

# HPV 阳性有没有必要打疫苗？

□记者涂家福 特约记者罗祥贵

## 健康科普

人乳头瘤病毒(HPV)疫苗目前已证明能有效预防与 HPV 相关的宫颈癌前病变和宫颈癌,其提供的保护作用具有长期性,尤其在未开始或刚开始性活动的年轻女性中更为明显。

那么,已经感染了 HPV 的女性,有没有必要打 HPV 疫苗呢?针对这一问题,记者采访了赣南医科大学第一附属医院公共卫生部负责人、主任护师刘华之和赣州市疾病预防控制中心免疫规划科科长、主任医师钟小荣。

据刘华之介绍,HPV 感染在全球范围内极为普遍,尤其对女性的影响明显。研究显示,将近有一半的女性在第一次性行为后就会感染 HPV。而在人的一生中,有很大的可能会感染 HPV,绝大多数的感染者能自行清除 HPV。但这种清除是完全消灭病毒还是仅将病毒量降低到检测不出来的水平,这个问题目前还没有定论。

HPV 有很多方法可以逃避人体的免疫系统,所以一小部分人会持续感染,特别是高危型 HPV 感染,可能会导致癌前病变,甚至发展成癌症。

在我国,HPV 感染者中多数为单一类型的感染。通常来说,年轻女性免疫力较强,感染 HPV 后较容易被清除,而中年女性的感染者则通常与免疫力下降有关,她们的免疫力可能不太能清除新的感染或持续存在的感染,有时甚至之前潜伏的感染也会被激活,因此经常发展成持续性感染。

钟小荣表示,HPV 型别多,而 HPV 疫苗(二价、四价、九价)能针对多个不同的 HPV 型别特别是高危型



(资料图片)

提供保护。即使对某一型别呈阳性,HPV 疫苗仍可预防其他尚未感染的型别,特别是那些与宫颈癌等疾病密切相关的高危型别。因此,尽管有些女性可能已经感染了 HPV,但接种 HPV 疫苗仍是一个明智的选择,是很有必要的。

此外,虽然自然感染 HPV 可能会产生一定程度的免疫反应,但这种免疫反应通常不足以防止同一型别的再次感染。HPV 疫苗通过强化免疫反应,有助于提供更强的保护,降低再次感染的风险。所以,即使是已经感染 HPV 的女性,接种 HPV 疫苗也可以帮助预防由其

他高危型 HPV 感染引起的癌前病变和癌症。

需要注意的是,HPV 疫苗不能治疗已经存在的 HPV 感染或由 HPV 感染引起的疾病。因此,所有女性应定期进行宫颈癌筛查,这对于早期发现和治疗宫颈癌至关重要。

## 防控传染病人人有责

### 健康教育

传染病是指病原微生物感染人体后产生的、有传染性且在一定条件下可造成流行的疾病。传染病可在人与人、动物与人之间传播。传染病的流行必须具备三个环节:传染源、传播途径和易感人群。

**传染源:**是指携带并且能够排出病原微生物的人和动物,可以是患者、无症状感染者,也可以是受感染的动物。

**易感人群:**是指对某种传染病缺乏特异性免疫力的人群。

**传播途径:**是指病原微生物从传染源排出后进入易感人群所经过的途径,常见的传播途径有呼吸道传播、消化道传播、接触传播、虫媒传播、血液传播和母婴传播等。有些传染病可通过多种途径传播。

管理传染源、切断传播途径和保护易感人群是预防控制传染病的有效措施。根据传播方式、速度及对人类危害程度不同,将法定传染病分为甲类、乙类和丙类,实行分类管理。

防控传染病,人人有责。每个人要主动学习传染病防控知识,一旦怀疑自己感染,要做好个人防护,及时就医。根据防控要求,配合做好相关流行病学调查、隔离、疫苗接种和治疗等工作。出境时,要提前了解目的地传染病流行情况,做好预防措施,减少感染风险;入境时,如果所在地区出现传染病流行,要主动报备。

单位和个人违反《中华人民共和国传染病防治法》规定,导致传染病传播、流行,给他人人身、财产造成损害的,应当依法承担民事责任。

(小健)



防控传染病,要做好个人防护。(资料图片)

■下期刊登预告:

《健康教育》将在下期刊登中国公民“健康素养”66条第10条解读——“儿童出生后应按照国家免疫程序接种疫苗,成年人也可通过接种疫苗达到预防疾病的效果”,敬请关注。

## 掌握正确的戒烟方法

有证据说明,如果掌握正确的戒烟方法,戒烟通常3至4个月就可以成功。戒烟要丢掉所有的香烟、打火机、火柴和烟灰缸,避免去往常习惯吸烟的场所。餐后喝水、吃水果或散步,摆脱饭后一支烟的想法。烟瘾来时,要立即做深呼吸活动,或咀嚼无糖分的口香糖,避免用零食代替香烟,否则会引起血糖升高,身体过胖。坚决拒绝香烟的引诱,经常提醒自己,再吸一支烟足以令戒烟的计划前功尽弃。

如何度过戒烟最难熬的前5天?医生建议:两餐之间喝6至8杯水,促使尼古丁排出体外。每天洗温水浴,忍不住烟瘾时可立即淋浴,在戒烟的5日当中要充分休息,生活要有规律。饭后到户外散步,做深呼吸15至30分钟。不可喝刺激性饮料,改喝牛奶、新鲜果汁和谷类饮料。要尽量避免吃家禽类食物、油炸食物、糖果和甜点。可吃多种维生素B群,对安定神经除掉尼古丁有一定作用。(卫芳)



禁烟控烟  
健康你我

## 气温下降,这些“男”题并不难解

随着气温下降,不少男性朋友出现了前列腺炎、尿频、尿急、排尿不适等一系列泌尿系统问题。此时,男性应做好科学健康管理,守护健康。

### 出现哪些信号要尽快就医

寒冷刺激可加重前列腺炎、前列腺增生患者尿频、尿急、排尿不适等症状。这些患者的症状在此时加重多与季节有关,因此不必恐慌,可以先观察并注意保暖。

但是,当患者频繁起夜,导致睡不好觉;严重尿频、尿急影响生活工作;出现明显排尿费力、尿线变细、尿滴沥,甚至出现排尿中断或尿潴留时,应尽快就医。即便症状暂时缓解,也需要用药控制,以防病情加重,导致膀胱和肾脏功能受损。

### 感冒药会加重排尿困难吗

常见的感冒药里有3种成分会直接影响前列腺和膀胱功能,诱发或加重排尿困难。

**减充血剂:**这类药物的常见成分为伪麻黄碱、麻黄碱,可收缩前列腺和尿道的平滑肌,让本就因增生变窄的尿道“更堵”,直接导致患者排尿费力、尿线变细,甚至急性尿潴留。

**第一代抗组胺药:**这类药物的常见成分为氯苯那敏、苯海拉明,可松弛膀胱逼尿肌,让膀胱“没力气”排尿,同时可加重尿不尽等症状。

**抗胆碱药:**这类药物的常见成分为异丙托溴铵、阿托品,可缓解流涕、咳嗽等症状,但会抑制膀胱收缩,导致患者排尿困难。

前列腺增生患者在挑选感冒药时,要记住以下几点:

先看成分表,避开“雷区”。不要选含有伪麻黄碱、麻黄碱、氯苯那敏、苯海拉明、异丙托溴铵、阿托品的药物。

尽量避免使用复方药。患者若仅发热、头痛,可选对乙酰氨基酚或布洛芬,不影响排尿;若仅流涕、打喷嚏,可选第二代抗组胺药,如氯雷他定片、西替利嗪片等。

不自行加药。患者不可同时服用多种感冒药,以免出现严重不良反应。

需要注意的是,大家应遵医嘱用药,在就医时告诉医生所患疾病及正在服用的药物。如果服用感冒药后,出现排尿困难的情况,应及时与医生沟通,调整治疗方案。

### 频繁起夜是前列腺出问题了吗

频繁起夜也被称为夜尿增多,通常指患者每天夜里小便次数≥2次。年轻男性的前列腺约12克,50岁后,前列腺会逐渐增大,并压迫尿道,引起尿频、尿急、夜尿增多等情况。前列腺增生早期的症状较轻,患者可以先观察。随着患者年龄增长,增生随之加重,症状也会变多。此时,患者需要接受药物治疗,若药物治疗效果不好,可选择手术治疗。

前列腺增生是中老年男性夜尿增多的常见原因,但晚间饮水量过大、盐摄入过多、服用利尿剂,或患有阻塞性睡眠呼吸暂停低通气综合征、膀胱过度活动症等,都可能导致夜尿增多。因此,大家应先自查原因,看是否存在不良生活习惯,或患有某些疾病。出现症状后,老年朋友可调整生活方式2至4周,如睡前2小时少喝水、不喝咖啡或酒、低盐饮食、睡前排空尿液等。如果自己找不到原因,或调整生活方式无效,应及时就医。

### 男性可以进行哪些前列腺检查

前列腺特异性抗原(PSA)筛查是判断前列腺是否存在癌变的重要手段。

50岁以上的男性,每1至2年应进行一次PSA筛查;有前列腺癌家族史,或既往PSA值2至4纳克/毫升者,从45岁开始每年应进行一次PSA筛查;有两位及以上的一级亲属患有前列腺癌者,从40岁开始每年应进行一次PSA筛查。

受检者在进行PSA筛查前,要注意以下事项:不做前列腺指检、膀胱镜、插尿管、直肠指检、灌肠等,避免挤压前列腺;检查前48小时内,不进行性生活、避免剧烈运动(如跑步、骑行等);如果出现发热情况,最好不要进行PSA筛查。

另外,受检者应向医生说明正在服用的药物,以及近期是否进行过手术、是否存在基础疾病等。长期服用治疗前列腺增生

药物者,不必自行停药,但要提前和医生沟通,这些药可能会导致PSA值偏低,医生会结合具体情况解读结果。

PSA值轻度升高(多指4至10纳克/毫升)者不用紧张,3个月后进行复查,若PSA值降至4纳克/毫升以下,每半年复查一次即可。若PSA值仍然较高,医生会结合直肠指检、超声检查、磁共振成像检查等结果,决定是否需要进一步活检。

PSA值大于10纳克/毫升者,患癌的可能性较大,应尽快进行相关检查。

需要注意的是,大家不可忽视直肠指检,正常的前列腺质地平滑、柔软,若在直肠指检时摸到质地较硬的结节,要警惕前列腺癌。

### 男性该如何做好健康管理

大家应避免久坐、憋尿,坐垫不宜过硬,每坐1小时起身活动5分钟;保持健康饮食,不吃辛辣刺激的食物,戒烟戒酒,足量饮水;规律运动,每周进行2至3次有氧运动;规律作息,适当增加睡眠时间,避免熬夜;注意保暖,尤其是既往有前列腺问题者。

当慢性前列腺炎、骨盆底疼痛综合征患者出现疼痛加重、排尿异常、发热明显,以及改变不良生活方式后,症状无法缓解时,应及时就医。(姜辉)

## 漫说健康

## “讲文明 树新风”公益广告

## 食物多样搭配 树立科学健康饮食理念

中共赣州市委宣传部 赣州市文明办 赣州市融媒体中心 宣

