

# 二价 HPV 疫苗纳入国家免疫规划 皮肤上这些小疙瘩,跟 HPV 感染有关

10月30日,国家疾控局、国家卫健委等7部委联合发布通知,明确自今年11月10日起,将HPV(人乳头瘤病毒)疫苗纳入国家免疫规划,年满13周岁女孩可免费接种2剂次二价HPV疫苗(间隔6个月)。

新闻一出,立刻引发了热议,HPV的相关话题也成了关注的焦点。我们都知道,高危型HPV持续感染是宫颈癌的主要原因,但HPV除了会引起宫颈癌外,还会在身体其它部位留下痕迹,尤其是皮肤上的“疣”,主要与低危型HPV感染有关。

## 皮肤上的疣 跟 HPV 感染有关

疣是HPV感染引起的皮肤鳞状上皮良性增生,表现为皮肤上的疣状赘生物,不同部位的皮损表现有所不同,包括尖锐湿疣、扁平疣和跖疣等。

1. 寻常疣 俗称“瘊子”,与1、2、4、7型HPV感染有关,好发于手指、手背、肘部、膝盖和面部,可扩散至身体任何部位。黄豆大小或更大的灰褐色丘疹,表面粗糙坚硬,通常没有自觉症状,2~4年内可自行消退。

2. 丝状疣 头颈部最为常见,是寻常疣的一种特殊亚型,好发于眼睑、口周及颈部。疣体呈丝状或细长状结构,根部狭窄,表面为指状突起。

3. 跖疣 一般出现在足底,最初是细小发亮的丘疹,慢慢长成黄豆大小或更大,呈圆形或多角形。表面粗糙,角化明显,质坚硬,呈灰黄、污黄或污褐色,去除角质层可见小黑点,多有压痛,摩擦或撞击后易出血。

4. 扁平疣 扁平疣与3、10、26~29、41型HPV感染有关,好发于儿童和青少年,免疫力

低下者、体弱多病或皮肤受外伤者也是高危人群。这种疣可通过直接或间接接触皮损传播,常发生在面部、手背及前臂,形状似米粒至黄豆大小的圆形或椭圆形,为浅棕色、粉红色或肤色。

5. 尖锐湿疣 尖锐湿疣主要发生在外生殖器和会阴、肛周或皮肤黏膜交界处,是一种性传播疾病,也可通过产道或直接接触传播。皮损通常是分散、无蒂、表面光滑的疣,也可出现大的融合性斑块,呈现皮色、棕色或发白(尤其是潮湿部位)。

## HPV 感染为什么会引起疣

感染疣的人常具备两个条件,一是皮肤有破损;二是免疫力低下。

皮肤有破损时,病毒可进入皮肤,如果自身免疫力可杀灭病毒时,感染者就不会发病;如果免疫力不足以与病毒抗衡,病毒便会在皮肤上“作乱”,长出疣体。比起传染他人,患疣者的自身感染更加普遍且严重。患者常搔抓疣体,出现皮肤破溃,病毒顺着抓痕长出更多疣体,称为“同形反应”。



## 怎样避免“疣”接触传染

寻常疣、扁平疣虽可通过皮肤直接接触而感染,但需满足皮肤有伤口、抵抗力差、接触物上有足量HPV等条件,不必过于担心。预防其他类型的“疣”,日常生活中需注意以下事项:

及时接种疫苗,避免使用直接接触皮肤的公共物品,如毛巾、浴巾、搓澡巾等;

游泳要选择消毒指标合格的游泳馆;

进行有创美容时,要选择正规医疗机构,以防因器械消毒不彻底感染HPV;

尖锐湿疣易发于性活跃的中青年人群,应避免发生不洁性行为,坚持使用安全套,注意浴具、内衣裤的清洁卫生;

如果皮肤上出现不明“肉疙瘩”,最好去专业皮肤科就诊,不要盲目用药。

徐梦莲

## 关灯刷短剧会瞎? 专家表示:真有可能

为了省电,关灯玩手机,还总躺着刷短剧、看视频,一刷就是两三个小时。你是不是也这样?千万别不当回事!专家提醒,这种习惯真的很伤眼,甚至有失明风险,尤其是“关灯+侧躺”刷手机,简直是给眼睛叠上了“双重伤害buff”,直接冲进央视新闻报道的“十大最毁眼动作”前两名。

## 为何关灯刷手机会瞎

央视新闻联合眼科专家梳理的10个最毁眼动作分别是:侧躺玩手机、关灯玩手机、不洗手揉眼睛、戴隐形眼镜游泳、长期使用眼药水、每天戴隐形眼镜超过8小时、熬夜、户外暴晒不戴太阳镜、长时间玩电子产品、近视度数超100度却不戴眼镜。

1. 关灯玩手机,会让眼睛很累 我们的瞳孔大小跟光照强度有关,即光线强的时候缩小,光线弱的时候放大。在黑暗中玩手机时,周围黑漆漆的,瞳孔选择放大,让更多光线进入;但手机屏幕很亮,瞳孔选择缩小,以减少光线进入眼睛。瞳孔会在放大的同时缩小一点吗?不会!它只能不停地调节大小,它很累。

2. 可诱发急性青光眼 在黑暗环境下玩手机,会让眼内结构发生细微改变,影响房水进出平衡,甚至造成眼压升高。如果本就存在眼部结构异常,或者有家族青光眼病史的话,很有可能诱发急性青光眼,严重者可导致失明。

3. 强光可能灼伤眼底黄斑 长时间在黑暗环境中看手机,强光会持续损伤黄斑区的感光细胞,不仅会导致眼睛干涩、酸胀、疼痛,还可能引发黄斑变性、视网膜脱离等严重眼部疾病,严重时造成永久性视力下降,甚至失明。

## 做好这5点,健康刷手机

1. 注意眼睛与手机的距离 无论日常使用手机还是躺着玩手机,都需要注意屏幕与眼睛的距离,建议保持一臂,约50~70厘米。同时,颈椎自然放松,不要长时间低头,可以把手机放在与视线平齐或稍低一点的位置,减少颈椎的压力。

2. 保持光线充足 保证周围光线充足,屏幕亮度适宜,最好在床头放置一个台灯,既方便开关,又能保护眼睛。

3. 注意使用时间 避免长时间、高强度观看电子屏幕,每天最好不超过4个小时。睡前尽量不看手机,以免手机屏幕发出的蓝光影响睡眠质量。

4. 多眨眼 正常情况下,每分钟约眨眼15~20次,每次眨眼,眼睛都会分泌泪液,来保证眼球表面湿润。而看手机时,眨眼次数会变少,导致泪液分泌不足,长期可能引起干眼症。

5. 及时就医 如果出现眼部干涩、异物感、畏光、胀痛、视物模糊等症状,应立即就医。建议每年进行一次全面眼科检查。

长沙爱尔眼科医院 屈慧莹

## 肛门指检时害羞、尴尬、怕痛,可以跳过吗?

听到要肛门指检,是不是肛门一紧,还略带一丝丝小尴尬。其实,只要放平心态,做好准备工作,这项检查并没有想象中那么难。肛门指检,常被戏称为“一指禅”,是肛肠科最基础的检查,可辅助诊断肛肠科多种疾病。

## 什么是肛门指检

肛门指检是指医生通过将手指伸入患者肛门,直接感知肛门、直肠的功能状态与异常变化。这是一种既实用又经济的检查方法,检查范围可覆盖约7厘米的肛管及直肠下段,是多数肛肠疾病筛查与诊断的第一步,能为后续治疗提供关键依据。

## 检查前后注意事项

检查前尽量排空大便,做好心理准备,避免过度紧张;检查时配合医生指令做深呼吸,尽量放松肛门。除了肛裂等少数情况可能引发疼痛外,大多数不适都

在可承受范围内。

## 肛门指检可发现哪些肛肠疾病

1. 直肠肿瘤 约70%的直肠癌可通过指检发现,医生可触及质地坚硬、基底固定、表面呈菜花状的肿块,指套可能沾附腥臭脓血。统计发现,约85%的直肠癌延误诊断源于未做指检,从而错失手术时机。

2. 内痔 在齿状线上方可触及柔软、圆形的包块,指套退出时可见鲜血。

3. 肛裂 可触及肛管溃疡裂口,急性期指套带血。因肛门括约肌痉挛,可能引起明显疼痛,必要时可在麻醉下进行检查。

4. 直肠息肉 直肠黏膜上可触及圆形或椭圆形、光滑柔软、带蒂的可活动肿块,指套可能染血。

5. 肛门直肠瘘 在齿线附近的肛隐窝处可触及硬结或凹陷,常为瘘管内口;有时可触及硬化的

肛管直肠环。

6. 肛门狭窄 检查时感觉肛门或直肠腔狭窄,手指难以通过,可触及瘢痕组织,患者常排细条状粪便。

7. 肛门失禁 肛门松弛,收缩力减弱或无收缩感,常伴粪液外溢。

8. 出口梗阻型便秘 可触及直肠内残留粪便;直肠前突者前壁有凹陷;黏膜内脱垂可感黏膜堆积呈“绕指感”;耻骨直肠肌肥厚者可触及肛管后方肌群增厚。

9. 肛乳头肥大/肛乳头瘤 齿线处可触及带蒂、质地中等、可推动的圆形肿块为肛乳头瘤;芽状突起则为肥大肛乳头。

此外,直肠指检还可触及男性前列腺,辅助诊断前列腺肥大或肿瘤;女性则可触及子宫,判断有无后倾或宫颈肿瘤。

湖南中医药大学第二附属医院  
肛肠二科 李鑫磊