

젊어지고 있는 암 경계!

25세—45세 여성 걸리기 쉬워!

최근 몇년 동안 SNS에는 자궁경부암과 싸운 젊은 블로거들이 자주 등장하고 있다. 일부 네티즌 주변에도 자궁경부암 진단을 받은 자매들이 있다.

많은 80 후, 90 후 젊은 여성들은 자궁경부암은 다른 많은 암과 마찬가지로 로인들만 걸릴 수 있는 질병으로 자신과는 거리가 멀다고 생각한다. 그러나 최근 몇년 동안 자궁경부암의 젊음화 추세는 점점 뚜렷해지고 있다.

자궁경부암 발병 시간 생각보다 훨씬 일찍해

2021년에 발표된 한차례 자궁경부암 류행병학 연구에 따르면 전국 도시와 농촌의 자궁경부암 발병 중점 군체는 25세—45세 여성인 것으로 나타났다. 현재 25세—45세 여성은 주로 80 후, 90 후이다.

2024년 《중국예방의학저널》에 발표된 한 문장에서도 우리 나라 자궁경부암 젊은 군체의 발병률이 매년 증가하고 있다고 밝혔다.

또한 더 젊은 00 후들도 자궁경부암에 대해 방심해서는 안된다. 연구



에 따르면 자궁경부암의 발병률은 20세 이후부터 증가하기 시작, 첫 발병 나이는 25세에 집중되었다. 자궁경부암으로 진단된 최소 연령은 17세이다.

HPV 백신을 접종한 모든 적령기 여성은 여전히 규범적인 자궁경부암

검진을 받아야 하며 남성도 HPV에 감염될 수 있다. 성적 접촉을 통해 상대방에게 HPV 감염 및 재감염 위험을 증가시킬 수 있는데 HPV에 지속적으로 감염되면 상대방의 자궁경부암 위험을 증가시킬 수 있다. HPV 백신은 여성을 보호해줄 뿐만 아니라

적령기 남성도 접종하면 HPV 관련 암과 생식기 질환을 예방할 수 있다.

주의: 기타 백신과 마찬가지로 HPV 백신도 모든 접종자에게 보호 효과를 줄 수 없으며 HPV 감염 및 성병 전파·예방을 위한 다른 조치를 대체할 수 없다. / 인민넷-조문판

수자로 보는 삼시세끼 황금비율

◎ 매일 12 가지 이상 음식 섭취

하루 평균 12 가지 이상의 음식, 일주일에 25 가지 이상의 음식을 섭취해야 한다. 매일의 식단은 곡물과 감자, 채소와 과일, 가축, 가금류, 생선, 달걀, 우유와 콩이 포함되어야 한다.



◎ 매일 200~300 그램 곡물류 음식 섭취

성인은 하루에 곡물 200~300 그램 (통곡물과 잡곡류 50~150 그램 포함), 감자 50~100 그램을 섭취하는 것이 좋다. 참마 (山药), 토란 (芋头), 고구마 등 감자류 음식으로 주식의 일부를 대체할 수 있다.

핵과류 (복숭아, 자두 등), 감귤류, 과과 (瓜果) 류 (수박 등) 및 열대과일 등이 있다. 또한 주스는 신선한 과일을 대체할 수 없으며 당뇨병 환자는 가능한 한 저당과일을 선택해야 한다.

◎ 매일 300~500 그램 우유 및 유제품 섭취

하루에 우유 및 유제품을 300~500 그램 섭취하는 것이 좋다. 고지혈증, 고혈압, 고혈당 및 고노산 (高尿酸) 이 있는 사람들은 탈지유 또는 저지방 우유를 추천한다. 유당 (乳糖) 불내증이 있는 사람들은 요구르트나 저유당, 무유당 유제품을 선택하면 된다.

◎ 매일 300~500 그램 신선한 채소 섭취

채소는 부드러운 줄기, 잎, 콜리플라워 (花菜类), 뿌리채소, 신선한 콩류 등이 포함된다. 짙은 색 채소는 일반적으로 비타민, 식물성 화학물 및 식이섬유가 풍부하기에 유채, 시금치, 셀러리 (芹菜), 자색 양배추, 당근 등을 적절히 선택해야 한다.

◎ 매일 25~35 그램 콩 및 견과류 섭취

콩과 견과류의 권장 섭취량은 총 25~35 그램이며 기타 콩제품의 섭취량은 단백질 함량에 따라 콩 기준으로 환산해야 한다. 견과류는 로리로 사용하면 간식으로 먹든 음식 다양화의 좋은 선택이며 매주 약 70 그램 섭취할 것을 권장한다. / 인민넷

◎ 매일 200~350 그램 신선한 과일 섭취

과일에는 비타민, 식이섬유 등의 영양소가 풍부하다. 레몬과 인과류 (사과, 배 등), 장과 (漿果) 류 (포도 등),

달리기 30 일 견지하면 신체에 어떤 변화 생길까?

건강을 추구하는 길에서 사람들은 가장 자연스럽게 효과적인 '비결'인 달리기를 소홀히 하기 쉽다. 한 사람이 30 일간 달리기를 견지한 결과 마치 다른 사람 같았다.

달리기를 하면 어떤 좋은 점이 있을까?

■ 날씬해진다

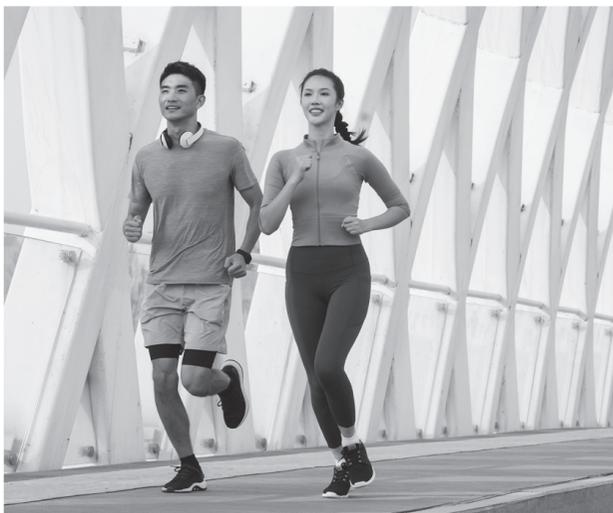
체중 감량 과정에서 유산소운동은 매우 중요한 역할을 한다. 그중 달리기를 대표로 하는 유산소운동은 신체의 열량 소모를 촉진하고 전반적인 대사율을 향상시켜 많은 사람들의 체중 감량 및 지방 감소의 첫번째 선택으로 되었다.

■ 피부가 좋아진다

달리기 등 운동으로 땀을 흘린 후 땀을 통해 세포내의 먼지와 자유라디칼이 배출된다. 때문에 운동후 땀을 흘리면 피부가 상쾌해지고 생기가 돌는 것을 느낄 수 있다.

■ 심폐가 강해진다

심폐기능은 건강 상태를 판단하는



중요한 지표이다. 많은 사람들은 운동 시 숨을 제대로 쉬지 못하는데 이는 심폐기능이 부족한 표현이다. 경 상적으로 달리기 등 유산소운동을 견지하면 비교적 좋은 심폐기능을 유지할 수 있다.

지는데 운동은 골밀도를 증가시켜 골절 등을 예방하는 데 도움이 된다.

또한 규칙적인 운동은 관절 표면의 연골과 골밀도의 두께를 증가시키고 관절 주변의 근육을 발달시켜 힘을 증강하고 관절낭과 인대를 두꺼워지게 함으로써 관절의 부담을 줄이고 관절의 안정성을 증가시킨다. 따라서 신체의 운동폭과 유연성이 크게 증가된다. / 신화넷

■ 몸이 더욱 가벼워진다

나이가 들면서 골밀도가 점점 떨어

■ 혈압이 떨어진다

의사는 적당한 운동은 교감신경의 긴장을 완화하고 혈관 확장 물질을 증가시키며 내피 확장 기능을 개선하고 당지질 대사를 촉진하며 고혈압을 예방통제하여 심혈관 위험을 줄일 수 있다고 소개했다.

■ 불면증이 완화된다

불면증을 자주 겪는 사람들에게 운동은 수면을 조절하는 효과적인 방법 중 하나이다.

불면증 환자가 달리기, 체조, 태극권 등을 일정 기간 꾸준히 견지하면 신경계의 흥분과 억제 과정에 긍정적 조절 작용을 일으켜 정상적인 수면을 회복하는 좋은 순환기제를 만들어줌으로써 불면증을 완화할 수 있다.

■ 몸매가 좋아진다

달리기를 견지하면 전신 골격근육 계통을 튼튼히 하는 데 유리하며 기능이 강한 근육은 체형을 곧게 하고 자세를 빼어나게 하여 더 기품 있고 더 아름다우며 더 젊어보이게 한다. / 신화넷

야채 생으로 먹으면 영양가 더 높다... 정말일까?



적절한 가열은 음식의 구조를 변화시켜 쉽게 소화되고 흡수될 수 있다.

당근의 β-카로틴과 같은 일부 영양소는 가열 처리후 흡수율이 크게 증가할 수 있으며 시금치, 참비름 (苋菜) 등 잎채소류의 옥살산 (草酸) 과 피트산 (植酸) 은 칼슘과 철의 흡수에 영향을 미치는데 데친 후 옥살산과 피트산의 함량을 크게 줄이고 영양소 리용률을 높일 수 있다. 강낭콩, 렌틸콩 (扁豆) 등의 콩류는 식물

렉틴 (凝集素) 과 사포닌 (皂甙) 을 함유하고 있어 충분히 가열하지 않으면 메스꺼움, 설사 등의 중독 증상을 일으키기 쉬우므로 철저히 익혀 섭취해야 한다.

반면에 비타민 C, 비타민 B 등 영양소가 풍부하지만 열에 약한 채소는 생으로 섭취하면 영양을 더 유지할 수 있으므로 깨끗이 씻어서 생으로 섭취하는 것이 좋다. / 건강중국넷

图说 我们的价值观

辛勤劳动 万事如意

富强民主文明和谐
自由平等公正法治
爱国敬业诚信友善

中宣部宣教局 中国文明网

河南舞阳 周松晓作