

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

体检被查出宫颈炎
会变成宫颈癌吗？

文 / 罗喜平

公司体检，被查出宫颈炎，30岁的女士隐隐担心。宫颈炎？宫颈癌？毛病都是出在宫颈上，那宫颈炎会不会变成宫颈癌呢？于是，她上网一查，宫颈炎的表现也是白带多或者有时带血丝，跟自己现在的症状一样，越想越害怕。

金女士的担忧其实没有必要，宫颈炎和宫颈癌，虽是一字之差，这两个却完全是两种不同的疾病。

什么是宫颈炎？

宫颈炎是育龄妇女非常常见的一种下生殖道炎症，中国每年感染人数超过6000万。正常情况下，宫颈具有多种防御功能，是阻止微生物进入子宫、输卵管及卵巢的一道重要防线，宫颈管黏膜皱襞多，但宫颈管单层柱状上皮抵抗力较差，在分娩、性交、流产及手术等的损伤下，大肠埃希菌、葡萄球菌、链球菌、厌氧菌等病原菌容易隐藏于宫颈黏膜中，引发宫颈炎。

宫颈炎分急性和慢性两种，临床上以慢性宫颈炎多见。大都数宫颈炎多无症状，少数患者可有持续或反复发作的阴道分泌物增多，淡黄色脓性或血性白带、宫颈充血、性交后出血，月经期出血，偶有分泌物刺激引起外阴瘙痒或不适。

如果没有及时诊断和治疗，可能会引起盆腔炎性疾病、不孕、性生活不适等情况。治疗上多采用药物治疗。

什么是宫颈癌？

宫颈癌是最常见的一种妇科



专家介绍：

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。

自制解暑夏日特饮——洛神花陈皮饮

文 / 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

夏日炎炎，少不了一杯清热解暑的特饮。广州中医药大学第一附属医院药学部陈燕霞主管中药师教你自制洛神花陈皮饮，酸酸甜甜，有清热解暑功效。

洛神花陈皮水

做法：取玫瑰茄3~5朵，加几片九制陈皮和几粒冰糖，加水泡5~10分钟即可饮用。

功效：清热解暑。

知多D：洛神花又叫做玫瑰茄、红梅果、山茄等，有“植物红宝石”美誉。其入药部位是花萼和小苞片，并不是果实。其营养丰富，含花青素、蛋白质、有机酸、还原糖等，口感酸甜，颜色喜人，常作为花茶和泡酒使用。中医认为它性凉，归肾经。有清热解渴，敛肺止咳功效。可用于高血压、咳嗽、中暑、酒醉人群。

孩子高考成绩不理想？

家长

安静陪伴(✓)
急于安慰(✗)

文 / 羊城晚报记者 张华 通讯员 宋易倩

广东高考评卷过程过半，预计7月25日公布成绩和录取分数线。加上近日浙江省教育考试院公告，有12名考生高考成绩无效。随着高考成绩公布日期临近，一些考生的心理越发紧张，每听到一则有关高考的消息，内心便经历一阵波澜。当下，无论是家长还是学校都十分担忧心理承受能力差的考生，面对考试不利时出现激烈的心理冲突。

努力≠好成绩，糟糕≠没未来

广州医科大学附属脑科医院心理治疗师陈品儒分析，高考失利后的负面心理状态多源于以下两个常见想法：其一：“努力了一定要有理想分数”。其二：“高考没有考好，未来就完蛋了”。这些信念会伴随不甘、失望、愤怒、挫折、遗憾等情绪。

广州医科大学附属脑科医院早期干预科、儿少科主任曹莉萍博士提醒，在等待考试成绩期间，考生们首先要调整好认知，明白“努力是好分数的必要条件，却不是必要充分条件。高考是多因素综合的结果，同时存在可控 / 不可控的部分，以及发挥好 / 坏的地方”。家长应该无条件接纳孩子的高考分数。虽然高考会影响大学的选择，但远远没法定义未来人生。不管高考的结果是满意还是不满意，2020年的高考都已成过去，学着接受这个现实，可通过给高中的自己写一封信等方式告别高中的日子，对未来的新生活寄托期待。

与其干等成绩，不如寻找梦想专业

另外，建议考生们这段时间不用干等成绩结果，可以寻找自己的方向，比如可以积极了解一下想上的学校和专业（可列简单的候选清单），现在是成绩出来后再填报志愿，给了考生们更多的时间思考和探索自己未来的专业方向。找到自己喜欢并适合的专业方向持续努力可能比去哪一个学校上学更重要。

安静陪伴比急于安慰更有效

“父母也要相信孩子有面对成功或挫折的能力，不用太担心。一般的高考学生是不会出现情绪失控问题的。如果持续两个星期以上的情绪低落，不想说话不想活动，影响了日常的社交，可能会诱发抑郁障碍，应及时寻求精神心理专业人员的评估和帮助。”曹莉萍还提醒，父母是孩子背后坚定的磐石，要避免孩子面对高考成绩的情绪失控的话，家长自己也要保持情绪稳定和理性认识，坦然接受孩子的成绩，避免再抱怨、评价，安静的陪伴和鼓励比急于安慰更加有效。”

三伏天养生：少吃生冷，注意养气

其实并不利于体内散熱。切忌过度运动，注意养心。中医认为“汗为心之液”，出汗过多易损伤心气，心气不足会导致情志的变化，如精神萎靡、打不起精神。从营养学角度来说，身体排出大量汗液，会造成一些矿物质的流失，如钾、钙、钠等，这样就容易引起疲倦乏力、萎靡不振，甚至心慌气短、恶心想吐等中暑症状。所以三伏天生

德叔系列


235

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

小便频急好尴尬 脾肾阳足自康复

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 图 / 德叔医古团队

医案 苏女士，女，49岁，尿频尿急尿痛半年+

苏女士年近半百，但外表和心态一直很“时髦”，时不时来个“轻断食”减肥，一直是广场舞界最靓的姐。半年前一次尿路感染，苏女士按照医生嘱咐服用了足量抗生素，尿频、尿急、尿痛便好了。没想到时隔两周，小便涩痛频急又找上她，这次还有小腹胀痛、怕冷。

她照样又吃抗生素，然而刚停药就复发。近半年来病情反复，苏女士一直服用抗生素，都是一停药症状又出现。更糟糕的是睡眠也很差，梦多、易醒。原本美丽自信的苏女士，不敢再去广场亮相了，因为没一会儿就要找厕所，让她觉得很尴尬，于是向德叔求治。

德叔解谜 脾肾阳虚、下元不固

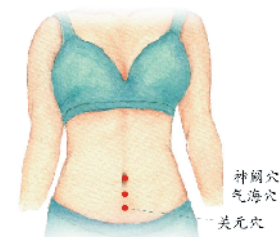
很多人认为以尿频尿急尿痛为主要症状的尿路感染是湿热所致，其实不然，像苏女士就是因为脾肾阳虚、下元不固引起的。对于本来就瘦的苏女士，“轻断食”只会耗伤脾胃，长久服用抗生素更加重了脾胃损伤。脾主运化，脾胃弱了，运化不了水液，便会从小便排出；脾胃是“后天

之本”，脾虚的症状进一步加强，“先天之本”肾也被牵连。“肾主水”，肾的精气亏虚，膀胱开合功能便会失调，加重了排尿不适；阳气亏虚，心神失养，便会影响睡眠，还会怕冷。治疗上，德叔以健脾固肾温阳为主。坚持服药后，苏女士渐渐摆脱了抗生素，1个月后又以靓丽姿态重归舞场。

预防保健 护好腰腹足，隔姜灸温阳

德叔认为，苏女士平时养生保健应以健脾补肾、温养阳气为主。赶“时髦”时应做好保暖，尤其是要护住腹部、腰部及足部。盛夏来袭，暑湿显著，苏女士这类脾肾阳虚之人，不能过多迷恋西瓜、冰咖啡、苦瓜、冬瓜、土茯苓、鸡骨草等清暑湿之品。平时可使用隔姜灸来温补脾胃。选穴：神阙穴、气海穴、关元穴。

操作方法：将生姜切成直径约3cm，厚度约0.3cm的薄片；用针将姜片刺几个小孔；把姜片置于穴位上，艾绒捏成柱状，放在姜片上，点燃艾绒，待艾绒烧尽即可。每周两次。



神阙穴：即肚脐，有调补元气之效。

神阙穴
气海穴
关元穴

德叔养生药膳房 猪肚炒山药

材料：猪肚350克，山药（鲜品）150克，甜椒100克，洋葱1/2个，花椒5克，食用油、食盐适量。

功效：补气健脾固肾。

烹制方法：猪肚洗净，放入水中，加生粉反复搓洗，把黏液洗掉，切丝，放入沸水中焯水备用；山药削皮、洗净，切片备用；甜椒、洋葱清洗干

2020 养老行业盛事——“羊城金牌养老机构评选”开锣啦！

我们的父母行动不便、我们无法照顾时该怎么办？我们迈入老年后又将在哪里安顿好自己？老有所依、老有所养关系每个家庭。今年7月，“2020羊城金牌养老机构评选”活动即将启动！快来动手指选出你最心水的养老机构吧。

本次活动由羊城晚报报业集团主办，羊城晚报品牌传播中心、羊城晚报老友记俱乐部承办。本届评选在内容、形式上较往届又有了创新及发展，除了针对所有养老服务机构、服务品牌进行综合评审，设有包括“最佳养老品牌”、“最佳养老机构”等奖项外，还增加了针对养老产业高级管理人员的“养老行业领军人物”及针对机构服务护理人员的“金牌养老护长”评选及表彰环节。

本届评选活动主要亮点包括：

- 1、主题更精彩：以《羊城晚报》全媒体立体传播平台，打造“金牌养老”品牌概念，让消费者对企业形象、服务水平有更全面认知。
- 2、传播更全面：借助《羊城晚报》、羊城派APP、用户端 / 金羊网数字平台，以文字、图片、视频等方式，形成立体化全覆盖传播。
- 3、评选更权威：华南第一大报——《羊城晚报》发起主办，公信力强，权威性高，关注度高。
- 4、服务更精准：因应养老消费市场需求，瞄准对养老生活关注、有需求的广大市民及消费者，通过活动了解新型养老生活形态及生活模式，普及现代养老知识，引导正确的养老消费观念。
- 5、形式更立体：消费参观考察、健康主题线上视频直播，以不同形式强化消费者体验感受，使消费者对养老服务、养老产品有更直观了解。

为体现“羊城金牌养老机构评选”活动的公正性、代表性、权威性，本次大赛将采用体验度调查（参观考评）、社会认知度调查（网络投票）的评审方式，对机构进行全面考核评定，最后综合各项考核指标，评选出获奖机构。

为了让更多消费者能亲身体验及了解各养老机构的优质服务，本次评选活动期间羊城晚报老友记俱乐部还将根据具体情况分批组织市民、读者到养老机构实地参观、考察。有兴趣参与该活动的读者，请扫描右侧二维码，添加“羊乐乐”报名。

作为华南第一大报的《羊城晚报》，在华南及广东、珠三角地区极具影响力。《羊城晚报》一直以关注民生、反映民生为己任，深受市民喜爱与关注。为了向更多市民传递新兴养老服务产业特别是养老机构的发展格局，深入了解养老产品、服务特点，宣扬全新养老生活方式。自2018年起，羊城晚报报业集团开始举办“羊城金牌养老机构评选”。该活动对于集中展示各

广东爱牙补贴正式发放，助力老人牙齿新生

“广东省爱牙工程”派福利，即日起致电 020-8375 2288 申领 5000 元 / 颗种植牙补贴，抢 0 元种植牙方案设计名额，0 元数字化矫牙名额，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！



李阿姨表示：“种牙过程一点都不难受，不到1小时就重获新牙。”



生活起波澜，缘起“老掉牙”

安享晚年前提是要身体安康，而健康的牙齿是“身体安康”的重要一环。十年前，退休的李阿姨为了照顾刚出生的小孙子来到广州。在李阿姨的悉心照顾下，孙子健康成长，但李阿姨却开心不起来，因为牙齿本不太好的李阿姨随着年龄往上走，口内仅存的几颗牙齿也开始摇摇欲坠。然而，李阿姨始

终避而不谈的事情终究发生了——满口牙全部掉光，健康受到影响，生活也因此被打乱。

李阿姨说：“早些年我还能吃一些软的食物，到后来可以选的越来越少，三餐以流食为主，导致身体越来越差，精神萎靡不振。直到儿子硬拉着我到德伦口腔看牙，才终于修复好牙齿。”

数字化亲骨无牙颌即刻种牙，快速恢复

在德伦口腔，种植医师根据李阿姨全口无牙的情况设计了一个完整的数字化口腔种植方案。李阿姨患有重度牙周炎与牙槽骨萎缩，经过多次的前期治疗，李阿姨终于在近期迎来“牙齿新生”。种植医师为李阿姨定制了数字化亲骨型无牙颌即刻种植牙方案，通过3D数字化实现可视化精准微创种牙，避免传统种牙盲区，缩短手术时间，创伤小、出血少，结合自带愈合基台的亲骨型种植体，能显著提升骨结合效果，让术后恢复更快，缩减愈合期，实现快速戴冠，只需要植入4颗种植体就可以轻松恢复半口牙齿。

数字化舒适种植实现真无痛

在种植手术前，家人非常担心李阿姨受不了种牙的痛苦。李阿姨不到1小时就从种牙手术室走出来，重获新牙的李阿姨感觉种牙过程一点都

不难受，就像睡了一觉。原来德伦口腔为李阿姨使用了舒适无痛诊疗技术，在种植过程中实现术前放松、术中无痛，降低了手术风险。针对高龄、半口 / 全口等疑难缺牙患者也能在种牙过程中实现舒适无痛种牙。

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”栏目组主办、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