



四川省医学科学院
四川省人民医院

健康资讯电子期刊

JIANKANG ZIXUN DIANZI QIKAN

2017 年 12 月刊

E-JOURNAL OF HEALTH INFORMATION

Dec 2017

健康管理 · 健康体检中心

目录

- 戏说碳水化合物
- 智齿冠周炎的家庭式护理疗法
- 白带检查结果怎么看
- 为什么做腹部彩超检查要胀好小便
- 谁挡住了你的马甲线
- 宫颈癌疫苗，打还是不打

戏说碳水化合物

说起碳水化合物，那是无人不知，无人不晓。然而，它总是被人熟视无睹，常常被忘的一干二净。不信？随随便便找个身边的人，问起碳水化合物，说不定会蹦出一句：这也算是营养？平时聚餐，点上满满一桌子的鸡鸭鱼肉，米饭呢？没影。

碳水化合物其实是糖类化合物，或者糖类的一个乳名。在人体摄入的营养物质中，碳水化合物要提供 60% 左右的能量，可以说是供能的主力部队。



碳水化合物家族有四个家族，分别是单糖、双糖、寡糖和多糖。

单糖

单糖家族可以被身体直接吸收。葡萄糖是单糖家族的小帅哥，可以为需求较急的神经组织、大脑、红细胞等立即提供能量。

单糖家族的小美女叫果糖，喜欢浪漫，要么羞涩的躲在水果中，等着被采摘，要么徜徉在蜂蜜中，散发着迷人的香气。

双糖

双糖要分解成单个葡萄糖才能被吸收。两个葡萄糖在一起成了好兄弟，就变成了一种双糖——麦芽糖。麦芽糖常常由米、面粉等粮食经发酵制成，甜味不大，但粘性超强。

葡萄糖和果糖在一起就是另一种双糖——蔗糖，哥哥牵着妹妹的手，甜甜蜜蜜闯天下。蔗糖的甜度最大，许多家里烹调用白糖就是蔗糖的一种。

寡糖

当 3-10 个葡萄糖聚在一起，形成的小团体叫寡糖，又称低聚糖，在肠道被细菌发酵、分解后才能消化。寡糖有调整肠道细菌生态；防便秘；降血糖；降血脂；调节矿物质吸收等作用。我们常用的益生元、双歧因子就是寡糖的一种。

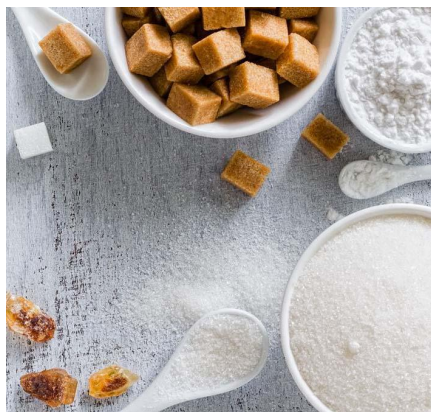
多糖

超过 10 个的单糖组成的聚合糖高分子碳水化合物叫多糖，也需要分解成单糖后吸收。多糖的种类比较多：有的脾气暴躁、一点就炸（淀粉）；有的很淘气，一喝水就发胀（琼脂）；有的性子慢，总磨磨蹭蹭挽着别人走（纤维素）……平时吃馒头的时候，在嘴里多咀嚼一会儿会觉得有点甜，那就是口腔里的唾液淀粉酶把部分淀粉分解成葡萄糖产生的味道。

在碳水化合物里最为离经叛道的就是纤维素，他既不甜，也不被人吸收。纤维素长期混迹在肠道中跟粪便为伍，往往能跟粪便修成正果，直奔五谷轮回之所。家族的长者愤怒的要合物的行列。但是，纤定不移的高举健康旗风格，倒也闯出另一番亲和力，拖着一部分血他一起走；也会凭着三肠道跟葡萄糖聊聊天，收速度；还常常发挥死增加食物的体积，让你感

把它赶出碳水化
纤维素很有韧性，坚
帜，形成了自己的
天地：他善于提高
液中的胆固醇跟
寸不烂之舌，在胃
减慢葡萄糖的吸
缠烂打的风格，增
觉不到饿。虽然经

经常与粪便为伍，但最后另辟蹊径，开宗立派。有些营养书籍把它称为另外一大营养素，把人们对膳食的美好想法加在他身上，从此有了一个好听的名字：膳食纤维。



总的来说，碳水化合物是个有趣的家族，由 C（碳），H（氢），O（氧）三种元素组成；是为人体提供热能的最廉价的营养素。可消化吸收的碳水化合物消化吸收主要在小肠中进行；在胃里排空的时间大约为 2 小时，因此单纯只食用碳水化合物饿的很快，搭配蛋白质和脂肪摄入会大大延迟排空时间。不可消化吸收的可被肠道细菌代谢，产生气体和其他产物，能促排便，但有时会出现胀气的情况。

家族成员各司其职，除了供能外，还参与构成细胞和组织，有维持脑细胞正常功能，调节脂肪代谢，节约膳食中蛋白质等作用。葡萄糖是维持大脑正常功能的必需营养素，当血糖浓度下降时，脑组织可因缺乏能源而使脑细胞功能受损；机体出现头晕、心悸、出冷汗、甚至昏迷。机体内每个细胞都有碳水化合物，嘌呤、嘧啶、胆固醇等机体内许多重要的活性物质的前体也离不开碳水化合物。



我们都说五谷为养，五菜为充，五果为助，这些食物含量绝大多数都是碳水化合物。米饭、蔬菜、水果、饮料……处处都有碳水化合物，你见或不见，它就在那里，不悲不喜，默默的为你身体健康做着贡献。

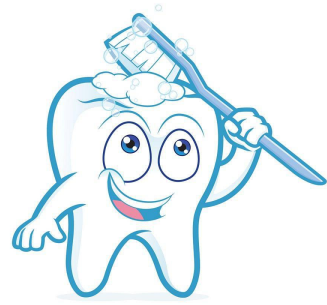
编辑 李婷欣

智齿冠周炎的家庭式护理疗法

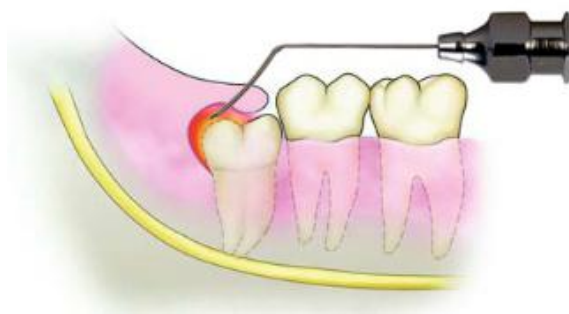
“呀，我长智齿了！好痛！”“聪明才长智齿啊！好事！”您有没有经常听到周围这样的对话？没错！“智齿”，就是我们今天的话题！

18 岁左右的青年，如果第三磨牙没有缺失，就开始了向口腔萌出的漫漫长旅，这一过程一般要持续好几年。大部分现代成年人由于食物变得精细，颌骨和牙齿都处于退化进程中。只不过骨头比牙齿硬度低，所以退化得快，往往颌骨的总长小于牙齿的总长，因此排不下 32 颗恒牙，这最后一颗“迟到”的恒牙，在其他牙齿长出 5 年以后才开始萌出，加上容纳它生长的位置又不够，所以萌出的道路特别艰难、漫长，只能不断推攘其他牙齿，争取自己的空间。

因此，牙长大于骨长的人，智齿在萌出期都会因为空间不够而“挪”到口腔最后面的软组织中，露出一半头，形成一个粘膜口袋，这样一来食物残渣都往里头钻，口小底大，漱口或刷牙都洗不干净，久而久之细菌发酵形成严重的炎症，当然就感到疼痛了！所以我们知道，牙长小于骨长，或是第三磨牙已经成功退化的人，就不会出现智齿的萌出痛了！

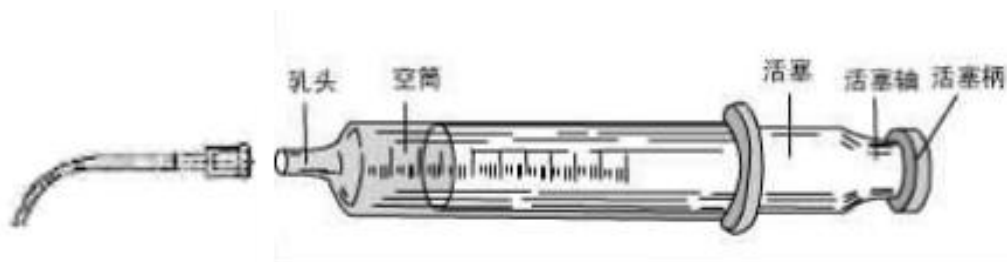


“智齿发炎”或“尽头牙发炎”的学名叫做急性冠周炎，学术上的标准定义是指第三磨牙萌出不全或阻生时发生于牙冠周围软组织的炎症。在正常人群中的发病率高（40%以上），绝大多数朋友都曾受到过智齿冠周炎的困扰，其病程急，易反复发作，影响正常生活。在治疗方面，反复发炎的智齿建议在炎症缓解后予以拔除；在急性炎症初期，患者感觉智齿周围胀痛，咀嚼、吞咽、张口时加重，随着病程继续，肿痛更加明显，甚至形成脓肿，并伴随发热、头痛、恶心等全身症状，因此，应早期处理，早期治愈。



急性炎症期目前广泛而有效的治疗方法是：局部治疗，因为炎症最初局限于局部，局部用药效果明显优于全身。通过冲洗冠周袋，局部上药进行治疗。

但是，常规疗法要求患者频繁到医院进行冲洗：每天 1-2 次，7 天为一个疗程，急性冠周炎患者多为青年，工作、学习等导致难以坚持就医；冲洗器针头尖锐，只能到医院由医护人员进行专业的治疗。因此，我们将传统冲洗器进行改良，将冲洗器针头改为带斜面的软管，教会患者自行带回家进行多次的冲洗。



具体方法是：耐心教会患者在镜子前找出发炎智齿的准确位置，将软管头深入冠周袋进行冲洗，可在每餐进食后多次冲洗，每天 3-4 次，冲洗液一般用生理盐水或双氧水。冲洗操作简单安全，软管头既不会损伤粘膜，又可有效冲洗刷牙或漱口不能清除的食物残渣，减少细菌滋生，防止局部炎症的加重。因此，这一省时、有效的家庭护理疗法，有很好的应用和推广价值。



自制冲洗器餐后冲洗示意图

另外，在智齿冠周炎自我护理中的有几个误区：

➤ 误区一：智齿发炎了，要立刻拔掉。

在急性炎症期不能拔牙，只有通过局部冲洗等方法待炎症消除后予以拔除；

➤ 误区二：发炎的智齿不能刷牙。

炎症其实是细菌发酵引发的，刷牙可以帮助我们保持口腔清洁，减少细菌滋生。掌握正确的刷牙方法非常重要，建议选用刷毛较柔软，末端为圆头的牙刷。“三三原则”要牢记：每天 3 次，每次 3 分钟，每次三个面（外面、里面、咬合面）。再配合口诀：上牙从上往下刷，下牙从下往上刷，刷了外面刷里面，咬合面上来回刷，最后轻刷舌头面，牙齿清新又健康；

➤ 误区三：牙刷刷不到的地方用牙签。

很多人喜欢饭后剔牙，会让牙缝越剔越大，还会损伤牙龈，不能达到保护牙齿的作用，牙签没有专业的卫生认证，极可能附带各种细菌、病毒入口。清洁齿缝、清除口腔残渣最好的方法是使用牙线。牙线不仅让我们的牙齿清洁，还能有效防蛀。



牢记上面说的原则和口诀，一生笑容，从“齿”开始，愿我们都拥有健康又坚固的牙齿。

编辑 关华

白带检查结果怎么看

做妇科检查的时候，经常听到体检者说：我白带很多，可能是有炎症。或者已绝经的体检者说：我都绝经了，还有白带，肯定是有炎症。那到底有没有炎症呢，这就需要做白带常规检查。

作为妇科的常规检查项目之一，很多女性都做过白带常规检查，可有时候一看这个清洁度分级，就觉得好像已经很严重了。大家对这方面既不了解，也存在很多认识的误区。

经常会听到一些女性说，“我现在总是觉得很干，白带都没有了。”其实白带不会没有，只是多少之分。白带的多少也会呈现周期性变化，月经刚干净时，白带比较少；越靠近排卵期，白带会逐渐增多，并成稀薄、透明状，可拉丝；当排卵期过后，白带会再次减少，并粘稠。在孕期，白带会增多。当绝经后，白带会明显减少。

所以，靠近排卵期时白带比较多，不是炎症哦。还有绝经后，虽然白带会减少，但仍然会有分泌物，这也不是炎症哦。

正常的白带应该是透明或者乳白色的，有少许腥味，但无臭味。如果出现白带变黄、发臭或者瘙痒，就应该尽早去就医。

根据比较典型的白带症状，医生在妇检的过程中，可以对阴道炎症的种类进行初步的判断。比如说豆腐渣样的白带，就提示为念珠菌性阴道炎；泡沫状的白带，可能是滴虫性阴道炎；有比较明显臭味的白带，可能有细菌性阴道病；黄色脓性的白带，可能是化脓性细菌感染，也可能是淋病。

但是最终确诊，还是得做白带常规检查。怎么看这个报告呢？这是一张白带常规报告。

性别(Gen): 女	床号(BedNo):	标本号(SpecNo): T201711255462	检号(No): 7000
年龄(Age): 27	病历号(CaseNo): 16112520170005	急诊: 否	部门(Dept): 门诊检验室
项目名称	缩写	结果	参考范围
清洁度	CLEA	III度	I—II度
滴虫	TV	未见	未见
霉菌	MOUL	未见	未见
PH值	PH	4.4	3.8—4.4
过氧化氢浓度	H2O2	阳性	阴性
唾液酸性活性	SNA	阴性	阴性
白细胞酯酶活性	LE	阳性	阴性
注: 报告结果仅对本次标本负责。			

清洁度可能很多人会比较困惑，下面是一个清洁度的实验室诊断标准：从这个表中可以看出，I—II度属正常，III—IV度提示有炎症。

其实在检验的过程中，关于清洁度检测一共有四项指标，杆菌、上皮细胞、白细胞和杂菌，有的时候可能四项指标并不是同时符合同一诊断标准。报II度好像轻了点，报III度好像又重了点，医生可能会根据患者的年龄以及症状等情况进行判断并下结论。

如果只是单纯的清洁度III度，其他各项检查都没有问题，提示为非特异性阴道炎，这可能是受到同房、流产、月经、免疫力下降等因素影响，因为阴道具有自我清洁功能，这种情况下，部分可以通过阴道的自我调节改善，并不是一定要用药物治疗。线索细胞是细菌性阴道病的特异性指标，可以根据此项指标诊断细菌性阴道病。滴虫、霉菌这两项就比较容易看，有阳性，就表示有感染。



最后提醒大家一点，在检测白带常规之前，一周不要使用阴道药物，不要阴道冲洗。3天不要同房。今天的内容你get到了吗？

编辑 沈太敏

为什么做腹部彩超检查要胀好小便

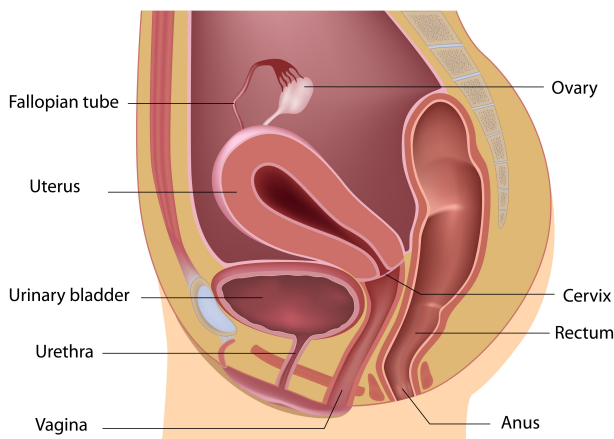
检查前胀好小便的意义何在

子宫及卵巢深居盆腔内部，小肠往往会下垂至盆腔中。做腹部超声时，肠管的蠕动及其内容物会干扰子宫及卵巢的影像，致使其显示不清。因此在检查前需要大量饮水，使膀胱充盈，将肠管推向上方。如果膀胱不充盈就做超声检查，会使膀胱内气体与子宫内气体发生重叠，引起误诊、漏诊。

什么程度最好

在检查前半小时至1小时需要饮水6到8杯左右，一般来说，憋尿要憋到有尿意为最好，这并不像很多人所“谣传”的那样需要憋到极限为最好，因为过度

充盈的膀胱会压迫盆腔脏器，使其移位变形，一些较细微的病变常常被掩盖，如小型子宫肌瘤、卵巢囊肿等就显示不出。妊娠的标志(胎囊、胚芽)也因受压变扁而显示不清。所以说，憋尿过多同憋尿过少一样，都会造成诊断上的困难和错误。



那么怎样才能算憋尿适量呢？充盈良好的标志是：被检者平卧时，下腹部轻微隆起呈浅弧形，加压时能下陷，且可以忍受。若腹部隆起很高，肚皮很硬，稍加压就难以忍受，则为憋尿太多，充盈过量了。

认为阴超更快捷的女士请看这里

经腹 B 超因为需要憋尿很麻烦，而阴道 B 超就相对简单，其所使用的仪器其实与腹部 B 超所使用的是一样的，所不同是一个独特的探头，检查时，在探头须套上一层薄膜(一般都使用避孕套)，然后将探头伸入阴道来进行检查，探查盆腔内情况。此检查虽然简单，但并不是人人都适合，如有大量出血(月经期)就不适合进行阴道 B 超。

两种检查方法有不同的“优缺点”：经阴道 B 超使用高频探头，由于接近子宫和卵巢，图像清晰分辨率高，因此检查结果较准确，特别适合用于检查子宫内膜等小病变以及检测卵泡发育的大小；而经腹部 B 超则适合范围更大，经期也可以做，不同周期子宫内膜厚度是不一样的，并不会影响检查效果。

又要涨尿又要空腹，喝白水到底有影响吗

空腹的目的是为了防止胆囊收缩从而使胆囊显示不清，影响检查。而喝白开水使膀胱充盈的同时并不会收缩胆囊。但是请切记吃饭或者饮用果汁、牛奶等除白水以外的食物而影响您的检查。

编辑 秦小玉

谁挡住了你的马甲线

一旦腹部的脂肪减去，就会露出漂亮的马甲线，可小肚子为什么堆起来就很难下去呢？要减掉小肚子，我们必须先了解，在基因之下，到底是什么让肥肉如此热爱腹部？

胰岛素

小肚子上的肥肉受到很多激素的影响，其中影响力最大的是胰岛素。不仅对糖，对脂肪的代谢，胰岛素也至关重要。首先，胰岛素能够促进脂肪的合成，其次胰岛素能够抑制脂肪酶的活性，使脂肪分解的速度变慢。因此，如



果胰腺分泌了大量的胰岛素，那身体就会增加腹部的脂肪，身材会渐渐发展成苹果状。胰岛素还会促进炎症和氧化应激，这可能造成无数严重的后果，如加速老化、心血管疾病、癌症等等。

胰岛素的分泌为什么会增加呢？大部分原因都是因为身体形成了胰岛素抵抗，也就是身体对胰岛素变得越来越不敏感，这导致为了要完成同样的糖代谢工作，胰腺只能分泌更多的胰岛素。再追根溯源，年纪增大、缺乏运动、肥胖和遗传基因都是导致胰岛素抵抗的原因。如果说年龄增大和遗传基因是不可抵抗的，那为了预防胰岛素抵抗，我们必须要加强运动和保持健康的体重。预防 2 型糖尿病其实也是保持小腹平坦最有效的方法。

糖分和淀粉

胰岛素对体重的影响并不是悄无声息的，你能够在日常生活中明确的感受到。高水平的胰岛素能够对其他激素造成影响，其中就有瘦素，这是一种能给你带来饱腹感的激素，所以被称为“瘦素”。当胰岛素阻碍瘦素的作用时，你就会胃口大开，特别馋炸鸡腿、炸薯条、可乐之类的高脂高糖食物。如果刚吃过一顿大餐后不久又感到饿了，那就是因为胰岛素的飙升让瘦素失灵了。

瘦素对食欲的影响是通过大脑产生的，再加上糖分、胰岛素和瘦素之间的连锁反应，可以说是糖分控制了我们大脑，让我们经常产生饿的感觉。因此，比起其他食物，高糖分和高碳水化合物的食物更容易让我们堆积脂肪。这些食物会让我们的血糖快速升高，吃得越多，就越容易感到饿，最终让该死的脂肪在肚子上越堆越多。

在所有的糖中，果糖的罪孽最为深重。果糖会到达肝脏，在那里制造脂肪，激发更严重的胰岛素抵抗，使血液中的胰岛素浓度长期升高，让你的小肚子越来越大。



果糖的另一个问题是，它不会让身体给大脑发送信息反馈。我们摄入了大量热量后，身体就会对大脑报信，可果糖不会。大脑接收不了果糖的信息，就不会减少脑肠肽的分泌。脑肠肽又被称为饥饿瘦素，会让我们感到饿，一般我们进食后，其水平就会下降。

改善方法

➤ 营养均衡

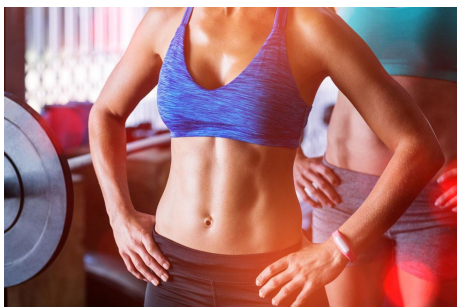
不要吃营养单一的食物，例如炸薯条、甜食等，要吃营养均衡的食物。蔬菜中丰富的维生素和矿物质能够帮助你更好的消耗能量，最重要的是，能够帮助身体的细胞对胰岛素保持敏感。瘦肉、鱼虾等蛋白质丰富的食物则可以帮助你延长饱腹感。其实只要你满足了身体的各种营养需求，那肯定就不会摄入过多的淀粉类食物。

➤ 放松心情

长期处于压力中会让你的压力激素皮质醇上升，从而导致血糖、胆固醇上升，这除了会让小腹长肉以外，还会导致失眠、抑郁。

➤ 戒酒

如果你每天都喝两杯红酒，那一年就会多摄入 72000 卡路里，这会让你一年多长差不多 20 斤肥肉。



➤ 规律运动

缺乏运动是造成胰岛素抵抗的主要原因之一，因此运动是治疗小腹肥胖和糖尿病肥胖最好的“药物”。每天至少走路 30 分钟；每周进行 3 次 30~60 分钟的有氧运动。

编辑 譙琪川

宫颈癌疫苗，打还是不打

近来，宫颈癌疫苗在国内引起了广泛关注，大家都想知道这个新疫苗究竟会给广大群众，特别是女性带来哪些好处。

📌 了解宫颈癌

想要了解宫颈癌疫苗就必须先了解宫颈癌。

宫颈癌是最常见的妇科肿瘤，近 40 年来由于宫颈细胞学筛查的普遍应用，宫颈癌和癌前病变得以早期发现和治疗，使宫颈癌的发病率和死亡率已有明显下降，但其仍为发病率最高的女性生殖器肿瘤。

宫颈癌的主要病因是人乳头瘤病毒，简称 HPV 病毒，90% 以上宫颈癌伴有 HPV 感染。HPV 病毒分为高危型和低危型两大类。其中低危型以 6、11 亚型为主，可引起肛门及生殖道湿疣；高危型以 16、18、31、33、52、58 等亚型为主，可以引起宫颈癌前病变、宫颈癌、肛门肛管癌、口腔癌等。HPV 病毒主要通过性行为传播，其感染与多性伴侣、经济状况低下、种族和地理环境等因素有关。

📌 疫苗分类

疫苗共分 3 种，即 2 价、4 价、9 价疫苗，分别覆盖 2 种、4 种、9 种 HPV 血清类型，其中 2 价、4 价疫苗我国已引进，9 价疫苗由于诸多因素，还未引进。



2 价疫苗是科学家们本着“首恶必办”的宗旨，针对 HPV16 和 HPV18 两个为非作歹的首恶之徒而研发的生物武器， HPV16 和 HPV18 在所有引发宫颈癌的 HPV 亚型中占了 70% 以上的份额，因此，针对它们就等于打蛇打在七寸的位置上，可以给宫颈癌以致命一击。换言之，接种了 2 价 HPV 疫苗，女性同胞们今后患上宫颈癌的风险可大大减少。

4 价 HPV 疫苗是在 HPV16 和 HPV18 2 价苗的基础上，增加了 HPV6 和 HPV11 二种低危型亚型。为什么要增加低危型亚型？上面已介绍过，低危型的 HPV 也会引起生殖道肛周皮肤和阴道下部的外生性湿疣类病变、扁平湿疣类病变和轻度子宫颈上皮内瘤样变，同样也对人体健康造成损害。也就是说，4 价疫苗可预防更多的 HPV 感染，不但可减少宫颈癌的风险，还可以预防男女性常见的性病皮肤病，预防作用更加广泛。

至于 9 价 HPV 疫苗，更是在四价苗的基础上又增加了属于高风险组的 31、33、45、52 和 58 五种 HPV 亚型，是迄今为止功能最强大的 HPV 疫苗，难怪引起万人翘首以待，确实是物有所值！

综上，可以认为，对于宫颈癌的预防而言，二价疫苗是“雪中送炭”，而四价疫苗是“锦上添花”，九价疫苗则是“更上层楼”。

什么年龄注射最好

答案是首次性行为前接种效果最好。目前所有的 HPV 疫苗都是预防性疫苗，不是治疗性疫苗。在进入性活跃期之前，尤其是未发生性行为的女性接种 HPV 疫苗将获得最佳预防效果。世界卫生组织在 2017 年更新文件中建议将 9-14 岁进



入性生活活跃期之前的女性，作为宫颈癌疫苗接种的主要人群。

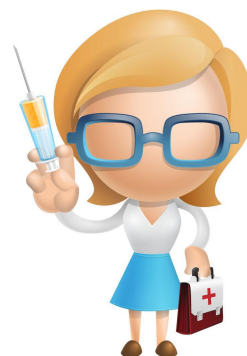
《我国子宫颈癌综合防控指南》建议，接种的重点对象是 13-15 岁女孩。但最佳接种时间是首次性行为之前的这一标准是毋庸置疑的，不用过分纠结年龄，越早注射保护作用越好。

已经有性生活就不能打了吗？

也可以打。只是有性生活之后感染的几率大大增加，接种疫苗的效果相对来说会降低一些。有性生活之后不会感染所有 HPV 病毒，疫苗能预防其他尚未发生的 HPV 侵害，所以还是有一定好处的。

会产生什么不良反应吗

疫苗接种后可能会有一些轻微反应，如注射部位疼痛、红肿等，通常持续时间较短。国外上市近 10 年，接种针剂量超过三亿剂次，未发生因疫苗本身引起的严重不良反应。



疫苗应该怎么打

一共要打 3 针，据 WHO 推荐的接种方法，二价接种时间为 0、1、6 月，第二针可在首剂后 1 到 2.5 个月间进行接种，第三针可在首剂接种后 5 到 12 个月间接种。四价推荐于 0、2 和 6 月分别接种一针，首针与第二针的接种间隔至少为 1 个月，而第二针与第三针的接种间隔至少为 3 个月，3 针应在一年内完成。

孕期和哺乳期不建议接种。如果接种了第一剂后发现怀孕了，建议推迟或中断接种，妊娠期结束后再进行接种。



最后需要注意的是，并不是说接种了疫苗就绝对不会得宫颈癌。目前国内获批上市的二价和四价疫苗，主要针对 HPV16 和 HPV18 两种高危型别（四价还可预防 HPV6 和 HPV11 引起的生殖器疣），二者共导致了 70% 的宫颈癌，疫苗可以降低这部分宫颈癌的发生率。因此，即使接种了疫苗，也应该定期接受宫颈癌筛查。

希望大家能通过本文对宫颈癌疫苗有一个基本的了解，对自己和家人的健康负责，拥有健康人生！

编辑 陈军



亲爱的朋友：

感谢您翻阅我们的《健康期刊》，
希望本期的内容对您能有一定帮助。

如果您对这本《健康期刊》有什么意见和建议，请在此留下您的墨宝。

谢谢！

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

联系电话：028-87394807

邮箱: jkglzx999@163.com