起的宫颈癌是女性第二大常见的恶性肿瘤,仅次于乳腺癌。与其他癌症不同,宫颈癌是目前人类所有癌症中唯一病因明确、唯一可以早期预防和治疗、唯一可以消灭的癌症。早期筛查是防治宫颈癌的关键环节。目前临床常用的初筛方式中人乳头瘤病毒(HPV)检测和液基细胞学检查组合筛查技术较先进,漏诊率较低,两相联合是最佳筛查方案。

针对联合筛查方案,北京协和医院肿瘤研究所流行病学研究室主任乔友林教授评价,在检测灵敏度方面,HPV检测明显优于巴氏涂片,既能有助于降低宫颈癌的患病率,又能显著减少筛查次数,其对于宫颈癌初期筛查和管理异常宫颈细胞的重要意义已获得广泛认可。同时,较传统巴氏涂片检查而言,液基细胞检测能克服传统涂片固有的局限性,有效解决涂片在细胞丢失、涂片质量差等原

因下,造成的诊断不准确的问题,避免癌前病变的漏诊和误诊。癌前病变的检出率相比传统技术,能高出64.4%。

中华医学会妇产科学会主任委员郎景和院士表示,宫颈癌癌前病变的治愈率为100%,生活质量和寿命与正常人无异。

为了向女性提供高效而灵活的宫颈癌筛查整体解决方案,我国部分三甲医院将建立“宫颈癌筛查-诊断-治疗临床卓越中心”。中心将通过融合分子诊断和形态学诊断领域内两大领先技术,努力提升和推动宫颈癌筛查、诊断、治疗的水平和标准。 柏豫 本版图片 IC