

女士福利! 抽券免费检查宫颈

3月8日起,市民通过“罗村公信”微信公众号抽取义检券
每天20张,凭券可享受价值529元的宫颈检查

幸福计生 健康生活



罗村妇女又有福利啦!罗村卫生和计划生育办将开展“把健康带回家&全国亿万农民促健康”系列活动之“卫您健康 为您服务——三八关爱妇女 远离宫颈疾病”义诊义检服务活动。“三八”期间,罗村卫生和计划生育办将在线上、线下派发全免费义检券200张,凭券可到罗村医院享受价值529元的宫颈检查。

宫颈癌是一种在很大程度上可以避免的疾病,99%以上的宫颈癌是由HPV(人乳头状瘤病毒)引起的,其中HPV16、18型占到了这些病例的70%。HPV检测作为20岁及以上女性的初筛工具,能够有效降低宫颈癌的发病率及死亡率。

本次义诊义检项目包括HPV12+2(人乳头状瘤病毒、12种普通高危+2种超高危检查)、宫颈TCT及妇科常规检查,以上检查项目若自行检查合计需529元。医护人员提醒,该检查以20-45周岁有性生活史的女性为适,月经期的妇女不宜进行妇科检查和宫颈癌筛查。

如何获取义检券?3月8



“三八”期间,罗村卫生和计划生育办将开展免费宫颈检查义诊义检。(资料图)

日起,一连4日,市民可通过“罗村公信”微信公众号答题抽券,每日限20个名额。另外,狮山镇工青妇罗村工作办将在线下现场派发义检券,具体时间和地点请密切留意“罗村公信”微信公众号,届时将推送相关信息。同时,罗村相关职能部门还将对单亲困难家庭、计生困难家庭等特定人群的女性进行派券。取得义检券的对象,可凭券在3月31日前自行前往罗村医院妇科,进行本活动指定项目的免费检查。

罗村卫生和计划生育办工作人员李启镜表示,希望通过本次义诊义检服务活



罗村卫生和计划生育办将在线上、线下派发全免费义检券200张。(资料图)

动,营造全社会关心关爱女性生殖健康的氛围,传递健康生活理念,提高妇女宫颈癌预防意识。

撰文/卢敏莹
通讯员 李启镜

春季养肝护肝 这些食物宜多吃

肝脏是人体最大的排毒代谢器官,因此肝脏的养护不可忽视。一年之中,最适合养肝的季节就是春天。春季吃哪些食物能养肝护肝呢——

1、绿色蔬菜

绿色蔬菜,具有舒肝、强肝的功能,能消除疲劳、防范肝疾。常见绿色食物有绿豆、菠菜、西兰花、黄瓜、丝瓜、芹菜、韭菜、青辣椒、茼蒿、莴笋等。

2、菌菇类

春天正是菌菇肥厚的季节,而菌菇类营养丰富,含有较多的氨基酸、矿物质、维生素等。菌菇还含有对人体有益的多糖类物质,而多糖有调节免疫力、抗肿瘤的双重作用,肝病病人应该经常吃菌菇。

3、胡萝卜

胡萝卜富含胡萝卜素(胡萝卜素),被称为养肝健康第一美食。这是因为胡萝卜素被人体吸收后在酶的作用下,50%的胡萝卜素会变成维生素A。维生素A有补肝明目的作用。常吃胡萝卜可以提高维生素A的水平,间接预防癌变。

4、枸杞、枸杞叶

枸杞富含胡萝卜素、铁、磷等矿物质,以及对人体有益的枸杞蛋白多糖。枸杞性味甘、平,具有养肝明目的功效,常搭配菊花、熟地等药材一起使用。无论干嚼枸杞子或枸杞泡水喝,都是不错的养肝方式。枸杞叶也有和枸杞子一样的作用,可以做菜或煮汤。

5、蜂蜜

蜂蜜不仅润肠,还对肝脏具有保护作用,为肝脏的代谢活动提供能量,抑制脂肪肝的形成。罹患肝炎、肝硬化的患者,经常食用蜂蜜可以养肝缓解病情,甚至有助于软化已经硬化的肝脏。

南海推出食品安全公益栏目《卫食》



栏目名字《卫食》,卫,既有“保卫”的意思,也取粤语“为”的同音——为了舌尖的安全,更取粤语“馋嘴”的谐音。

南海区食品药品监督管理局副局长麦建乐表示,“希望大家通过系列节目,了解更多食品安全的相关知识,不要被谣

言所蒙骗,不要造谣,同时也希望大家多多了解和支

持创建食品安全示范城市的工作。”
据统计,截至2017年12月,南海区有食品药品生产经营单位41000多家,其中食品生产经营单位32000多家,药品、医疗器械及化妆品经营单位9000多家。南海通过精简审批环节、探索食品加工集中管理模式、扶持食品药品优质企业发展、严厉打击食品药品违法行为,使多项工作走在全省甚至全国的前列。

第一期栏目由卫食哥、卫食姐组成“卫食天团”,走进西樵食

品集中加工中心,到拥有40年老字号的李兴记,亲手制作烧猪,为你揭开烧猪的神秘面纱,并教你挑选真正好吃的烧猪。

整理/欧林菊

民生公益栏目《卫食》

播出时间:

每周二晚上19:30分
首播,周三中午12:30、
周六晚18:00、周日晚
22:00重播。同时,可通
过关注“南海食安”微
信公众号回顾往期节目。