

# 预防宫颈癌 及时接种 HPV 疫苗

宫颈癌的发病率和致死率均较高，对女性的生命安全造成很大的威胁。研究发现，大部分宫颈癌的发病与 HPV 感染有关，通过进一步深入了解，诱发宫颈癌的高致病因素——HPV 家族也逐渐被人们挖掘出来。今天，我们就对 HPV 家族进行详细剖析。

## HPV 到底是什么？

HPV 的全称为人乳头瘤病毒，是一类能引起皮肤乳头瘤样病变的病毒。HPV 有上百种型别，根据其致病力或致癌危险性不同分为高危型、低危型两大类，而高危型 HPV 持续感染是宫颈癌的主要危险因素。常见的高危型 HPV 有 16、18、31、33、45、52 及 58 等型，可导致约 90% 宫颈癌的发生；低危型 HPV 则主要可引起生殖器疣及非生殖器疣（如寻常疣、扁平疣等）等良性疾病，如 HPV6 和 11 型会导致尖锐湿疣。女性常见的感染部位为宫颈，男性则为会阴、肛门、肛周、阴囊、龟头及冠状沟。

## HPV 的感染途径有哪些？

1. 性接触感染 这是最主要的传播途径。与感染了 HPV 的人性生活时，生长在外生殖器部位的疣体，由于呈外生凸出并且质地较脆，表面容易擦破，疣体及表皮组织内的病毒会随之脱落，并接种到性伴侣的生殖器上，导致乳头瘤病毒的感染。所以，性关系杂乱的人群更容易感染 HPV。

2. 母婴感染 如果孕妇感染了 HPV，生殖道内也会有病毒。分娩时，胎儿经过产道时就会导致新生儿感染 HPV 病毒。

3. 间接传播 共用日常生活用品，如内裤、浴巾、浴盆等，也可能传染 HPV 病毒。因此，外出工作、旅游时最好不要用公共浴巾或浴缸。

4. 自体接种感染 有些患者的外生殖器或肛门处感染了 HPV，因其手常接触这些部位，HPV 通过手又感染到身体其他部位皮肤黏膜而引起自体接种感染。

## 如何判断自己是否感染了 HPV？

1. 实验室检测 一旦怀疑自

己感染 HPV，可到医院妇科门诊进行宫颈细胞学检查（TCT）及人乳头状病毒（HPV）的联合检测。

2. 症状 1) 皮肤疣赘：HPV 病毒能够引起人类皮肤和黏膜生出瘤或疣，一般是乳头状、菜花状、丝状疣体，常见的部位为外阴、肛周、脖子，少数人在手上、面部。2) 分泌物异常：女性分泌物增多，白带异常，有的如淘米水样，甚至有红血丝，且伴有腥臭味。3) 异常出血：有些患者会出现同房后出血、经期外出血、绝经后出血等。

## 感染 HPV 该如何治疗？

一般来说，从感染 HPV 到致病需要经过很长时间，而在这过程中，80% 的患者会在 8~10 个月内被自身免疫清除，不需要特殊处理，也不会有明显症状。一旦 HPV 病毒感染持续一定时间，且引起相关症状，或实验室检测为极危险的 HPV16/18 型，应尽快进行阴道镜及活检来明确是否存在宫颈病变，再根据具体情况采取药物或手术等方法进行治疗。

1. 一般治疗 规律作息，不熬夜，避免焦虑，适当运动，提高机体免疫力，提高抵抗病毒的能力。

2. 药物治疗 可以在医生的指导下外用干扰素、鬼臼毒素酊、氟尿嘧啶软膏等药物，这些药物对 HPV 有抑制和杀灭作用。

3. 手术治疗 如果患者已经出现宫颈上皮内瘤变，甚至宫颈癌，则要通过手术切除来改善症状。手术方式包括宫颈 leep 手术或宫颈锥切术，术后要定期随访。



## 如何预防 HPV 感染？

1. 科学使用避孕套 避孕套的使用对于预防 HPV 及其他病毒，甚至艾滋病毒都是非常重要的。另外，固定性伴侣也很重要。

2. 定期消毒 内衣、内裤要定期消毒，可以用热水煮沸消毒，因为 HPV 耐寒不耐热，充分消毒后还可以阳光下暴晒。另外，不建议女性穿太紧身、不透气的内裤，保持外阴清洁干燥也是预防 HPV 感染的重要途径。

3. 不与他人共用私人用品 毛巾、床单、浴巾、牙刷、剃须刀等生活用品不要与他人共用，马桶、浴盆等物品应定期用 84 消毒液清洗消毒。

4. 保持良好的生活习惯 不抽烟、少喝酒、不熬夜、多锻炼，增强机体免疫力，当面临病毒侵袭时，也可以快速打败它，避免感染，即使被感染，也容易被清除。

5. 及时接种 HPV 疫苗 目前为止，接种 HPV 疫苗仍是预防宫颈癌的重要措施。世界卫生组织建议 9~13 岁接种效果最佳，45 岁以下女性均可接种，“尽早、尽小”接种 HPV 疫苗能达到更好的保护效果。

6. 定期体检 有性生活的女性应定期进行高危型 HPV 检查，若结果为阴性，每 3~5 年复查一次；65 岁以上女性，若过去 20 筛查结果均为阴性，无高级别病变史，则可终止筛查。

北京老年医院妇科 兰晓玉

## 手足口病无特效药 确诊后要规范治疗

手足口病是一种由肠道病毒引起的急性出疹性传染性，5 岁以下儿童多发。临床上大多数手足口病属于轻型，只需进行简单药物治疗就可以完全治愈，且无后遗症，但也有少数会发展为重症，可累及神经、呼吸、循环等系统，严重者甚至会造成患儿死亡。因此，一旦确诊为手足口病，千万不要掉以轻心，一定要规范治疗。

该病主要通过消化道、呼吸道或密切接触等途径传播，潜伏期通常为 2~10 天，病程约持续一周左右。根据手足口病的病情发展过程，可以将其简单分为三种类型。一是正处于出疹期的患者，属于普通型，这类患儿症状轻微，主要表现为手部、足部、口腔等部位皮疹或疱疹，不痛不痒，不留疤，不结痂，大部分患儿在这个阶段就可痊愈。二是病重型，患儿会出现神经系统受损症状，如精神差、嗜睡、易惊、头痛、呕吐，甚至昏迷，该阶段经过积极治疗，大多也能够痊愈。如果病情发展至第三个阶段，即危重型阶段，累及呼吸、循环系统，就会引起心肺衰竭，表现为呼吸浅促、呼吸困难或节律改变、口唇发绀、面色苍灰、四肢发凉等，病死率高。

目前手足口病没有特效药物以及特异性治疗手段，主要以对症治疗为主。一般来说，只要没有出现相关并发症，注意隔离，避免交叉感染，保证日常休息及清洁护理，预后还是比较好的，通常一周内可痊愈。在注意日常护理基础上，还可以选择干扰素喷剂或一些抗病毒药物，如利巴韦林，可以口服，也可以静脉滴注，疗程约一周。另外，更昔洛韦、阿昔洛韦等也是不错的选择。

一旦确诊感染手足口病，患儿应尽量卧床休息，同时采取一定的隔离措施，隔离期至少两周，待水疱完全消失再解除隔离，期间避免与外界接触，减少无关人员进出，防止继发感染。患儿用过的物品要消毒，不方便消毒的物品可放置太阳下暴晒，衣物要柔软舒适，并勤于更换；患儿的房间要定时开窗，保持空气流通；家长帮患儿剪短指甲，防治因皮疹搔痒挠抓，同时保证其皮肤干燥清洁。

饮食方面一定要保证营养均衡，以清淡、易消化的流质食物为主，禁止食用生冷、辛辣等刺激的食物。夏季应保证足够的水分摄入，避免脱水或电解质紊乱等情况发生。如患儿口腔内有疱疹，应注意口腔清洁，进食前后用生理盐水漱口，无法自理的儿童，家长可以用棉棒蘸取生理盐水来帮助清洁。如果口腔黏膜糜烂，可以用适量维生素 B<sub>2</sub> 粉涂沫来减轻疼痛，促进糜烂处愈合，避免继发感染。需要提醒的是，手足口病并非终生免疫，即便感染过，也要多加提防，平时养成良好的卫生习惯，牢记“勤洗手、吃熟食、喝开水、勤通风、晒太阳”原则。

涟源市人民医院儿科 冯小成

## 孩子牙龈总出血，是缺乏维 C 吗？

王女士：我家孩子牙龈经常出血，请问是缺乏维生素 C 吗？

深圳市儿童医院口腔科副主任医师陈婵婵：不一定。缺乏维生素 C 可能引起牙龈出血，但不是唯一原因。口腔卫生不好，如牙垢或牙结石堆积引起

的牙龈炎、牙周病，是牙龈出血的主要原因；有些全身性疾病也会引起牙龈出血；此外，孩子青春期激素改变也会引发牙龈出血。

孩子如果总是牙龈出血，家长应该先带其到医院就诊，

明确具体原因后再对症治疗。如果排除疾病原因，平时应教育孩子注意口腔卫生、选用软硬适中的牙刷、采用正确的刷牙方式、多吃新鲜蔬菜和水果、定期洗牙，这些都能够有效预防和改善牙龈出血。