

花季少女查出宫颈癌前病变

医生建议:HPV疫苗越早越小接种越好

张如意 济南报道

壹点问医

18岁女孩被查出 宫颈癌前病变

18岁,在这个花一样的年纪,晓晶(化名)做梦也没想到,自己被查出了宫颈癌前病变。因为接触性出血,晓晶来到山东省妇幼保健院妇科副主任董玉燕的门诊,本以为是普通的阴道炎,直至董玉燕主任为她进行了检查,才发现情况有些严重。

经过妇科检查,董主任发现晓晶的宫颈表面有明显的创面、粗大的血管以及较多脓性分泌物……征得女孩同意后,董主任为其进行了HPV检测,发现HPV16阳性。HPV16属于高危型HPV,致病性较其他型号HPV要强。看到这个结果,董主任立即安排女孩转诊阴道镜检查,进一步排除宫颈病变。

“肉眼可见她的宫颈状态非常不好,通过在阴道镜下对宫颈进行活检,病理证实为宫颈高级别鳞柱上皮内病变。”据董主任描述,女孩的病变范围几乎到达整个宫颈。

董玉燕主任介绍,18岁以下的年轻女孩,下生殖道保护屏障本就不完善,再加上晓晶从小阴道菌群失调,宫颈的保护屏障缺失也比较快。一旦有了性生活,就让病毒有了可乘之机。不过,好在晓晶就诊及时,通过积极治疗保住了子宫,没有错失当妈妈的机会。

宫颈癌早期常被称为“无声的杀手”,从HPV感染到宫颈癌前病变,再发展到宫颈癌,整个过程可以悄无声息,不留痕迹。

有的患者只是表现为同房出血或者阴道分泌物的异常。在董玉燕主任的门诊上,有太多患者起初并不在意,直至查出了宫颈病变才追悔莫及。

“大夫,我没有任何不舒服,为什么要做宫颈癌筛查?”在被要求做检查的时候,37岁的赵女

士说出了自己的疑惑。董玉燕告诉她,有过性生活两年以上就要做宫颈筛查,因为癌前病变是可以没有任何感觉的,HPV的感染也是悄无声息的。

“HPV16阳性”,经过HPV检测,赵女士被查出感染了高危型HPV。经过阴道镜检查发现,属于宫颈高级别病变。

董玉燕说,如果没有因为“阴道炎”来就诊,赵女士很可能错过了治疗癌前病变的最佳时机,导致病情进一步恶化。

记者注意到,两个病例都感染了HPV16,那么宫颈癌的病因到底是什么?

“高危型HPV持续感染是导致宫颈癌的重要危险因素。”董玉燕表示,HPV就是人乳头瘤病毒,分为高危型和低危型,16/18型是最常见的高危型HPV,能引起84.5%的宫颈鳞癌。

临床上感染了这两种HPV要高度重视,医生通常会建议阴道镜检查,进一步排除宫颈病变,因为这两种HPV亚型致癌性相对较强。

据了解,宫颈癌的发病率不断升高且逐渐年轻化。最新数据显示,全球每年有大约60万新发病例。2022年,中国有15万新发病例,最小的病例只有15岁。

“目前,很多人对于宫颈癌防治的知识有所欠缺,宫颈癌是目前唯一病因明确且可以预防的恶性肿瘤。”董玉燕主任说,疫苗接种是非常重要的手段,并且在有性行为前接种疫

苗,保护效果是最好的。

世界卫生组织(WHO)建议:9-14岁未发生性行为的女孩,应作为HPV疫苗的首要接种对象。这个年龄段的孩子接种HPV疫苗,不仅预防效果更好,而且更容易激发免疫反应,获得更好保护。

疫苗接种、宫颈癌筛查要双管齐下

“接种HPV疫苗首先应明白,越早接种越好,不要盲目等待某一种疫苗而错过了最佳接种时间。”对于HPV疫苗接种,董玉燕主任表示,2价疫苗主要针对引起宫颈癌的16和18型病毒的预防,因此2价疫苗可以起到足够的保护作用,且不过多给大家增添经济负担。

从2024年开始,山东省将为适龄女孩免费接种HPV疫苗,从以往的免费接种现场来看,不乏有妈妈与女儿共同接种的现象。不少女性在45岁之前,也送给自己一份健康保障。

在我国,15-24岁和40-44岁是HPV感染的两个高峰。董玉燕主任介绍,特别是女性步入40-44岁这个年龄组,会发现随着激素水平下降,抵抗力也在降低,皮肤组织弹性下降,容易产生一些细微的小伤口,病毒容易趁虚而入,一旦感染也非常不容易清除,所以重视预防,及早注射疫苗很有必要。

董主任表示,疫苗是预防性的,没有感染HPV前接种受益最大,如果已经存在HPV感染或是已经做过手术,那也应该接种疫苗,来降低病毒的持续感染率和癌前病变的复发率。同时,配合宫颈癌筛查,双管齐下,才能真正达到预防宫颈癌的目的。

董玉燕主任提醒,在接下来的山东省适龄女孩HPV疫苗免费接种活动中,希望妈妈和孩子们都能积极参与其中,为自己的健康负责,送给自己一份生命的保障。

要提高真菌感染的治愈率、降低复发率,王新梅特别提醒需要注意以下几点。

1、提高用药依从性,医师开具的外用药,用药范围要足够,用药疗程要足够。

2、注意个人卫生,尽量避免接触到致病真菌,不共用日常生活物品,如拖鞋、毛巾、浴盆、指甲刀,不赤足行走等。接触到皮肤的用品,要定期采用煮沸、暴晒、喷洒消毒剂等措施。

3、积极治疗自身的甲癣、体股癣等癣病(特别是甲癣),同时还需积极治疗家庭成员的癣病。

4、均衡膳食,规律作息,增强皮肤及机体的免疫力。

生活课堂

维生素D科学补

维生素D对肌肉骨骼健康至关重要,但短期内摄入大剂量或长期服用超剂量维生素D,可导致严重中毒反应,引起高钙血症。

对正常人而言,多做户外运动,多晒太阳,有利于促进合成维生素D,不需额外补充。只有维生素D缺乏并出现相应症状的患者,才需要通过药物来补充。

炒焦的坚果别吃

坚果中含有大量脂肪、蛋白质和一些碳水化合物,普通的加热不足以破坏它们,但当坚果被炒焦时,温度早已在200℃以上,此时这些原本对身体有益的营养素,开始部分转化为对健康不利的致癌物。

因此,炒焦糊了的坚果不宜食用,应立即扔掉。

缩唇呼吸法锻炼肺功能

1.用鼻子深吸一口气,吸到底,吸气时腹部凸起。

2.嘴巴撅起来,像吹口哨一样,慢慢吐气,呼气时腹部凹陷。

小贴士:吸气、吐气时间比例约为1:2或1:3。一分钟大概可以做7-8次,每次训练时长约为3-5分钟,每天可以进行3次训练。可以坐着做,也可以躺着做。

睡眠不足身体会发炎

一项研究发现:睡眠不足会引起全身“炎症风暴”。

睡眠不足导致非特异性炎症标志物C反应蛋白的含量明显增高。这种蛋白是心血管疾病、卒中、癌症、抑郁症等多种疾病的一个预测因子。

研究人员推测,在人类中,细胞因子风暴表现为促炎细胞因子的过度释放,并引起器官损伤。

经常缺觉最主要的危害,是使人长期处于应激状态,导致机体免疫力下降,增加代谢性疾病、癌症、精神疾病等的发病风险。

心脑血管疾病、呼吸系统疾病、神经退行性疾病、肿瘤等,都跟机体全身慢性低度炎症相关。

护发食疗方:红枣桑葚蜜

想要通过食疗来养发护发,可以试试红枣桑葚蜜。

制作方法:干红枣(去核)、桑葚干各100克,浸泡在蜂蜜中,蜂蜜没过食材两厘米左右,一周后可以食用。早晚各一勺,可以先吃一个月。

禁忌人群:血糖高的人群不建议食用。

头部爱出汗咋办

中国中医科学院广安门医院综合科主任医师王秋风介绍,头汗在临床上比较多见,主要以头部、头颈部、前额部出汗为主。

这类人群可能是湿热体质,平时喜食肥甘厚味,还有的人是火爆脾气。导致头汗的原因有很多,最常见的就是湿热上蒸、火热上炎。头汗涉及的脏器可以是心,可以是肝胆,也可以是脾胃。

止汗汤:取荷叶3克、陈皮3克、芦根5克、乌梅5克,用水煎煮5分钟即可,这个方子适合湿热体质人群。

据CCYV生活圈

为什么皮肤真菌感染这么难缠

贺照阳 通讯员 王新梅
胡晓梦 济南报道

真菌感染是皮肤科门诊最常见疾病之一,根据侵犯部位不同,可分为头癣、体癣、股癣、手足癣、甲癣及花斑癣等。因真菌常寄生在角质层内,许多药物不易渗入,又因真菌细胞壁含纤维素,使药物难以透入,治疗比较困难。为什么皮肤真菌感染难治愈、易复发?济南市皮肤病防治院副主任医师王新梅进行了科普介绍。

难缠的皮肤真菌是怎么感染上的?王新梅总结以下四个病因。一是与真菌感染者密切接触。如共用澡盆、澡池、毛巾、

鞋袜、毛巾、手套等,可直接或间接接触致病菌而感染。

二是皮肤易感染、免疫力低下。长期服用抗生素、皮质类固醇激素者,或者是糖尿病、肿瘤等人群,由于机体免疫力低下,会增加皮肤真菌感染的概率。

三是不注意个人卫生。如不勤换衣服鞋袜、不爱洗手等,可增加真菌传染和繁殖概率,从而诱发感染。

四是潮湿炎热环境引起。真菌感染特别是足癣,是由于足部角质层厚,无皮脂腺且汗腺较丰富,有利于癣菌生长,复发率高,80%以上患者平均复发超过2次。

如何治疗真菌感染呢?王新梅介绍,当前对症治疗所用药物有外用药、口服药物及联合用药。具体治疗方案,应充分考虑临床分型、严重程度、合并疾病及患者依从性等因素。

药物治疗的目标是清除病原菌,快速解除症状,防止复发,而非仅仅是让瘙痒和皮疹消失。

此外,药物治疗须强调规范、足量和全程。医生补充,与外用药相比,口服抗真菌治疗具有疗程短、用药方便、不遗漏病灶,患者依从性较高、复发率低等优点,具体病情需遵医嘱进行用药。