



避免人类乳头瘤病毒感染

最近，香港内科学会首次公布一项调查结果：可致子宫颈癌的人类乳头瘤病毒（HPV）无处不在。在香港七处公共场所发现该病毒，包括港铁站及商场电梯扶手、图书馆门柄、升降机按钮及儿童游乐场等人流如潮的地方。市民双手摸过这些地方后，再接触口、鼻或皮肤伤口，便有机会受感染。但是经社交握手的手部接触病毒量甚低，导致子宫颈癌机会极小，而引致皮肤疣的机会可能更高，性接触才是传播 HPV 最主要途径。

人类乳头状瘤病毒是一种嗜上皮性病毒，在人和动物中分布广泛，有高度的特异性，长期以来，已知 HPV 可引起人类良性的肿瘤和疣，如生长在生殖器官附近皮肤和黏膜上的人类寻常疣、尖锐湿疣以及生长在黏膜上的乳头状瘤。近年研究资料证明 HPV 与宫颈癌、肛门癌、阴茎癌甚至喉癌、舌癌等发生有关。1995 年世界卫生组织已将 HPV 确定为宫颈癌的病因，宫颈癌亦因此成为目前世界上唯一一种病因明确的可以预防和治愈的恶性肿瘤，并且已明确 HPV 感染与性行为因素有关，过早发生性行为 and 过多的性伴侣，均是宫颈癌发病的罪魁祸首。

目前尚无特异预防方法，根据 HPV 传染方式，切断传播途径是有效的预防措施。HPV 主要通过直接或间接接触污染物品，或性传播感染人类。为此，以下的措施可以避免：

加强健康教育

加强对市民的健康教育势在必行。一项调查显示：在 523 位被访者中，有 87% 的人对 HPV 一无所知。这些人不知道 HPV 可以引起宫颈癌，也不知道如何预防 HPV 感染的知识。

目前已知 HPV 在公共场所中污染无处不在，因此养成个人的良好卫生习惯非常重要，一定要勤洗手，无论外出到单位，还是下班回家，都要养成洗手习惯。同时，公共场所要加强管理，对公用设施予以定期消毒。另外，也要注意经期卫生、性行为卫生，尤其是减少性伴侣数，坚决杜绝一切不良性行为，使用宫内避孕环等均可以使感染 HPV 的几率降低。此外，对青少年进行性教育，推迟首次性行为的时间也是十分必要的。

开展疫苗接种

筛查是最基本的预防方法，宫颈癌疫苗则是在人类历史上的预防方法。宫颈癌疫苗的成功应用是人类历史上人类和恶性肿瘤斗争取得的重大胜利，也给广大女性带来了福音。这种疫苗能在病毒的感染和复制部位产生抗体，最大限度地预防 HPV 致癌所引发的宫颈癌与癌前病变，可使筛查年龄推迟，节省一定费用，使宫颈癌的一级预防成为现实。

及时治疗病变

目前，临床上尚无治疗宫颈癌的有效措施，早发现、早治疗是目前预防宫颈癌的最佳方法。人们皮肤在感染 HPV 后，便会生“瘰子”，呈现为圆形、椭圆形或多角形的丘疹、肉赘，颜色为淡褐色、黄褐色。而小的皮肤疣有自行消退的可能，一般无需处理。尖性湿疣病损范围大，可施行手术，但常规外科手术除有较高复发率。一些物理疗法如电烙术、激光治疗、液氮冷冻疗法，有较好的治疗效果。

(李鸿林)

冬季来到，更需预防脑卒中

又到冬季——一年中脑卒中最好发的季节，据统计 70% 以上的脑卒中发生在冬季。脑卒中发病急骤，来势凶猛，而又难以预测。

为什么冬季易发生脑卒中？

冬季是一年气候最寒冷的时期，气温、气压等气象要素变化剧烈，而北方来的冷空气又不断向南侵袭，人体受到冷空气刺激后，常导致交感神经异常兴奋，全身小动脉痉挛性收缩，血液循环的外周阻力加大，左心室和胸部负荷加重，引起血管阻力和血压升高。此时血小板也易于凝聚而易导致血栓；还会导致内分泌系统失调，体内儿茶酚胺等化学介质分泌增加，血液黏稠度增加，血凝时间缩短，进一步促使血压的增高和血栓的形成。

寒冷的时候，活动减少，包括脑、心脏在内的多个脏器的血液灌流也相对减少；再加上中老年人生理机能减退，对外界环境变化的适应性抵抗力降低，因而极易发生脑卒中。

寒冷时节，食欲增强，人们往往进食过量碳水化合物、脂肪以保

证足够的热量，这些食物会同时增加水分的摄入及保留，致血容量增加而增加卒中的风险。

冬季因排汗减少，喝水也较少，尤其老年人口渴的感觉差，常见水分摄取不足，血液黏稠度增加，血栓容易形成，也增加了脑梗塞可能。

另外，冬季人们容易罹患上呼吸道感染、支气管炎、肺炎、气喘等呼吸系统疾病，都会诱发原有脑血管疾病的复发。

如何预防冬季脑卒中发生？

第一，冬季不应太早锻炼，要合理安排运动时间和控制好运动量。最好等太阳升起来之后再去锻炼，因为早晨室外气温低，容易刺激血管收缩，引起血压升高增加脑出血机会。冬季老年人在户外锻炼时一定要量力而行，以步行最为适宜。

第二，要适时增添衣物注意保暖，使用空调时室内温度不宜太高，最好保持室内比室外高 8 摄氏度，并定期开窗通气，保持室内空气清新卫生。

第三，对于患有高血压病、心脏病、糖尿病、短暂性脑缺血发作、动脉硬化等患者，一旦感到不适最好高度重视，并在医生的指导下进行正规的、长期的治疗和观察，做到防患于未然。

第四，脑血管疾病患者最好在医生指导下服用抗血小板聚集药物，如阿司匹林等，孕龄女性应避免长期服用避孕药。

第五，改变不良生活方式，调整饮食结构。包括戒烟、戒酒，劳逸结合、加强户外体育锻炼，提倡低盐低脂饮食等，应多吃鱼类、蔬菜、水果和富含纤维素的食物，保持大便通畅，防止便秘。

第六，注意精神、心理卫生，避免情绪剧烈波动，多参加有益的社会活动，减少紧张、焦虑、抑郁情绪。

特别要提醒，一旦出现口齿不清，肢体或面部、口角、舌尖麻木无力，或突发头痛、眩晕、恶心、呕吐等情况，应趁早就医，争取早诊断、早治疗，就诊越及时，治疗和预后效果越理想。

(程洁)

骨松防范再骨折 单纯补钙远远不够

随着近几年骨质疏松疾病知识的普及，公众对于骨质疏松症的知晓率有明显的提升，但是多数人对防治手段的了解程度仍仅停留于高钙饮食或者补

钙剂就能预防甚至治疗骨质疏松症，这无疑是一片面而错误的，直接干扰患者及时接受规范的处方药治疗。更可怕的是，骨质疏松症没有警示标志，通常该病的首发征象就是骨折，对于骨质疏松性骨折的病人而言，预防再次骨折成为治疗的首要目标。

在防范再骨折方面，服用钙剂显然已无能为力。医学界的共识是，通过有效的处方药干预来提高骨密度、增强骨强度从而降低再骨折风险。

通常，我们把用来治疗和预防骨质疏松症的药物根据其作用机制分成两大类：一类是骨吸收抑制剂，另一类为刺激骨形成的药物。中国工程院院士、北京协和医院外科学系主任邱贵兴教授介绍，目前，国内应用在临床上治疗骨质疏松症的药物，主要是骨吸收抑制剂，即抑制破骨细胞的活性以延缓骨量丢失，临床上常用的包括：雌激素和雌激素+孕激素；选择性

雌激素受体调节剂；降钙素和双膦酸盐。刺激骨形成的药物包括有氟化物，能够显著增加骨密度，但是在增加骨密度的同时，其脆性也显著

增加导致骨强度的下降，现在已经不太使用；再有就是甲状旁腺激素，如特立帕肽注射液，这是目前全球首个也是唯一公认促进新骨形成的药物，其作用是大幅增加骨密度、全面重建骨微结构和提高骨强度、显著降低骨质疏松患者骨折发生率。他还包括一些联合作用机制

的药物：活性维生素 D 和锶盐等。同时大家都知道，所有具有骨质疏松风险的女性都推荐使用钙剂和维生素 D。

因此，应对骨质疏松症以及骨质疏松性骨折，单纯补钙是远远不够的；仅仅通过生活方式的改善亦不足以预防骨丢失或减少骨折危险，它只是通过药物方法预防和处理骨质疏松症的基础，重塑患者骨健康的关键环节是，给予合适的病人、病情的适宜阶段，规范合理地运用适合的药物。

(陈涵)

小肠气复发了怎么办

易发生精索以及血管神经的损伤，而通过腹腔镜从里面操作可以完全避开原来的创伤部位，避免不必要的再次损伤，术后恢复快。

老赵在医生的建议下，进行了腹腔镜下的补片无张力修补手术，手术后两天便自己走出病房回家了，现在手术过去两个多月了，已

经完全恢复了日常生活。

当然复发性腹股沟疝的治疗还不简单的，每个病人的先前手术和复发情况都不尽相同，因此对于复发的病人我们需要遵循个体化治疗的原则，根据每个病人的情况制定再次手术的具体方案。

(汤睿)

