



每日科普

HPV与宫颈癌的关系及宫颈癌的预防

近日，重庆市南岸区一位年轻女性在一次例行健康检查中意外发现自己感染了HPV。这种在现代城市中较为罕见的病毒，让她对未来感到了担忧和焦虑。高危型HPV的持续感染是宫颈鳞癌形成的主要诱因。当HPV侵袭宫颈后，通常会经历一个由低级别上皮内病变发展至高级别鳞状上皮内病变，再到宫颈癌的渐次进程。因此早期检测与治疗对于预防宫颈癌至关重要。

那么，怎样预防宫颈癌呢？ 注重性卫生：保持规律且健康的生活，避免过早、过频的性生活，以及减少性伴侣的数量，均有助于降低HPV感染的风险。此外，正确运用避孕套，比如避孕套，在一定程度上也能够减少HPV的传播。

保持良好的生活习惯：戒烟、戒酒，保持均衡的饮食，以及进行适度的运动，都有利于提升身体免疫力，进而减少HPV感染的几率。

HPV疫苗的接种：通过注射疫苗，能够激发人体产生免疫力，切实预防高危型HPV的感染。当下市场上有二价、四价和九价HPV疫苗可供挑选，涵盖了不同数量的HPV亚型。九价HPV疫苗几乎能够涵盖90%以上常见的高危型HPV感染，因而预防效果更为出色。接种的最优时机是在青少年阶段，也就是性活动开启之前，如此能够最大限度发挥疫苗的防护作用。

定期进行妇科检查：宫颈癌筛查是早期发现宫颈癌及癌前病变的重要方式。常用的筛查办法包含宫颈细胞学检查(例如TCT)和HPV检测。建议女性从21岁起，每3年进行一次宫颈细胞学检查，或者从30岁开始，每5年进行一次宫颈细胞学检查联合HPV检测。对于已经感染HPV的女性，特别是高危型HPV感染者，应当更密切地进行筛查和监测。

倡导晚婚、少育：早婚、多产以及性伴侣过多等因素都会加大患宫颈癌的风险。因此，通过提倡晚婚、少育以及保持适度的性生活，能够降低宫颈癌的发病概率。

一旦察觉异常，务必及时就医和治疗：对于高危型HPV感染者，即便宫颈细胞学检查结果正常，也需要定期进行复查和监测。对于已经产生宫颈病变的患者，应依据病情采用适宜的治疗措施，例如物理治疗、手术治疗等等。

陆军军医大学第二附属医院妇科 杨娟

11岁男孩昏进了ICU 才知道得了糖尿病



11岁的文文正在接受治疗

11岁的文文(化名)因为突然昏迷被送进当地ICU，医生意外发现他的高血糖情况，待急性症状缓解后，经医生推荐，文文转院至重医附属儿童医院内分泌科，确诊为1型糖尿病。

文文妈妈回忆，孩子几个月前开始出现异常表现：“7月份开始变瘦，三个月瘦了8斤。但是他饭量又很大，水也喝得多，有时候一顿饭就要喝3大杯水。”

直到11月初，文文感冒了，经过几天的输液治疗无效，11月4日，孩子开始出现剧烈呕吐、胸闷胸痛等症状，直至突然昏迷。

“这个男孩是典型的高血糖导致的酮症酸中毒，这在糖尿病患者中非常常见。由于大众对儿童糖尿病的认识不足，加上该病在儿童中的发病十分隐匿，所以往往进展到一个比较严重的阶段，才能被大家识别。”重庆医科大学附属儿童医院内分泌科副主任医师朱高慧介绍。

重庆医科大学为文文定制了个体化的综合治疗方案，涵盖了饮食管理、适度运动、血糖监测、胰岛素使用和糖尿病心理教育。目前，正在接受治疗的文文逐渐康复中，预计不日将会出院，重新投入到学习生活中。

运动是“天然抗糖药”

“要想预防糖尿病，重点就是管住嘴，迈开腿。”周丽娜说，饮食结构上，多吃含有膳食纤维的食物，少吃油、少吃盐、少吃精加工的食物、少吃大鱼大肉，多吃新鲜果蔬，补充足量的膳食纤维对血糖有积极意义，不喝含糖饮料、不吃零食、戒烟戒酒。

“运动是天然的免费降糖药，但如果本身就比较胖，不建议做剧烈的运动，以免伤到膝关节。”这时，首先要减轻体重，减到一定程度，进行有氧和无氧的运动。有氧的运动可以打打球、爬爬山、跳跳操；无氧的运动，则可通过一些器械练习来增加肌肉含量，这样对健康也是有益的。游泳也是一种较好的运动方式，但建议使用温水，避免冷水刺激。

据新重庆—上游新闻

11月14日是联合国糖尿病日

1型糖尿病和2型糖尿病都可能出现在儿童青少年阶段，记者从重庆医科大学附属儿童医院、陆军军医大学西南医院等多家医院获悉，近段时间，多家医院都接诊了多例患糖尿病的儿童。

饭量大 3个月瘦了8斤

11月初，今年11岁的文文(化名)因为突然昏迷被送进当地ICU，医生意外发现他的高血糖情况，待急性症状缓解后，经医生推荐，文文转院至重医附属儿童医院内分泌科，确诊为1型糖尿病。

文文妈妈回忆，孩子几个月前开始出现异常表现：“7月份开始变瘦，三个月瘦了8斤。但是他饭量又很大，水也喝得多，有时候一顿饭就要喝3大杯水。”

直到11月初，文文感冒了，经过几天的输液治疗无效，11月4日，孩子开始出现剧烈呕吐、胸闷胸痛等症状，直至突然昏迷。

“这个男孩是典型的高血糖导致的酮症酸中毒，这在糖尿病患者中非常常见。由于大众对儿童糖尿病的认识不足，加上该病在儿童中的发病十分隐匿，所以往往进展到一个比较严重的阶段，才能被大家识别。”重庆医科大学附属儿童医院内分泌科副主任医师朱高慧介绍。

重庆医科大学为文文定制了个体化的综合治疗方案，涵盖了饮食管理、适度运动、血糖监测、胰岛素使用和糖尿病心理教育。目前，正在接受治疗的文文逐渐康复中，预计不日将会出院，重新投入到学习生活中。

糖尿病年轻化和饮食习惯有关

11月14日，陆军军医大学西南医院内分泌科联合该院江北院区举行了糖尿病日义诊，该院内分泌科副主任医师周丽娜介绍，近年来，2型糖尿病也明显呈年轻化趋势，西南

相关 很多糖尿病是吃出来的 这些吃法能帮助平稳血糖

- 1.调整饮食顺序 想要控制血糖，要调整吃饭顺序。先喝点清淡的汤粥或水来占据一定的胃容量，随后吃富含大量膳食纤维没那那么好消化的蔬菜，接着吃非“扛饿”的优质蛋白质，如肉蛋等，最后再吃提供淀粉的主食，这样可以最大程度降低淀粉类主食的摄入量。
2.多吃硬少吃软 进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。对于血糖控制不佳、糖尿病的朋友，优先选择质地相对干硬的食物，少吃质地柔软、糯叽叽的食物，更有利于维持餐后血糖的平稳。
3.不要切得太碎 蔬菜能不切就不切，豆类能整粒吃就不要磨碎。蔬菜加工越细致，膳食纤维破坏就越多。建议切菜时切成长段、大块，不要切丁切末，这样可以更好地保留营养素。膳食纤维是天然屏障，可以降低消化率，从而使血糖生成指数降低。
4.急火炒少加水 烹调不但能改变食物的风味，还能改变食物对血糖的影响。食物中的淀粉颗粒在水和热的作用下，会不同程度地膨胀、破裂并分解。
5.吃饭速度放慢 进食速度直接影响食物的升糖指数，如果吃得快，肠胃消化吸收就快，血糖浓度就会在短期内迅速升高。

相关 很多糖尿病是吃出来的 这些吃法能帮助平稳血糖

- 1.调整饮食顺序 想要控制血糖，要调整吃饭顺序。先喝点清淡的汤粥或水来占据一定的胃容量，随后吃富含大量膳食纤维没那那么好消化的蔬菜，接着吃非“扛饿”的优质蛋白质，如肉蛋等，最后再吃提供淀粉的主食，这样可以最大程度降低淀粉类主食的摄入量。
2.多吃硬少吃软 进餐后血糖的上升速度和食物的质地有关。对于血糖控制不佳、糖尿病的朋友，优先选择质地相对干硬的食物，少吃质地柔软、糯叽叽的食物，更有利于维持餐后血糖的平稳。
3.不要切得太碎 蔬菜能不切就不切，豆类能整粒吃就不要磨碎。蔬菜加工越细致，膳食纤维破坏就越多。建议切菜时切成长段、大块，不要切丁切末，这样可以更好地保留营养素。膳食纤维是天然屏障，可以降低消化率，从而使血糖生成指数降低。
4.急火炒少加水 烹调不但能改变食物的风味，还能改变食物对血糖的影响。食物中的淀粉颗粒在水和热的作用下，会不同程度地膨胀、破裂并分解。
5.吃饭速度放慢 进食速度直接影响食物的升糖指数，如果吃得快，肠胃消化吸收就快，血糖浓度就会在短期内迅速升高。

中国体彩彩票排列3 第24305期开奖公告

本期开奖号码：8 4 1 中国体彩彩票排列5 第24305期开奖公告 本期开奖号码：8 4 1 8 4

重庆市体彩管理中心 2024年11月14日

重庆市住房和城乡建设局 行政决定履行催告书送达公告

重庆市住房和城乡建设局 行政决定履行催告书送达公告 重庆市住房和城乡建设局 行政决定履行催告书送达公告

重庆北部新区交通发展集团有限公司公告

重庆北部新区交通发展集团有限公司公告 重庆北部新区交通发展集团有限公司公告

重庆万州银行股份有限公司公告

重庆万州银行股份有限公司公告 重庆万州银行股份有限公司公告

关于李俊被卷入创可公司项目的声明

关于李俊被卷入创可公司项目的声明 关于李俊被卷入创可公司项目的声明

拍卖公告

拍卖公告 拍卖公告

公告

公告 公告

重庆市住房和城乡建设局 行政决定履行催告书送达公告

重庆市住房和城乡建设局 行政决定履行催告书送达公告 重庆市住房和城乡建设局 行政决定履行催告书送达公告

刊登 13018333716 15023163856

热线 023-65909440

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類

重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類 重慶 各地 注銷減半/廢止/環評公示/勞務仲裁/房產公用售/標拍賣/各類