

揭秘 HPV“不为人知”的一面

——访大同康复医院妇科副主任赵康

本报记者 王芳



谈到 HPV，很多人会觉得只有私生活不检点的人才会感染。实际上，HPV 的传染途径远不止性传播这一种，近几年随着人类乳头瘤病毒(HPV)疫苗的推广和普及，大家对 HPV 病毒的了解也越来越深入。

感染了高危型 HPV，就会癌变？

大同康复医院妇科副主任赵康介绍，HPV，全名人乳头瘤病毒，它分为高危型和低危型两种。高危型的 HPV 病毒会引起宫颈癌，低危型的 HPV 病毒会引起生殖器疣以及皮肤上的瘊子、疣。并不是感染了 HPV 就会发展成为子宫颈癌，只有在持续感染高危型 HPV 时才有进展为子宫颈癌的几率。人体有自己的免疫力系统，HPV 病毒感染后约 80% 的患者可以通过机体的自身抵抗力自行痊愈(包括 HPV16 和 HPV18 型)，大约 HPV 病毒自然转阴需要 8-12 个月左右时间。

想远离 HPV，就从增强抵抗力入手。她说，良好的生活作息、规律的健身运动、健康的饮食习惯，是增强抵抗力最好的方式。

HPV 有超长的潜伏期

从感染 HPV 到发展成为子宫颈癌，需要经历子宫上皮内瘤变、原位癌和宫颈癌三个漫长的阶段。而子宫颈上皮内瘤变又分为低级别鳞状上皮内病变(CIN I)和高级别鳞状上皮内病变(CIN II 和 CIN III)三个进展等级。CIN I 级约 65% 的患者可以逆转正常，20% 的患者可以维持稳定，约 15% CIN I 最终可能进一步发展。一般认为，从 HPV 持续感染到发展成为子宫颈癌，需要经历 5-10 年之久，当然，同时也存在个体差异。最新的研究发现，部分患者可发生在 5 年以内。赵康强调：定期检查相当重要。通过定期的检查，发现问题及时诊治，完全可以将子宫颈癌扼杀在摇篮中。

为什么要进行宫颈癌筛查？

临幊上比较常用的宫颈癌筛查方式是宫颈 HPV 病毒检测和薄层液基细胞学检查(TCT)。若通过 TCT 检测发现宫颈早期病变，下一步再进行阴道镜检查。

赵康建议年龄小于 25 岁，有性生活史的女性，每年行宫颈细胞学检查(TCT/LCT)。25-29 岁，有性生活史的女性，定期接受宫颈细胞学和 HPV 联合筛查或者宫颈细胞学检查。年龄大于 30 岁，有性生活史的女性，定期接受宫颈细胞学和 HPV 联合筛查。

所有 HPV 分型都能导致癌症吗？

看到检查单上感染了 HPV，很多女性就变得惴惴不安。赵康介绍，并不是所有的 HPV 分型都会导致子宫颈癌。HPV 分型可以分成低危型 HPV 和高危型 HPV，多数低危型 HPV 和生殖器疣等疾病相关，高危型 HPV 主要和宫颈癌前病变、宫颈癌等生殖道恶性肿瘤相关。高危型包括 HPV16 型、18 型、31 型、33 型、35 型、39 型、45 型、51 型、52 型、56 型、58 型和 59 型等。其中，以 HPV16 和 18 型诱发癌变的风险最高，高达 70%。因此，我们需要格外警惕 HPV16 和 HPV18 型。

打了 HPV 疫苗就不会得宫颈癌了吗？

HPV 疫苗可以保护接种者一定程度的避免 HPV 的感染，也可以预防高危型 HPV 的感染，这样能够从一定程度上减少宫颈上皮瘤病变和子宫颈癌的发生。但是，HPV 疫苗可有效预防特定型别的 HPV 感染，但不能用于治疗已发生的 HPV 感染

和 HPV 感染所导致的疾病。

赵康指出，疫苗不是万能的，接种后并不能百分百保证不会感染 HPV 病毒，因此，依然需要每年进行定期的宫颈癌筛查。如果没有子宫颈癌高危行为、免疫疾病，保证性伴侣的唯一性并每年到正规医院进行宫颈癌筛查，HPV 疫苗并不是必须要打。但如果符合条件，经济情况允许，建议注射疫苗。

除了宫颈癌，HPV 还能做什么“恶”？

除了大家熟悉的子宫颈癌，HPV 感染与阴道癌、外阴癌、肛门癌、口咽癌、阴茎癌等癌症也密切相关。除此之外，HPV 感染还会导致生殖器官附近皮肤和粘膜上发生人类寻常疣、尖锐湿疣以及生长在粘膜上的乳头状瘤。

尖锐湿疣大多是由 HPV6 型和 HPV11 型引起，是以肛门生殖器部位增生性损害为主要表现的性传播疾病。根据发病部位，可以将其分为外生殖器尖锐湿疣、阴道尖锐湿疣、肛周尖锐湿疣、肛内尖锐湿疣、尿道尖锐湿疣和宫颈尖锐湿疣等。

尖锐湿疣可通过直接接触传染，包括性接触传染、非性接触传染(接触受 HPV 污染的手、内裤、浴巾、浴盆等)及母婴传染(出生时通过产道或出生后与母亲接触)。此病传染性强，较难根治，也易复发，需要长期反复治疗。

随着感染 HPV 带来的不仅仅有子宫颈癌这类要命的癌症，还有严重影响生活质量的尖锐湿疣等疣类疾病。防范 HPV 感染至关重要，HPV 疫苗作为预防，定期体检作为保障，方能有备无患。

久坐不动或引起坐骨神经痛



生活中，很多人有这样的体验，坐久了就开始腰酸腿麻屁股疼，从臀部到腿部还会有电击感，有时候小腿也跟着一起难受，殊不知，这可能是长时间久坐导致坐骨神经痛。

大同新建康医院骨科主任李先云介绍，坐骨神经是人体最长、最粗大的神经，它由腰部的神经根汇集而成，向下到达臀部，进一步向下到达大腿后方、小腿后方以及足部，从腘窝以下起，坐骨神经分为两部分，一部分是胫神经，另一部分是腓总神经，它主要的作用就是支配下肢的感觉及运动。

不过，坐骨神经痛不是病，只是一种症状。坐骨神经痛常见于久坐、久站或弯腰频繁的重体力劳动人群。它的典型症状是

沿坐骨神经出现一侧或双侧下肢的放射痛，可合并麻木，通常表现为腰、臀、大腿后侧、小腿后外侧及足背外侧的疼痛。

那么，哪些疾病或生活习惯会引起坐骨神经痛？李先云表示，以下几种情况都会引起不同程度的坐骨神经痛：

腰椎管狭窄 早期常有“间歇性跛行”，行走一段时间后下肢疼痛加重，但弯腰行走或休息后症状减轻或消失。

腰椎间盘突出 一次腰部损伤或弯腰劳动后急性发病。除坐骨神经发生疼痛，还伴有腰肌痉挛，腰椎活动受限等，椎间盘突出部位的椎间隙可有明显压痛和放射痛。

腰骶神经根炎 一般发病比较急，受损范围常常超出坐骨神经支配区域，表现为整个下肢无力、疼痛、轻度肌肉萎缩，此

外跟腱反射、膝腱反射也常减弱或消失。

梨状肌综合征 跑步、久坐或是跷二郎腿导致梨状肌的活动和被牵拉，肌肉的重复性使用和一直被牵拉都会导致梨状肌紧张，卡压到了坐骨神经，使神经受损。

久坐 坐骨神经痛主要是因为压迫，那么加重压迫就会导致疼痛加重。坐着时，髋关节处于屈曲位，髋部和臀部肌肉处于紧张状态，时间长了便会出现臀部疼痛，严重时还会诱发梨状肌综合征，压迫坐骨神经，引起疼痛。除久坐外，长时间站立、增加神经根压力的动作(如扛重物)、甚至咳嗽或打喷嚏都会加重坐骨神经痛的症状。

如果患者出现坐骨神经痛，建议找准病因，拔除病根，从根本上解决坐骨神经痛。

(王瑞芳)

夏季黄酒冰着喝

在大家熟悉的酒品中，黄酒自古以来就被当做养生酒饮用，那么随着四季更替，黄酒的养生饮法是怎样的呢？

市田源酿造有限责任公司负责人高瑞举说，四季更替，黄酒的养生饮法确实不同。

具体来说，春天悠着喝，春天万物升发，人因肝血外行而使肝血不足，因而容易出现春困，所以春天适量喝一些黄酒，可以补养肝血、疏调气机。夏天冰着喝，夏日炎炎，人体消耗大，身上无机物、盐分流失比

较多，人体急需补充养分，黄酒冰着喝，不仅能及时补充人体所需养分，而且口感极爽，能起到消暑、促进食欲的作用，对于喜食海鲜者，尤为适宜。秋天温着喝，秋季养生应以养收为原则，将黄酒隔水加热到摄氏 38 度以内饮用，口感温文淡雅，中正平和，口味醇和甘美，同时可提升人体阳气。冬天烫着喝，冬天将黄酒隔水加热不超过 60 度，可健脾开胃，活血祛寒。

现代的“北魏养生黄酒”是市田源酿造有限责任公司在挖掘和传承北魏古法黄酒



酿造工艺的基础上，选用大同地区优质黍米为主料，配以枸杞、红枣、麦曲等，手工酿造而成的甜黄酒，经过陶坛成藏，风味醇厚，营养丰富，具有暖胃润肺、舒筋活血、消除疲劳等诸多益处。黄酒是一种酒精含量在 14%-20% 的低度酒，更适合作为日常保健饮用。

大同市田源酿造有限责任公司
联系电话：5555559
(广告信息)