

绝经后 HPV 难转阴？ 专家教你科学应对

——访大同康复医院副院长、妇科主任郭美莲

本报记者 孙晓娟

HPV 感染并非育龄女性的“专利”，绝经后女性感染 HPV52、58 型后转阴难的问题正逐渐引发关注。这两种亚型均属于高危型 HPV，与宫颈病变密切相关。为何绝经后女性转阴难度会显著增加？是免疫力下降还是激素水平变化主导？大同康复医院副院长、妇科主任郭美莲结合临床经验，从生理机制、免疫状态等角度剖析背后原因，并给出针对性应对方案，为绝经后女性的宫颈健康保驾护航。

“郭主任，我这 HPV52 型都感染两年了，怎么就是转不了阴啊？”62 岁的张阿姨坐在诊室里，手里攥着厚厚的检查报告，眉头紧锁。两年前，她在常规体检中发现 HPV52 型阳性，当时医生建议定期复查，可连续四次检测，结果始终未变。更让她忧心的是，身边几位老姐妹也有类似情况，有人甚至发展成了宫颈上皮内瘤变。张阿姨的困惑，也是众多绝经后 HPV 感染女性的共同难题。

针对这一问题，郭美莲主任给出了专业解答。“绝经后女性 HPV52、58 型难转阴，绝非单一因素导致，而是生理、免疫、生活方式等多方面共同作用的结果。”郭美莲强调，激素水平的断崖式下降是核心诱因之一。

雌激素是维持宫颈上皮细胞健康的关键激素，绝经后卵巢功能衰退，雌激素水平大幅降低，会直接导致宫颈黏膜萎缩、上皮细胞代谢减慢。“宫颈黏膜就像一道‘保护屏障’，雌激素充足时，屏障完整且活力强，能有效清除入侵的 HPV 病毒；而屏障变薄变脆弱后，病毒更容易扎根繁殖，难以被机体清除。”郭美莲解释道。

免疫功能衰退是另一重要原因。随着年龄增长，人体的细胞免疫和体液免疫功能均会下降，免疫细胞对病毒的识别和杀伤能力减弱。“HPV 感染的转阴，本质上依赖自身免疫系统将病毒清除。绝经后女性免疫细胞的‘战斗力’下降，对 HPV52、58 型这类

顽固亚型，自然就显得‘力不从心’。”郭美莲说，尤其是合并糖尿病、高血压等慢性疾病的女性，免疫功能受损更严重，转阴难度会进一步加大。

此外，郭美莲还提到，HPV52、58 型本身的生物学特性也是难转阴的重要因素。这两种亚型属于高危型 HPV 中较为“顽固”的类型，其基因组更容易整合到人体细胞的染色体中，从而逃避免疫系统的监视。“一旦病毒基因整合成功，就很难被彻底清除，还可能引发宫颈细胞的异常增殖，增加病变风险。”

那么，面对这一棘手问题，绝经后女性该如何科学应对？郭美莲给出了一套“组合拳”方案。

首先，科学监测，避免过度焦虑，但也不可掉以轻心。她建议，HPV52、58 型阳性的绝经后女性，应遵循“HPV 检测+宫颈细胞学检查”的联合筛查模式，每 6-12 个月复查一次。若连续两次筛查均为阴性，可恢复常规筛查频率；若细胞学检查提示异常，需进一步做阴道镜检查，必要时取宫颈组织活检，明确是否存在病变。

其次，调节免疫功能，是实现转阴的核心手段。绝经后女性应从饮食、运动、睡眠三方面入手，提升免疫力。饮食上，多摄入富含优质蛋白、维生素和矿物质的食物，如瘦肉、鸡蛋、新鲜蔬果等，必要时可在医生指导下补充硒元素，硒能增强免疫细胞的活

性；运动方面，坚持每周 3-5 次有氧运动，如快走、太极拳、广场舞等，每次 30 分钟以上，促进血液循环，改善免疫状态；睡眠上，保证每天 7-8 小时的充足睡眠，避免熬夜，让免疫系统得到充分修复。

再者，合理补充雌激素，需严格遵医嘱。对于宫颈黏膜萎缩严重的绝经后女性，医生可根据其身体状况，制定个体化的激素补充治疗方案。“雌激素补充能改善宫颈黏膜状态，增强局部抵抗力，但必须排除激素使用禁忌证，如乳腺癌、子宫内膜癌病史等，且需定期监测子宫内膜厚度和乳腺情况。”郭美莲特别提醒，激素补充治疗并非人人适用，切勿自行用药。

最后，保持良好的生活习惯，减少病毒持续感染的诱因。戒烟限酒，烟草中的有害物质会抑制免疫功能，增加 HPV 持续感染的风险；注意性生活卫生，固定性伴侣，使用避孕套，避免交叉感染；保持心情舒畅，不良情绪会影响内分泌和免疫功能，不利于病毒清除。

“绝经后女性的宫颈健康管理，是一场持久战，需要医生和患者的共同努力。”郭美莲表示，HPV 感染并不可怕，只要采取科学的应对措施，多数女性可以实现病毒转阴，避免宫颈病变的发生。她呼吁，绝经后女性应重视定期妇科筛查，早发现、早干预，才能守护好自身健康。

咳嗽是否就医要看伴随症状

冬季天气寒冷干燥，稍不留神就容易感冒，随之而来的咳嗽更是让人听着心惊、看着难受。于是，各种止咳神药、偏方纷纷登场，但也有人说不吃药也能自愈。那咳嗽到底用不用吃药？什么时候需要吃药？

咳嗽只是症状不是病因

市二医院内一科柴玉兰主任说，咳嗽只是症状，并不是原因，很多呼吸道疾病都会引发咳嗽。秋冬季节里常见的疾病，如感冒、支气管扩张、慢性支气管炎、肺气肿、哮喘等等，都会出现咳嗽的症状，但是治疗方法却是不同的。

咳嗽是人体产生的自我保护机制，当人体的呼吸道黏膜受到刺激时，就会产生

咳嗽反射，目的是帮助呼吸道排除异物，保持呼吸的顺畅。感冒通常是由病毒感染引发的，而感冒病毒攻击的首要部位就是呼吸道黏膜细胞，人体的免疫细胞在与病毒战斗时，为排出死亡细胞和毒素，就会分泌增加形成痰液，引起咳嗽反射吐出痰液。

咳嗽往往会经历三个过程：干咳期、动痰期、脱痰期。咳嗽的初期多为干咳、干咳，此时是没有痰的。随着时间的延长，会逐渐听到痰音，而且痰音会越来越重。值得注意的是，清痰一般为普通感冒，脓痰往往提示有合并感染性，需要进行抗感染治疗。到第三个阶段脱痰期时，咳嗽的程度和频率越来越轻，人体排出的痰液也越来越少，此时咳嗽的症状已经基本快好，在最

后完全好之前还可能会出现几天的干咳症状。

出现咳嗽明确病因很重要

柴玉兰表示，如果是普通感冒引起的咳嗽，即使不用药，在两周左右也会自愈，但像哮喘、慢性支气管炎、肺气肿等疾病，则是需要进行对症治疗，防止疾病加重。

如果咳嗽伴随下面这些症状，就不能坐等自愈，需要及时去医院检查。儿童咳嗽并伴有嗜睡、精神差、食纳差等症状时，需要考虑是否有其他严重疾病；咳嗽出现大量稠厚的黄脓痰，或者有咯血、痰中带血，发热使用退热药物无效，呼吸困难、头部晕厥、脚踝肿胀或者体重减轻者也需要

看医生；如果出现咳嗽伴随胸痛，一定要抓紧时间去医院；如果是气道异物引起的咳嗽，也应立即去医院找医生处理，切不可放任不管。

因此，出现咳嗽后明确病因很重要。病毒感染引发的咳嗽是一种自限性的咳嗽，在 3-8 周的时间内是可以自愈的。如果咳嗽的时间超过 3-8 周，要考虑是否存在其他疾病，及时去医院检查。止咳化痰的药可以在医生的指导下服用，不建议自行服用，以免耽误病情。此外，在日常生活中，尤其是感冒高发季，可以使用空气净化器和加湿器，保持家中空气的洁净和湿润，减少对呼吸道的刺激，减轻咳嗽症状。

(王瑞芳)

脂肪肝并不只是“胖”一点儿

脂肪肝是一种常见的肝脏疾病，主要特征是肝细胞内积聚过多的脂肪。人们普遍将脂肪肝与肥胖联系在一起，认为只有过重或肥胖的人才会患上脂肪肝。然而，现代研究已经发现，脂肪肝并不只是“胖”那么简单，还可能与其他因素有关。

脂肪肝是指肝脏中肝细胞内含有过多的脂肪，超过了正常范围。大同新和医院综合内科张富明提醒，脂肪肝病因多种多样，主要包括以下几个方面：

高脂饮食 长期摄入高脂、高热量食

物，尤其是富含饱和脂肪和反式脂肪的食物，会增加脂肪在肝脏中的堆积。

肥胖超重是脂肪肝的主要危险因素之一。过度脂肪堆积导致肝脏无法正常代谢和分解脂肪。

代谢综合征 代谢综合征是一组与胰岛素抵抗相关的症状和体征，包括肥胖、高血压、高血糖和高血脂等，这些都是导致脂肪肝的重要因素之一。

酗酒 长期大量饮酒会导致严重的肝脏损害，包括酒精性脂肪肝。

药物和化学物质 某些药物和化学物质，如某些抗生素、雌激素、皮质类固醇等，可能引发脂肪肝。

日常生活中，我们可以采取一些措施，降低脂肪肝发生风险，保护肝脏健康。如：

饮食调节 保持均衡营养的饮食，减少高脂肪、高热量食物的摄入，增加蔬果、全谷物、健康蛋白质的摄入。避免摄入过多的反式脂肪和饱和脂肪。

控制体重 保持适当体重，避免肥胖和超重。可通过适量运动、合理饮食帮助

消耗脂肪、提高代谢率，进而控制体重。

戒酒或限制饮酒量 戒酒或限制饮酒量对保护肝脏健康有重要意义，尤其是酒精性脂肪肝患者。

管理慢性疾病 及时管理与脂肪肝相关的慢性疾病，如糖尿病、高血压等。定期进行体检和血液检查，以便及早发现和治理潜在问题。

合理用药 在使用药物时要遵循医生的建议，避免滥用药物和长期使用可能对肝脏造成损害的药品。(武珍珍)