

危险因素, 99% 的宫颈癌都伴有高危型 HPV 感染; ②其次是性行为及分娩次数以及初次的性生活年龄小、初次生产的年龄比较早、多孕、多产等都会增加患宫颈癌的概率; ③日常的生活习惯, 这也可能是导致宫颈癌的元凶之一。比如有抽烟、不良生活习惯都会增加女性感染上病毒的机率, 甚至还会增加癌变的几率; 长期的营养不良、卫生条件差也可以影响疾病的发生。如果没有进行定期的筛查, 就会增加患上宫颈癌的概率。

第二妇女应该及时进行妇科的检查, 从早发现、早预防和早治疗的角度做好临床前宫颈癌的预防。只有通过妇科医生的检查才能准确地分析每位妇女所患的宫颈癌的病因。相比于一级预防的宫颈癌疫苗而言, 宫颈癌的规范的筛查属于二级预防, 目前临床在我国主要就是靠宫颈癌的筛查, 因为国内现在的疫苗还不是非常普遍的, 即使不打疫苗, 通过规范的宫颈癌筛查宫颈癌是可以预防的, 这就需要广大的

妇女经常前往医院进行定期的检查, 如果一旦出现早期症状, 能够早期发现, 避免宫颈癌的扩散, 这对于及早治疗妇女的宫颈癌是有很多好处的, 希望能够引起妇女们的关注。

预防宫颈癌需注意避免过早性生活, 避免不洁性生活, 加强体育锻炼, 使身体有较好的免疫能力, 有性生活的妇女应当定期进行宫颈细胞学及 HPV 的检查, 通过这些预防能够达到比较满意的效果。

[参考文献]

- [1] 徐丛剑, 华克勤. 实用妇产科学第 4 版 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.612-631.
- [2] 张惜阴. 实用妇产科学第 2 版 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.633-647.
- [3] 刘新民. 妇产科手术学第 3 版 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2019.244-282.

什么是动脉粥样硬化? 如何预防

龙昭熙

四川省南充市高坪区青松社区卫生服务中心 四川南充 637100

[中图分类号] R541

[文献标识码] A

[文章编号] 2095-7165 (2021) 03-071-01

我们正常人的动脉都为光滑和有弹性的, 但当血管内胆固醇或钙质黏附在血管内血管壁会逐渐变厚, 经过长时间后会演变成动脉粥样硬化, 动脉硬化会使血管壁变窄变硬, 从而可能引起脑中风、心肌梗塞等疾病, 因此动脉粥样硬化一旦形成, 对身体健康的危害巨大, 这一危害在老年人群中需特别注意。

不同的动脉粥样硬化程度, 患者所反映出来的症状也不一样。例如冠状动脉粥样硬化程度达到 75% 以上, 患者容易出现严重的心律失常, 容易出现心肌梗塞、心律失常, 严重时出现猝死, 严重危害生命健康安全。很多人认为动脉粥样硬化疾病如此严重, 一定来势汹汹。其实并不然, 从血管皮质受损, 再到发生动脉粥样硬化, 这一过程是十分漫长的, 大约可以达到四十年时间。因此, 当五六十岁的老人出现动脉粥样硬化, 追述根源, 有可能是十几岁时青春期血管皮质受损, 导致低密度的脂蛋白进入血管壁造成的。

哪些人容易患动脉粥样硬化? 目前来说, 高血压的患者需特别注意。高血压患者容易患上动脉粥样硬化, 而一旦患上, 高血压会使动脉粥样硬化变得更为严重。而若动脉粥样硬化程度加重, 高血压亦会变得严重。因此, 这是一种恶性循环。高血压患者如果血压调节不好, 心肌梗塞的概率是正常人的 3 倍, 脑溢血的概率是正常人的 6 倍。

糖尿病人也容易产生脂肪斑块, 需特别注意。高脂血症患者体内高脂血浓度强, 血管壁上容易附着斑块, 因此会导致血管变窄, 发生动脉粥样硬化。除上述外, 有些不良习惯, 例如抽烟、酗酒或肥胖的人, 作息时间不规律, 压力过大的人发生动脉粥样硬化的概率都较普通人高。有家族史的人, 家族中有近亲属患有动脉粥样硬化的人, 也容易患上动脉硬化, 其原因尚不明确。

据研究, 不吃早餐可能是造成动脉粥样硬化的原因之一。

因此若想预定动脉粥样硬化, 一定要养成每日按时吃早餐的好习惯, 尽量选择健康营养易消化的早餐。美国的一项研究表明, 睡眠也是影响动脉粥样硬化的原因, 研究发现, 睡眠时间未达 6 小时的被实验者比 8 小时的被实验者患动脉硬化的概率增加 20%。睡眠质量差的人比睡眠治疗好的人出现动脉粥样硬化的概率高出 34%。因此要想预防动脉硬化, 一定要规律作息, 保持每天八小时的睡眠时间, 睡前可听一些舒缓的音乐来帮助调整睡眠质量。糖尿病人在控制血糖的基础上, 还应积极控制血脂升高, 患者可以遵循医嘱使用降低密度脂蛋白胆固醇的药物, 这对糖尿病患者预防动脉硬化很有效果。如果糖尿病患者已经患有动脉硬化症的话, 更需特别注意控制血糖血脂, 以免对身体造成高危伤害。

患有高血压的动脉粥样硬化患者要积极控制血压, 合理进食, 控制体重。同时需要服用一些预防动脉粥样硬化的药物, 以达到降低动脉粥样硬化的效果。但是, 药物需遵循医生的指示, 不可自行服用。

很多患者在动脉粥样硬化的治疗上过分的依赖药物, 觉得药物医治百病, 什么事吃药就好了, 从而不注重生活改变。这种观念是非常不对的, 纵然动脉粥样硬化的药物治疗非常重要, 但患者的生活方式也同样重要。健康的生活方式是维持健康身体的重要因素, 不管是任何疾病的药物治疗都应建立在健康的生活方式上。

由于动脉粥样硬化发展十分缓慢, 长达四十年之久, 且具有隐匿性, 初期患者没有任何症状, 因此很难早期发现动脉硬化。因此若想预防动脉粥样硬化, 需要从生活中的健康习惯做起。新一代的 90 后父母们, 可以在孩子五六岁时就注意引导养成良好的生活方式。要想预防动脉硬化, 尽量少吃动物性脂肪含量较高的食物, 例如油炸食品, 汉堡, 人造奶油, 薯条等。