罗喜平名医工作室

宫颈癌防控大咖谈

扫码关注
罗喜平教授公众号

有效防控宫颈癌分四步走 第一步接种疫苗最重要

文 / 羊城晚报记者 张华 实习生 查孟春

三级预防、二级预防，宫颈癌的防控情况并不乐观。7月11日，在2020年广东省医学会妇产科学学术年会上，大会副主席、广东省妇幼保健院妇科主任罗喜平介绍，我国宫颈癌发病率年均增长速度10.2%，并且有年轻化趋势，每年近11万新发病例，占全球病例近20%，每年死亡5万余人。

全球HPV疫苗上市已经13年，目前，国产二价HPV疫苗已经上市，因此一级预防即接种疫苗防治宫颈癌已经提上日程。

宫颈癌的一级预防变得越来越重要

近日，2020年广东省医学会妇产科学学术年会在广州东方宾馆隆重举行，来自广东省知名的妇产科业内大咖相聚一堂，以主题讲座、专题会和妇科内分泌专场、宫颈病变专场、妇科肿瘤（数字医学）、妇科内镜盆底专场、产科专场等形式，全程网络直播，线上线下对妇产科临床实践、科学研究等一系列重要内容进行了广泛而深入的交流探讨。

作为大会副主席，广东省妇幼保健院妇科主任罗喜平教授针对当下的热点问题——宫颈癌防控的一级预防，详细介绍了国内外宫颈癌患病现状以及HPV疫苗的接种情况。

据统计，2018年我国新发宫颈癌106000例，发病率为15.5/10万，是2018年宫颈癌发病人数最多的国家。罗喜平主任称，在二十年前，专家们都在研究宫颈癌的手术方式；十几年前大家都在做宫颈癌的筛查，国家重大公卫项目两癌筛查（乳腺癌和宫颈癌）实施十年之后，易感人群宫颈癌筛查覆盖率仅为20%，情况并不客观。

近年来，宫颈癌的发病率不断上升，如果不采取行动，到2030年宫颈癌死亡人数将增加近50%。目前，由于HPV疫苗不断涌现，所以宫颈癌的一级预防变得越发重要。

女孩在15岁之前全程接种HPV疫苗

WHO呼吁，为达到消灭宫颈癌的全球目标，每个国家在2020年–2030年必须做“90–70–90”：90%女孩在15岁之前全程接种HPV疫苗；70%女性在35–45岁进行高质量宫颈癌筛查；90%的已罹患宫颈病变的女性得到治疗和关怀。

罗喜平主任认为，有效的防控策略分为四步：1、接种HPV疫苗；2、筛查并治疗癌前病变；3、早发现、早治疗宫颈癌；4、宫颈癌的系统治疗。其中第一步接种疫苗十分重要。

罗喜平表示，HPV是子宫颈癌的病因。在CIN3组织切片中HPV的检出率为99%。我国宫颈癌患者感染HPV分型以16/18型为主，据统计我国84.5%宫颈鳞癌与HPV16/18相关，对高危16/18型感染有效预防是宫颈癌预防重点。

目前有三种HPV疫苗在中国获批，包括2价、4价及9价HPV疫苗。近期，国产二价宫颈癌疫苗上市，其有效性和安全性得到权威机构的认可。据证实，国产二价HPV疫苗可以防控84.5%的宫颈癌风险。

罗喜平主任指出，越早接种越好，9–14岁女孩接种国产二价HPV疫苗，全程只需要两针即可。

值得提出的是，迄今为止，全球已经有92个国家将HPV疫苗纳入国家免疫规划。所以，在大会上，罗喜平主任作为区政协委员，他呼吁我国尽快将HPV疫苗纳入国家免疫规划，让更多的女性免受宫颈癌的侵袭。

专家简介：

广东省妇幼保健院妇科主任、二级主任医师、博士研究生导师。广东省“五一”劳模、国务院特殊津贴获得者。广东省医学会妇产科分会副主任委员、广东省妇幼保健协会妇科专业委员会主任委员、中国妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员、中国宫颈阴道镜及细胞病理学学会常务委员。

网传的方格表自查黄斑变性靠谱吗？

有不少老人在网上转方格表（Amsler's）来判别自己眼睛黄斑有没有毛病。这种自测方法靠谱吗？广州中医药大学第一附属医院眼科黄仲委教授提醒，用这个表格自测一定要掌握正确的方法，否则可能虚惊一场。

文 / 羊城晚报记者 陈辉

方格表自测有方法

黄仲委介绍，方格表最好在自然光线下使用，眼睛距表约一尺，左右眼分别查。如果视近不清晰，可以戴上老花镜（此前他曾接诊一位患者，因为老花镜有问题，镜片不合格，导致看到的表格线条是倾斜的，虚惊一场），眼睛注视表中央黑视标，然后注意眼睛所看到所有格子是否正方？线条有没有扭曲？进一步注意中央有没有暗区？或哪个部位变暗甚至看不到？如果以上都正常，初步判断黄斑视功能是好的，否则，须尽早找眼科医生。

常见症状自我预判

黄斑变性是常见致盲性眼病，防重于治。黄仲委介绍，眼科医生除了方格表外，可以采用眼底血管荧光造影（FFA）、眼底结构的断层扫描（OCT）等检查协诊。老年人视力障碍除了黄斑变性高发以外，还有很多与年龄相关的眼病，如何自我判断呢？可从常见症状开始。

远视力下降：先看看是否白内障或眼镜是否要重配？年纪大了难免会出现晶状硬化，眼睛屈光度就会改变，年轻时没有戴眼镜的，也许现在需要配一副看远用的眼镜；或在原有屈光度的基础上，现在需要换另一度数的眼镜。此外晶状体也可能变混浊，那就是白内障。

近视力改变：觉得看远还行，就是看手机、读报不清楚，要配老花镜，或是老花镜度数不够。若觉得看手机、报纸比以前清楚，先别太高兴，也许是晶状体老化或白内障早期的表现。

中央暗影：首先要排除角膜、晶状体中央混浊所致。视物中央遮挡感，多数脱不了黄斑病变的干系。不同年龄，黄斑病变可不同，“中渗”比较多见于中青年女性，“中浆”比较多见于中青年男性，高度近视病史长的也极容易出现黄斑出血水肿，年长的则高度怀疑是老年性黄斑变性。

眼前黑影飘舞感：虽然很多人都晓得这是飞蚊症，但是不同的病因，预后的判断不一样。常见于高度近视眼、视网膜脉络膜炎症、眼底静脉阻塞、湿性黄斑病、玻璃体后膜脱离、视网膜脱离等。

视物范围缺损或暗影：多可以判定是严重的眼底病变，如眼底出血、玻璃体积血、视网膜脱离等，湿性黄斑变性的眼底新生血管出血也有可能如此。多骤然出现，如果出现症状后短期又消失，也许和动脉痉挛、阻塞有关，总之有以上症状绝非小事，应尽快去医院眼科诊治。

视物变形：“视正为斜、视直为曲”。之所以出现视物变形，是由于黄斑区视网膜浮肿，感光细胞排列混乱！新佩戴眼镜者（包含渐进多焦眼镜），还要注意所配的眼镜是否合格。

视物重影：这单一表述医生往往嫌不够细致，会追问：单眼还是双眼？是久已有之还是最近才有？也许包含了涉及眼肌、眼底等多种眼病。如果是双眼看才发现重影的，是眼肌毛病，这其中还要判断是哪组肌肉；如果是单眼才有，必须考虑该眼有角膜混浊、白内障、玻璃体混浊、眼底出血水肿等眼病。

小暑三宝怎么吃？

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝

进入三伏天后，广州天气异常炎热。民间素有吃三宝——黄鳝、蜜汁藕、绿豆芽的习俗。为何小暑适合吃这三宝呢？广东省第二中医院黄汉超副主任医师给您讲讲这吃“小暑三宝”的讲究。

黄汉超主任说，黄鳝不仅富含优质蛋白，更富含铁、磷等微量元素，有助促进造血。中医认为，黄鳝味甘性温，有很好的养血补血功效，尤其能补肺健脾肾。小暑天出汗较多，人体容易有气血不足的情况，而且经常吹风扇、空调，容易感受寒气，因此黄鳝是小暑天理想的保健食材。

莲藕可以说是夏季的应季食材，莲藕生吃或生炒能清热凉血，生津解渴，尤其对于口干、牙龈出血、鼻出血、咯血等病症有较好的调理功效，煲汤久煮后熟食有很好的补肾健脾作用，特别是对于肾虚腰痛、夜间小便多者，有很好的调理功效。

绿豆芽清爽可口，较普通绿豆，绿豆芽清热更能生津解渴，明目滋阴，而且有很好的辅助解酒作用，对养生很有好处，建议一周吃两次绿豆芽，有很好的消暑作用。

需要注意的是，黄鳝性微温，有一定的补益作用，感冒未愈又或者阴虚内热的人士不宜进食黄鳝，会加重病情；莲藕富含纤维素，不容易消化，大病初愈后腹胀的人士不宜过早吃莲藕，如果吃，也建议煮汤喝较为合适。绿豆性偏凉，故脾胃阳虚者不宜进食。

医古系列 德叔 234

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

鼻塞嗅觉减退 且看德叔解忧

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 图 / 德叔医古团队

医案 董小姐，37岁，鼻塞流涕、嗅觉减退3年多

37岁的董小姐，本是人淡如菊的靓女，却因鼻子问题，渐渐烦躁起来。3年前某天，董小姐开始鼻塞流涕，原以为是着凉，喝了些姜水便没在意，可一段时间后，鼻塞流涕竟逐渐加重。被诊断为鼻窦炎后，董小姐尝试了不少药物，但鼻塞流涕总反复发作，更难过的是嗅觉也开始减退，吃饭聚餐都受影响。最近还开始出现头晕、腰酸、耳鸣、咽喉还有异物感，怕冷不说，月经量也少了。偶然间看到德叔在电视上的健康讲座，慕名而来，向德叔求助。

德叔解谜 肺脾肾虚，忧思太过

德叔认为董小姐的问题主要源于肺、脾、肾。在中医理论中，卫气是人体的保护之气，周游全身，是人体的防御铠甲。肺是人体诸气的领导，指挥卫气发挥防御功能。肺脏通窍于鼻，与鼻息息相关，肺气不足，自然防御功能低下，外邪趁机而入，上犯鼻窍便鼻塞、流涕，不知香臭。董小姐日常不思饮食，导致脾气耗伤，肺脾久病，累及肾脏，肾脏开窍于耳部，肾经循行经过腰背部，肾阳、肾气不足，便会头晕、腰酸、耳鸣、怕冷；再加上每日担忧病情，心情抑郁不畅，肝气不疏，调节血液功能失常，变得烦躁，咽喉有异物感以及月经量减少。治疗上，不仅要健脾、补肺、益肾，同时要兼顾养肝平肝。经过1个月治疗，董小姐鼻塞、嗅觉减退的情况明显好转，至今随诊治疗。

预防保健 每天按摩几分钟，缓解鼻塞益处多

空调令夏季到处是“人造风寒”，德叔建议像董小姐这类鼻炎患者，在空调房里应注意防风防寒，要时不时外出晒一下太阳或间歇开空调。日常保持心情放松，可在公园快步走。饮食上，可多吃些温补之品，如鸡肉、羊肉、牛肉等，也可时常饮桂圆枸杞饮。闲暇可做鼻部按摩操。选择部位：迎香穴、印堂穴、鼻梁。操作方法：用拇指或食指指腹，置于迎香穴、印堂穴处按揉，力度要适中，每个穴位按揉150～200次；双手食指指腹，来回擦鼻梁，由迎香至印堂，搓至鼻梁部发热，每日1～2次。

Tips：

迎香穴：位于面部，在鼻孔两侧，鼻唇沟上。

印堂穴：位于两眉头连线中点。

德叔养生药膳房 党参煲乌鸡

材料：乌鸡半只，香菇（干品）4–5朵，党参20克，白芷5克，红枣（去核）4枚，精盐适量。

功效：补中益气，健脾通窍。

烹制方法：乌鸡洗净、切块，放入沸水中焯水；香菇洗净，放入温水中稍浸泡；将上述食材放入锅中，加入清水1750毫升（约7碗水量），武火煮沸后改文火煲约1.5小时，放入适量精盐调味即可。此为2~3人量。

人类寿命增长，得益于医学与科学的进步，2019年中国居民的人均预期寿命达到了77.3岁，但同时中国老年人平均健康状况不容乐观。当身体健康状况下降时，我们的身体每天都在发出预警，慢病需提前预防，专业健康管理服务尤为珍贵。

中山大学孙逸仙纪念医院内分泌专家徐明彤教授

谈健康 生活理念，干货满满！

智慧未来 康享人生

7月12日，保利天悦和熹会携手琶洲社区卫生服务站、羊城晚报老友记俱乐部、Airdoc，开启“智慧未来，康享人生”品质健康沙龙，邀请新老朋友来到现场，体验高端健康管理服务，传递前沿健康管理理念。

本次健康沙龙，保利天悦和熹会荣幸特邀中山大学孙逸仙纪念医院内分泌专家徐明彤教授，跟现场嘉宾聊聊“健康生活，预防慢性代谢性疾病”那些事儿。保利天悦和熹会照护部主管护师申慧慧拥有15年三甲医院管理临床工作经历，与嘉宾们分享了中老年健康常见的十大误区。

名医大咖：长者健康之道

徐明彤教授在讲座中详细讲解了慢性代谢性疾病——糖尿病、高血压、高血脂、肥胖等对人体的损害。尤其是糖尿病，其并发症包括微血管病变和动脉粥样性血管病变，受微血管病变影响明显的器官有眼睛的视网膜和肾脏。这些慢性代谢性疾病对血管的损伤往往呈现出一加一大于二的叠加效应，且集中出现在病患个体中。

徐教授表示，对待疾病我们讲究的是防患于未然，健康的生活方式可以降低慢性代谢性疾病的风险，包括良好的心态、规律作息、健康的饮食模式、适当的运动和很好的体重管理。当然，定期检查、及早诊断疾病也很重要。已患疾病，定期监测病情和并发症情况也有利于控制疾病。眼睛，是发现血管病变的一扇窗户。尤其是已经有高血糖的个体，糖尿病的视网膜病变早期缺乏症状但可进展。早期病变可治疗、有避免进一步恶化的措施。因而定期的眼底检查非常重要。

智慧医疗：健康一“目”了然

“智能化”引领“医养结合”新趋势。引入高科技智慧医疗，是保利天悦和熹会追求高品质健康管理服务之一。机构内配备“和熹LIFE”智慧健康数据中心、健康体检一体机、远程医疗仪等先进医疗系统和设施，配合专业医疗团队，打造守护长者健康的“智慧之家”。

此次健康沙龙更是引进了人工智能“黑科技”视网膜影像健康评估系统。通过该检测，只需30秒即可完成免散瞳、无创、快速的检测，形成35项疾病筛查、6项疾病风险的健康分析报告，进行心脑血管风险评估，追踪慢病进展，警示健康风险。

医生咨询：现场答疑解惑

保利天悦和熹会作为城市级医养结合旗舰综合体，与城市、社区有机共生，联动周边社区医疗资源，共谋一方长者的健康福祉。

保利天悦和熹会与琶洲社区卫生服务站联动，请来了拥有30年眼科临床经验的眼科副主任医师张晓林和眼科主治医师廖素萍，结合慧心瞳视网膜影像健康评估报告，为嘉宾提供健康咨询。

保利天悦和熹会

8月5日盛大开业！前30名入住长者将享受5折服务费，获赠总价值2万元的服务礼包。

地址：广州市海珠区宸悦路6号（建行对面）

电话：020–32039999

保利广州中科和熹会

地址：广州市黄埔区揽月路103号C座

电话：020–82109999

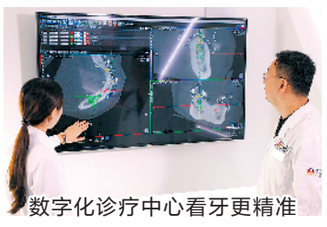
扫描二维码即可观看和熹会实景还可在线咨询养老顾问

关爱缺牙长者，广东爱牙补贴种新牙

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电020–8375 2288申领5000元 / 颗种牙补贴，抢0元种植牙方案设计名额，0元数字化矫牙口扫名额，享博硕学位种植名医亲诊，免挂号费、专家会诊费、种植方案设计费！

文 / 华章

79岁的陈伯伯种完牙后为种植医师点赞


数字化诊疗中心看牙更精准

专业的口腔诊疗服务

博硕学位口腔专家一对一亲诊

缺牙危害大，补救要及时

很多人觉得缺一两颗牙没什么，然后慢慢地缺失的牙齿会越来越多，甚至导致无牙颌的现象。广东省口腔医学会口腔种植专委会常委、中华口腔医学会口腔种植专委会常委、德伦口腔集团医疗副总裁兼东风总院技术院长徐世同提醒道：“缺牙要及时补救，因为牙齿是互相依靠并排站的，缺了一颗牙，旁边的牙齿会失去依靠而长歪，牙齿长歪以后，邻牙和旁边的牙之间的缝隙变大，容易塞牙，进而导致蛀牙、牙周病、牙槽骨吸收，旁边的牙齿也会逐渐松动、脱落！”

古稀老人种新牙，晚年享口福

79岁的陈伯伯一直饱受缺牙的困扰，全口仅剩寥寥几颗牙齿，脸颊凹陷更显苍老，讲话口齿不清阻碍日常交流，缺牙咀嚼吃饭都成问题，导致身体因营养不良而日渐消瘦、精神不振。

家人对此十分着急，多方寻医问诊终于来到了德伦口腔看牙。

经过一系列口腔检查及德伦口腔博硕口腔专家的联合诊疗，为陈伯伯量身定制了数字化亲骨型无牙颌即刻修复种植牙方案，重建全口新牙。

广东省惠民看牙补贴正式发放

“广东省爱牙工程”是由广州广播电视台《G4出动》主办、广东省临床医学学会协办、广东省老年基金会为指导单位，德伦口腔为承办单位及唯一技术指定单位的援助活动，为让更多市民“看好牙，易看牙”，推出系列补贴政策，拨打020–8375 2288申领补贴：

- 5000元 / 颗进口种植体补贴
- 9000颗明星时尚美牙1折起
- 8000元起矫牙补贴
- 10元购德伦口腔【全家福卡】

通 知

《广东省爱牙工程》

进口种植牙 补贴5000元/颗

- 博硕专家联合会诊
- 亲骨型种植体原装进口
- 数字化种植方案多重把关
- 数字化舒适无痛诊疗

适用人群：
单颗/多颗缺牙、半口/全口缺牙人士

申领热线：020–8375 2288