

生活课堂

预防HPV感染注意这些细节

焦守广 济南报道

武汉的王女士是一位美甲爱好者，每两三天去美甲店换一次美甲。近日，她发现指缝间长出透明的小包，不痛不痒，却越长越大，便前往医院就诊。

经皮肤科医生仔细检查后，诊断王女士指缝间的赘生物是由HPV病毒感染所致的甲周寻常疣，需要进行液氮冷冻治疗。为什么美甲都能感染HPV？感染了HPV会导致哪些问题？生活中我们还要注意哪些高危因素？

美甲为啥会感染HPV

HPV分为低危型和高危型，低危型HPV感染会引起皮肤表面出现肉质生长物，被称为“疣”，或者由感染造成炎症；高危型感染如果长期存在，会导致子宫颈表面的异常细胞开始增生，失去控制时，则会发生宫颈癌和其他生殖器官的癌症。

医生介绍，甲周寻常疣是手足寻常疣的一种，由人乳头瘤病毒(HPV)感染引起，会在指甲周围、趾间甚至甲下皮肤上，形成表面粗糙的丘疹、结节，且具有传染性。做美甲过程中通常需要锉指甲、打磨和修剪甲小皮。而甲小皮是保护指甲和皮肤相连的地方，对指甲具有保护作用。

美甲过程中的磨皮操作，很容易造成皮肤微小破损，使得HPV病毒“趁虚而入”，进入上皮细胞并复制、增殖，导致上皮细胞异常分化和增生，最终可能导致指甲受损。

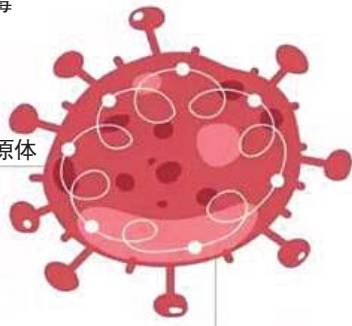
医生提醒，市场上的美甲店水平参差不齐，很多美甲店难以做到工具“一人一换”，且缺乏严格消毒。因此，在选择美甲店时，要特别留心美甲产品是否为正规产品，并选择卫生状况较好的美甲店。以免因为卫生问题或操作不当损伤指甲周边皮肤组织，引起甲沟炎、甲

HPV是啥？

一种病毒

又称人乳头瘤病毒

是一种通过性传播的病原体



该病毒家族非常庞大，有200多分型

大部分都是低危型的 其中有二三十种会引起生殖道疣等疾病

低危型

偶尔会出几个非常难搞的硬茬儿，称之为高危型，会引发宫颈癌等重大疾病

高危型

癣、甲沟脓肿等疾病。

对于本身就患有皮肤疾病或易患湿疹、皮炎等疾病的人群，建议尽量不要做美甲和涂抹指甲油。美甲后，如出现红肿、发黄、起泡等不良反应，应尽快到皮肤科就医。

泡温泉或游泳也会感染HPV？

有网友表示，除了做美甲，泡温泉、游泳也可能会感染HPV，这是真的吗？

专家介绍，HPV的全称是人乳头瘤病毒，它的抵抗力强，具有“耐寒不耐热”的特点，在55℃-60℃才会发生变质。因此，如果温泉水、游泳池水中

含有病毒，当皮肤黏膜有破损等情况时，人体确实有可能接触到HPV并感染。

感染了HPV会导致哪些问题？专家指出，HPV病毒目前已知的有200多种，医学上一般将其区分为更容易致癌的“高危型”和致癌风险低的“低危型”。高危型是导致女性宫颈癌的主要原因，低危型可致生殖道疣和其他良性病变，包括皮肤扁平疣。

“虽有感染的可能性，但都是小概率事件，大家不用过度恐慌。”专家指出，正规消毒的温泉和游泳池HPV生存率会极大降低，加之水体中HPV浓度极低，所以泡温泉、游泳感染HPV的机会很小。

需要注意的是，如果敏感

部位直接接触了HPV携带者的毛巾、浴巾等物品，感染HPV的可能性会增加。

喜欢泡温泉、游泳，但又怕得病该怎么办？

专家建议，不要在经期、孕期、皮肤破溃时去泡温泉或游泳；选择正规卫生的温泉、游泳场所，注意个人卫生，携带使用个人物品；注意适宜的水温，不可久泡，及时补充水分，泡温泉或游泳后及时冲洗。

预防HPV感染要做好这几点

专家提醒，HPV的感染途径主要包括性生活传播和密切接触传播，另外还包括间接传播和母婴传播等等，出现不适症状后，要积极配合医生治疗。

性生活传播：在感染HPV之后要注意做好防护措施。

密切接触传播：如果经常与感染者密切接触，病毒可能通过皮肤伤口或血液进行传播，从而增加患病几率。

间接性传播：如果经常与被感染者共用生活用品，比如毛巾、浴盆、坐便器等，也有可能传播。

母婴传播：如果母亲有HPV感染情况，在分娩过程中胎儿可能会被感染。孩子出生之后，与母亲密切接触也有可能被感染。

生活中，女性、男性的内衣内裤要充分消毒，可以采用热水消毒。因为HPV耐寒不耐热。内裤充分消毒之后，也要在阳光下好好暴晒。

尽量不要和他人共用生活用品，如毛巾、床单、浴巾、牙刷、剃须刀、马桶、浴盆等。这些物品可以定期用84消毒液清洗，再经过阳光彻底暴晒。

不抽烟、少喝酒、少熬夜、多锻炼身体，增强免疫力。

符合条件的人也可选择接种HPV疫苗，不但可以防止高危型HPV感染，还可防止低危型感染。

口干口苦喝点栀子麦冬茶

半夜或早晨醒来，嘴里发干发苦怎么办？北京中医药大学教授翟双庆介绍，如果同时有口干、口苦、口臭、大便不通的症状，可能是胃火过于旺盛，可以试试代茶饮：栀子麦冬茶，它可以泻胃火，帮助缓解口干、口臭、消化不良、腹胀、大便干结或大便黏腻的症状。

制作方法：栀子、麦冬各取4~5克，用沸水冲泡，5分钟后即可饮用。不过，胃寒、胃疼的人尽量少喝。

糖尿病人能吃玉米吗

解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞表示，玉米是糯性食物，血糖反应较高。想要控制血糖，颗粒凹凸不平的老玉米是较好的选择。老玉米粗纤维含量高，可溶性糖含量低，吸收较为缓慢，有助于防止血糖突然升高。不过也不能多吃，平日可代替一部分主食。

爬坡：被低估的燃脂运动

中日友好医院骨科副主任医师陈星佐介绍，爬坡是一项被低估的燃脂运动，只需要一台跑步机，按平时走路的速度，调高坡度。相较于常见的有氧运动如跑步、跳绳，爬坡是低冲击、低速的有氧运动，对身体关节的负担较小。

爬坡可以充分锻炼下肢，还是一项加强膝盖自我保护的运动。一项研究表明，爬坡比在平地上行走或跑步更能增加髌部、膝盖和踝部伸肌的激活，可根据自己的情况，进行不同坡度、速度的调整。

老年人常备三种“救命药”

北京大学深圳医院内科主任医师吴淳介绍，3种药是中老年人常备的“救命药”。

速效救心丸：能抗心肌缺血、保护心脏、降低血液黏度等，也可防治心脑血管疾病，但需在专业医生或药师指导下服用。

硝酸甘油片：是冠心病患者常备的一种药，它能迅速缓解心绞痛。

复方丹参滴丸：冠心病治疗的常用药物之一，起效快，可用于心血管疾病的预防、治疗。

注意：身体不适时，应及时去正规医院就诊，遵循医嘱正确使用药物，切勿盲目用药。

姜糖苏叶饮补阳气

制作方法：取4~5片生姜切丝，3~6克紫苏叶切丝备用；杯中放上生姜丝、紫苏叶丝、红糖，用热水冲泡后饮用。如果家里有养生壶，煮制10分钟效果会更好。糖尿病患者饮用时，不宜加红糖。

功效：补阳气、预防风寒感冒。

醋泡姜散寒止呕

制作方法：生姜洗净后切丝备用；将切好的姜丝放入干净瓶中，加入陈醋或米醋，没过姜丝即可；加入白糖适量（糖尿病患者可不加）；用保鲜膜、瓶盖密封后，放置4天以上。

功效：醋泡姜具有散寒、止呕、促进食欲等功效。

注意：醋泡姜每次食用不宜过多，最好控制在10克以内。对于患有胃溃疡、胃炎等疾病人群，以及对生姜或醋过敏者不宜食用。

据CCTV生活圈

乖巧的孩子，为啥青春期会性情大变

心理医生：家长应学习“说话之道”，可使用“三明治”法则



张如意 通讯员 赵珊珊 李加鹤 济南报道

以前一点小事都爱和父母分享，现在回家就关上门刻意躲着父母；小时候听话懂事，现在动不动就顶嘴，处处跟父母对着干……孩子到了青春期，很多父母都开始头疼，本来乖巧懂事的孩子，为什么一到青春期，就性情大变？

心理医生表示，面对青春期的孩子，应学习“说话之道”，可使用“三明治”沟通法，

站在孩子角度理解他，以平等的身份尊重他，以理谈事说服他。

“三明治”沟通法，即将正面的赞美和肯定放在上下两层，营造一个积极和谐的氛围，把负向的反馈包裹起来，不会引发敌意和抗拒。

如果孩子回家玩手机不肯写作业，等到晚上十一二点才草草了事，相信不少父母都会抱怨一句：“跟你说要快点写，早点写，你就是不听！”

孩子听你这么一说，很可能引发不满情绪，如果父母这时再情绪激动些，说上几句，一场争吵在所难免。

山东省精神卫生中心医生表示，如果使用“三明治”沟通

法，可与孩子这样进行交流：

首先，肯定美好。“你肯定也想先把作业写完，是不是？”孩子也知道写作业是他的首要任务，所以，先肯定他的这份美好的初心。

其次，指出问题。“因为你管不住自己，所以写作业的时间被挤占，造成写作业的时间有点紧张。”当父母不否定孩子，不批评指责，不给他不良的行为贴上一个“品质差”的标签，比如“你就是不自律，你就是不想写”，孩子其实很愿意听父母的话。

最后，正向憧憬。“假如你能写完作业再玩手机，肯定会更开心，你说是不是？”试想一下，换成是我们，听到有人这么

跟我们说话，会有什么感受？大概会很乐意接受家长的建议，不太会爆发矛盾和冲突。

沟通“三明治”法则，就是用“肯定——建议——再肯定”这三层，把最不易接受的建议，加在赞美和肯定中间，让人在被赞美后的愉悦情绪下，愉快地接受建议。

近些年，人们越来越意识到“说话之道”的重要性，作为父母，也要学学与孩子沟通的“说话之道”。与孩子沟通的前提，是要认识到孩子的独立性，站在孩子角度理解他，以平等的身份尊重他，以理谈事说服他，既指出问题又给足面子，既找到不足又善于肯定，这样，孩子就不会那么叛逆了。