2016.06.07 星期二 责任编辑 王佳婷 | 版式设计 王佳婷 | 校对 曾小丽 | 互动邮箱 hzcbao@163.com

潮湿雨季谨防女性泌尿系感染

专家提醒：充分饮水、避免辛辣、多摄维C

最近是杭州一年中最潮湿的雨季，在泌尿外科门诊的病人群体中，有一定比例的女性均有不同程度的泌尿系感染，让很多女性苦不堪言。

杭州市第一人民医院泌尿外科副主任医师何华东介绍，首先，泌尿系感染又称尿路感染，是肾脏、输尿管、膀胱和尿道等泌尿系统各个部位感染的总称，按感染部位可分为上尿路感染（肾脏、输尿管）和下尿路感染（膀胱和尿道）。

“尿路感染的患者症状表现为尿频、尿急、尿痛、耻骨上区不适和腰骶部疼痛等，门诊尿路感染就诊患者95%为急性膀胱炎，最常见的症状依次为尿痛、尿急和尿频，可有肉眼血尿。上尿路感染患者除了排尿症状外，多以全身症状就诊，包括寒战、发热、腰痛、恶心、呕吐等。但约1/3仅有膀胱炎症状的患者经进一步检查发现同时存在上尿路病变。如果女性患者同时存在尿痛和尿频，则尿路感染的可能性为90%。”

女性尿路感染应该如何预防？专家提醒，充分饮水，维持每日3000ml以上的水分，及时排空膀胱，至少每3到4小时排空一次。避免辛辣刺激性食物，少饮酒或咖啡，多摄取含维生素C的水果以保持尿液酸性化。对再发性尿路感染，主要取决于患者年轻时是否发生过尿路感染。因此，预防感染需从娃娃抓起，从小养成良好的卫生习惯，淋浴的方式洗澡，减少紧身裤的穿着，以及使用节育器避孕。

通讯员 谢玺

“沉默的杀手”或能及早发现

“在妇科肿瘤中，卵巢癌的预后最差。最近30年来，卵巢癌患者5年生存率都没有明显的提升。但若能早期发现，则可以有效改善卵巢癌患者的生存状况，患者生存率能够从19%-23%提高至约71%-90% ，并极有可能实现治愈。因此，我们呼吁广大女性提高卵巢癌防治意识，定期进行检查，做到早诊早治，远离卵巢癌。”日前，复旦大学附属肿瘤医院妇科主任吴小华教授在接受记者采访时表示。

卵巢癌是女性生殖器官最常见的恶性肿瘤之一，也是我国妇科恶性肿瘤首位死亡原因。由于其早期临床症状不明显，且早期肿瘤在盆腔检查中难以察觉，导致70%-75%的卵巢癌患者在确诊时已属晚期，并已扩散到其他器官，错过了最佳治疗时机，卵巢癌因此被称为“沉默的杀手”。

目前，卵巢癌的诊断主要依据阴道超声检查（TVU）和血液检查糖类抗原125（CA125）检测，但这两种手段各有其局限性。TVU可用于检查女性的生殖器官，包括子宫、卵巢、宫颈及阴道，应用比较普遍，但是对肿块的良恶性判断有赖于医生的临床经验，导致假阳性比例高。而目前常用的生物标志物CA125的特异性及敏感度较低，约有50%以上的卵巢癌早期患者并没有出现CA125水平升高的现象，而在子宫内膜异位症、卵巢囊肿等良性疾病中CA125亦有升高，容易出现假阳性或假阴性。

随着卵巢癌新型生物标志物——人附睾蛋白4（HE4）的发现及应用，在弥补现有检测方法不足的同时，为卵巢癌早诊早治带来更为有力的依据。

据了解，目前相继已有北京、上海、广州、天津、杭州、重庆地区使用HE4检测手段。杭州的两家医院分别是浙江大学国际医院和浙江省肿瘤医院。

城报记者 雷俐娜

惠德堂 二十四节气 话养生 —端午—

健康热线：0571-86655111

端午吃粽算药食同源？

“铁丝”凭报可领驱蚊香袋

最近，网上不少人说端午节吃的粽子其实是药食同源的体现，建议多吃点。这种说法靠谱吗？

“粽子清香淡雅，软糯滑腻，口味多样，颇受人们喜爱。然而,制作粽子的原料中，糯米的油性及黏性较大，过量进食容易引起消化不良，并由此产生胃酸分泌增多、腹胀、腹痛、腹泻等症状，所以不可贪食。另外，粽子蒸或煮熟后，能释放出一种胶性物质，进食后会增加消化酶负荷，兼之其性温滞气，吃多了会加重胃肠负担。”杭州惠德堂中医门诊部专家解释。

体弱人群不宜多吃

中医认为，糯米是粮食中的佳品，味甘性平，有益气健脾、开胃消食的作用。包裹粽子的粽叶很有讲究，北方大都用芦苇叶，南方多用竹叶或荷叶，这些叶子都有很好的清热解毒消暑功能。端午正值立夏之后，食粽能于清淡中平补，在平补中清心解毒。但是，以下几类人群不宜多吃粽子：心血管病患者：肉粽子和猪油豆沙粽子所含脂肪多，患有高血压、高血脂、冠心病的人吃多，可增加血液黏稠度，影响血液循环，加重心脏负担和缺血程度，诱发心绞痛和心肌梗死；老人和儿童：粽子多用糯米制成，黏性大，老人和儿童如过量进食，极易造成消化不良；胃病、肠道病患者：粽子蒸熟后会释放出一种胶性物质，吃后会增加消化酶的负荷；糖尿病患者：粽子中常有含糖量很高的红枣、豆沙等，如果不加节制，就会损害胰岛功能，引起患者血糖和尿糖迅速上升，加重病情。

凭报可领驱蚊香袋

端午节是我国传统的民俗节日，又称“端阳节”。除了吃粽子、划龙舟外，端午节也是一个多民族的全民防疫祛病、避瘟驱毒、祈求健康长寿的大节日。因为此时天气日渐炎热，蚊虫苍蝇滋生，被称为“恶月”或“百毒月”。古人还把五月端午称作“卫生月”，可以说端午节蕴藏着丰富的养生保健知识。

古人认为，药物能够克制邪气，故有“蓄采众药以蠲除毒气”之说。所以，一到端午节，家家门口都要挂一束鲜艾蒿或加插菖蒲，以驱除蚊虫；用艾草烧水给孩子洗澡，以避邪杀菌。其实，艾叶、薄荷、石菖蒲等药物气味芳香，香味可以驱秽，艾草还有温气血、逐寒湿之效，端午时节空气潮湿，艾叶的芳香能祛除毒气、除污浊、净化空气、保持室内清洁卫生，起到消毒、预防疾病的作用。

即日起至6月14日，铁丝可凭《城报》前往惠德堂中医门诊部（春晓路215号，地铁1号线滨和路C出口）领取驱蚊端午香袋1个。

惠德堂中医门诊部（省、市医保定点单位）
地址：滨江区春晓路215号
地铁1号线滨和路站C出口向西300米