



编者按 每一个岗位都会有“她”的身影,社会的每一次进步都离不开“她”的辛勤付出。“三八”国际妇女节来临之际,我们更要特别关注并关心每一位女性的健康。本报邀请相关专家围绕困扰女性的妇科疾病、皮肤问题进行科普。期待这些知识,能在日常生活中筑起一道坚固的健康防线,让更多女性以最佳状态拥抱美好生活。

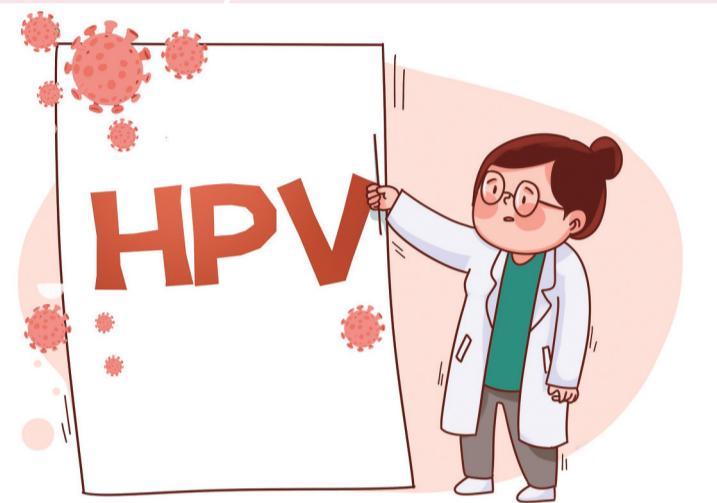
感染HPV就一定会得宫颈癌吗

□ 谭先杰

3月4日是第八个国际人乳头瘤病毒(HPV)知晓日,今年的主题是“one less worry(让世界少一份忧虑)”。随着该活动的持续开展以及世界卫生组织“加速消除宫颈癌全球战略”的推进,人们对HPV日益重视,越来越多的人知道持续性高危型HPV感染是宫颈癌的关键致病因素,以至于有的人将HPV感染与宫颈癌直接画上等号,认为一旦感染HPV,就一定会得宫颈癌。这是一个必须纠正的误区。

第一,不是感染了HPV就会向宫颈癌发展。目前已知的HPV有200多个亚型,但被世界卫生组织确认能引起宫颈癌的只有14个亚型,称为高危型。而其他类型的HPV感染,不会朝着宫颈癌发展,而是引起生殖道或肛门的尖锐湿疣等疾病,被称为低危型。目前已经确定的高危型HPV类型为16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、66、68。

第二,高危型HPV持续感染只是发生宫颈癌的必要条件,而非充分条件。换句话说,如果这辈子不感染高危型HPV,就不会得宫颈癌。这在绝大多数情况下是成立的,尤其是宫颈鳞状细胞癌。不过,目前有一些类型的宫颈癌(如宫颈透明细胞癌、神经



内分泌癌等)与HPV感染可能无关。总之,并非感染了高危型HPV就一定会得宫颈癌。宫颈癌的发生还涉及人体的免疫防御能力,宫颈癌及癌前病变的发生是外界入侵的病毒与人体免疫能力博弈的结果。

第三,明确了HPV是宫颈癌的致病病毒之后,我们可以将高危型HPV称为元凶,把其他与宫颈癌发生相关的因素称为帮凶,并进行归类。一类因素是增加了女性感染HPV的风险,比如初次性生活年龄小,有多个性伴侣等;另一类因素是

降低了人体的免疫能力,如吸烟、酗酒、吸毒、长期熬夜、生活不规律、工作压力大等。此消彼长,就可能导致感染高危型HPV且难以将其清除,若不加以重视,最终就会发展成宫颈癌。

第四,需要关注HPV,但不必过于恐惧。数据显示,女性一生中累积感染HPV的几率为40%-80%,也就是说多半女性都会在人生的某个时期与HPV“不期而遇”一次以上。幸运的是,80%感染了HPV的女性,其体内的病毒会在8-12个月内被免疫

系统清除。所以,有人把宫颈HPV感染比喻为宫颈上的一场感冒。

第五,在感染了高危型HPV的女性中,少数女性的HPV感染会持续,一部分人会发展成为宫颈癌前病变,如果继续放任不管,其中一部分会发展成为癌。通常认为,从感染HPV到发展成为宫颈癌的自然病程是8-10年。这实际上就给了医生和患者足够的时间去发现问题。甚至可以说,晚期宫颈癌都是患者疏忽大意造成的。比如绝经后的老年女性,自认为生完小孩、绝经后就不会有妇科问题了,自然也就不会去做体检或筛查。

第六,从某种程度而言,如果仅仅发现HPV感染,或者仅仅发现轻微的宫颈癌前病变,基本可以说,患者这辈子不会因宫颈癌而失去生命。因为在很早阶段就发现了“敌情”(HPV感染),患者肯定不会坐视不管,会定期复查,一旦出现问题,医生也会及时处理,阻断宫颈癌的发生。

总之,并非感染了HPV就一定会得宫颈癌。我们需要重视HPV感染,但也不要过于恐惧和担心。

(作者系北京协和医院妇产科学系副主任、妇科肿瘤中心主任医师)

青春痘咋就“长情”到离谱

□ 甘立强 张建 周婧

记得上学时候,我们的脸上经常长痘,碰到家里亲戚长辈,他们通常会说:“咋起了这么多痘痘呀?没事儿,长大就好了。”

如今,岁月带走了青春,却没有带走“青春痘”。特别是天气闷热时,脸上油,心里堵,脸上的痘还越长越多。

别把青春痘当“空气”

青春痘,医学上称为“痤疮”,是青少年中最常见的一种皮肤病。痤疮是一种毛囊皮脂腺单位的慢性炎症性皮肤病,不仅影响外观容貌,而且影响自信心,甚至导致自卑。

因为痤疮好发于15-30岁的青年男女,常见于面颊、额头、胸背部等部位,痤疮的皮疹特征包括粉刺、炎性丘疹、脓疱及结节、囊肿及瘢痕等。

当青春期撞上痘痘,还真不能坐视不理。有的痤疮的确会在青春期之后慢慢消失(极少数),但大多时候,它会持续“作妖”,给人添堵。

大伙儿应该都有这样的经历,身上突然冒一个痘,当这个痘开始出现油脂堆积或脓包时,谁能控制自己不上手挤?这种行为会导致痤疮炎症急剧恶化。炎症一旦加重,痘痘便如同雨后春笋般疯狂冒出来,一发不可收拾。如此一来,一个令人头疼的恶性闭环就这么形成了,皮肤状况也随之陷入无尽的恶性循环。若不幸伤及到皮肤真皮层,留下瘢痕,就算以后战“痘”成功,还得去治疗瘢痕,可以说是在“毁容”。

如何“斩草除根”

痤疮虽属于慢性皮肤疾病,并非难以攻克的疑难杂症,可它频繁复发着实令人头疼。这就需要我们用对战“痘”方法。

从认真洗脸开始。洁面水温以32℃为佳,每日洁面两次即可,过度清洁易损皮肤屏障。推荐选用弱酸性或中性、带有去油功效的洗面奶,清洁油脂同时保持肌肤酸碱平衡。

医用保湿护肤品更能有效锁水,助力肌肤水润。对于粉底、隔离与彩妆产品,要谨慎选择,因其易堵塞毛孔,增加痤疮滋生风险。想要健康好皮肤,真没一劳永逸的特效方法,死了偷懒这条心吧。

饮食作息大整顿。尽量少吃升高血糖指数食物,如各类甜点、奶茶等。尽量少吃肥肉、油条等油腻食物。牛奶中的酪蛋白、乳清蛋白都可能与痤疮的发生有关。食用奶酪和酸奶对痤疮的发生没有影响。大家比较关注的辛辣食物与痤疮的关系仍缺乏相关证据,暂时可以放心吃。

药物治疗来辅助。外用药物治疗可选择如维A酸类药物、过氧化苯甲酰、抗生素软膏、壬二酸等。口服药物治疗可选择如抗生素、异维A酸、抗雄激素药、糖皮质激素等。

物理治疗能“救场”。大家耳熟能详的“刷酸”(2-4周一次),能削弱角质形成细胞间的粘附力,抑制皮脂分泌,还具备抗炎功效,不仅能有效减少

痤疮生成,还能改善肤质,减轻色素沉着问题。

光电治疗中的红蓝光各有妙处:蓝光能高效杀灭痤疮丙酸杆菌,从根源抑制痘痘;红光则发挥抗炎功效,同时助力组织修复。强脉冲光即光子嫩肤,一些医院皮肤和医学美容科的BBL设备,会配备420nm(纳米,长度单位)痤疮玻片,专用于痤疮治疗。它能精准杀灭痤疮丙酸杆菌,快速缓解痤疮炎症,消退红肿,兼具祛红、祛黑效果,尤其适合中重度痤疮患者。

点阵激光、铒激光和超皮秒激光治疗可刺激皮肤深部的胶原再生和胶原重塑,从而改善痘坑痘印,还大家一个光滑的脸蛋。总之,痤疮的发病机制复杂、诱因很多,每个人的严重程度不同,所以痤疮需要进行综合治疗。

(作者均系重庆市妇幼保健院皮肤和医学美容科医生)

本版图片由视觉中国提供