

擦汗这件事交给手帕吧

夏天,推荐老年人用手帕擦手擦汗,但要注意勤换勤洗勤晒

□记者 曾宇凌 通讯员 路书斋

■受访专家

付黎明 市中心医院感染管理科科长、急诊重症监护室副主任



对很多人来说,手帕已经成为富有年代感的老物件,在没有餐巾纸的年代,手帕几乎是每个人手中的标配,天热了擦擦汗,洗完手擦擦手,吃完饭擦擦嘴,都离不开它。

如今,手帕在年轻人的世界里渐行渐远,但不少中老年人仍在用,尤其是在多汗的夏天。本期,《“物优”无虑》栏目就跟您聊聊手帕。

说健康 老年人擦手擦汗,推荐使用手帕

“我有十几条手帕,都是从小用到现在,主要是因为手汗多,擦手用。”

——网友“顺心顺意”,女,45岁

“我和我父亲都在用手帕,餐巾纸虽然方便,但手帕用习惯了,每天早上我跑完步用手帕擦擦汗很方便,纸巾要用好多张,太浪费了。”

——网友“如颖随形”,男,60岁

在《健康周刊》微信群里,记者就“手帕”这一话题发起了在线调查,吸引了数十名网友和读者的积极参与。那么,在健康专家眼中,手帕、纸巾、湿巾,到底哪个更适合夏天用呢?

手帕、纸巾、湿巾大PK



手帕

● **优点:** 环保,质地柔软,吸汗性强;成本低,可重复使用,质量相对可靠,不含荧光粉等化学成分。

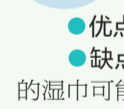
● **缺点:** 不能像餐巾纸那样随用随取,出门需随身携带多块;无独立外包装,放在兜里时,容易沾染细菌。



纸巾

● **优点:** 使用方便,还能一纸多用,擦汗、擦鼻涕、上厕所都能用。

● **缺点:** 质量有优劣,用柔韧性不好的纸巾擦汗,脸上可能残留纸屑,不仅尴尬,还可能阻塞毛孔;无法重复使用。



湿巾

● **优点:** 清洁能力更强。

● **缺点:** 价格高,有些不合格的湿巾可能含有对身体不利的化学成分,无法重复利用。

★专家点评:

如果只是用来擦汗、擦手,推荐读者朋友尤其是老年读者使用手帕,在有流动水的地方,还可以用手帕洗洗脸,搭在头上降温又防晒。

说建议 夏天多备几块手帕,最好装在小布里

一方小小的手帕,在使用时有不少健康门道。付黎明说,用手帕擦汗、擦手、擦眼角都没有问题,但是不推荐用它擦鼻涕,尤其是黄鼻涕。

用手帕,一定要做到勤换、勤洗、勤晒,夏天出门时,身上最好多备几块手帕,以薄一些的纯棉手帕

为佳。在使用手帕时,最好将其叠成四面或者八面,用完一面再翻面,保证每次用的都是清洁面,更卫生。

携带手帕时,最好将其装在干净的小布包或者小塑料袋里,不要跟钥匙、钱包等可能存在污染的物品接触。

二价宫颈癌疫苗接种年龄延长至45岁

有关疫苗的热话题,听专家为您解读



□首席记者 崔宏远 通讯员 梁秀梅 梁靓

■受访专家

田鹏 市疾病预防控制中心免疫规划所所长
王彩娥 河科大一附院景华院区药学部副主任
张伟杰 河科大二附院妇产科主任

近日,有关宫颈癌疫苗的消息真不少:中国内地第一针九价疫苗在海南博鳌完成接种;二价疫苗接种对象年龄延长至45岁。

HPV即人乳头瘤病毒,是宫颈癌的主要病因。“宫颈癌是妇科最常见的恶性肿瘤之一。”专家介绍,2016年洛阳市城市居民肿瘤发病信息显示,前十位恶性肿瘤中,宫颈癌发病率7.46/10万,排在第8位,在女性生殖系统恶性肿瘤疾病中排在第1位。

自去年8月以来,我市先后引入二价宫颈癌疫苗和四价宫颈癌疫苗,接种人数不断增加。目前,二价(希瑞适)和四价疫苗的接种年龄上限都是45岁,年龄在26岁以上,有意接种疫苗的女性多了一项选择。

根据HPV的致癌性,其分为低危型和高危型两类,只有一些高危型HPV才和癌症的发生有关。高危型HPV包括16、18、31、33等型,它们导致了绝大多数宫颈癌的发生。

专家表示,从宫颈癌三级防控来说,接种HPV疫苗属于一级防控,也就是守住患病前的卡口,筛查属于二级防控,诊治属于三级防控。目前的HPV疫苗并没有覆盖全部致癌的基因型,不能因为有了第一道防线,就不管后边的防线了,也就是说,接种疫苗后,还需要定期做宫颈癌筛查。

常问·速答

问:疫苗接种后能管多少年?

答:目前,据研究数据显示,二价和四价疫苗在国外上市已经超过10年,接种人群的抗体水平依然维持在高水平。2014年上市的九价疫苗,在对于9岁至15岁、16岁至26岁人群的研究显示,血清抗体在疫苗接种后第5年依然维持阳性。

问:打完疫苗多久可以怀孕?意外怀孕怎么办?

答:因为HPV疫苗不是减毒活疫苗,全程接种后随时可以怀孕。目前还没有发现疫苗对胎儿有不利影响,接种期间如果意外怀孕,可依据说明书暂停接种,待分娩结束后完成后续针次。

问:疫苗供应情况如何?

答:宫颈癌疫苗为自愿自费疫苗。自去年8月以来,我市洛龙区、涧西区等城区部分预防接种部门陆续引入二价和四价疫苗,接种人数不断上升,四价疫苗一直很紧俏。市民如果想接种疫苗,最好到社区卫生服务中心预防接种门诊就近咨询预约。

宫颈癌疫苗概况

疫苗的“价”是指疫苗有效预防HPV型号的数量

二价疫苗

预防16和18型HPV感染
超过70%的宫颈癌都是由这两种病毒引起的
适用于9岁至25岁女性,目前已延长至45岁

四价疫苗

预防6、11、16、18型HPV感染
适用于20岁至45岁女性

九价疫苗

预防6、11、16、18、31、33、45、52、58型HPV感染
适用于16岁至26岁女性

绘制 茜文

肿瘤患者免费申领灵芝孢子粉

随着生活环境的改变,近年来,恶性肿瘤的发病率逐年上升,且趋于年轻化。为关爱肿瘤患者,中国中药协会中药新技术专业委员会特举办“肿瘤患者帮扶计划——灵芝孢子粉免费体验”活动。

灵芝,被历代医药家视为扶正固本的珍品。《灵芝的现代研究》(北京医科

大学出版社出版)一书也显示,灵芝含多糖类、三萜类、肽类等成分,具有广泛的药理作用,如抗肿瘤、免疫调节、抗放射与抗化疗等,可能减弱肿瘤对抗癌药的耐药性,不仅可以抑制肿瘤生长,而且可以抑制肿瘤病变。

灵芝孢子是灵芝的种子,其灵芝多糖、灵芝三萜等活性功效成分含量

更高,因此疗效也更好。孢子粉破壁之后其功效成分才能被人体充分吸收,通常使用纯物理常温恒温破壁法,可以大幅度保护灵芝的功效成分不被破坏。三萜类化合物是灵芝抗肿瘤的主要成分,三萜醇又是三萜类化合物中主要的抗肿瘤成分,由于菌种、生长环境、培养基的不同,灵芝孢

子中三萜醇的含量也不同,最终抗肿瘤效果也不一样。

2018年第6期肿瘤患者帮扶计划开始报名,凡洛阳市确诊一年内的肿瘤患者均可参与,可以免费申领破壁灵芝孢子胶囊(100粒装)3瓶,每名患者限领一次,详情请电话咨询:0379-64855868。(文)