

# 远离 HPV 感染 这些知识不可少

▲广西壮族自治区柳州市中医医院（柳州市壮医医院） 莫冬梅

HPV（人乳头瘤病毒）是一种常见的性传播疾病，目前已经发现150多种HPV序列，具有高度的宿主特异亲和力，人类是它唯一的宿主。HPV现已成为威胁人类身体健康的重要危险因素，提高预防意识并做好预防措施是降低HPV感染风险的有效途径。

## HPV 感染的病因

HPV感染具有传染性，通常情况下，可通过以下途径进行传播。

**直接接触感染** 多数感染来自HPV感染的患者，常见皮肤与黏膜直接接触传播方式为性传播。当与感染HPV的患者进行性交或者肛交时，经过生殖器可能获得接触传播。

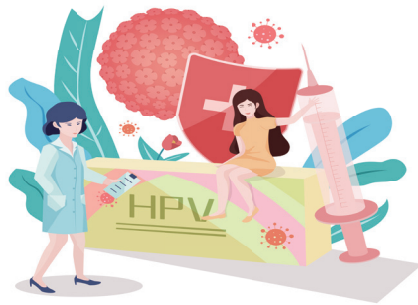
**间接接触感染** 使用了HPV感染患者使用的日常用品，如毛巾、浴巾、浴盆、坐便器等，或者接触到了已经受到感染却没有清洗的用品，如衣物等，将增加感染概率。

**医源性传播** HPV感染患者就诊过程中，医护人员防护不当，可能造成医源性传播。如果治疗期间操作不当，可能出现患者交叉感染的情况。

**垂直传播** 感染HPV孕妇在分娩时，新生儿可能通过产道受到感染。

## HPV 感染者可能出现的症状

HPV感染可能引起多种疾病，不同疾病导致患者出现的症状也有所差异，



具体如下。

**寻常疣** 寻常疣可发生于全身的任何部位，以手部较为常见，一般情况下，呈现灰褐色、棕色或者正常肤色，但是表面粗糙，质地比较坚硬，多为黄豆大小。

**扁平疣** 扁平疣常出现在脸部、手背部、前臂等位置，呈淡褐色或者正常肤色，皮损为米粒至黄豆大小的圆形或者椭圆形，表面光滑、数量多、分布密集。

**尖锐湿疣** 尖锐湿疣属于生殖器疣，一般会出现于肛门以及外生殖器部位，呈菜花状及鸡冠状，表面凹凸不平，部分患者还可能伴有白带增多、阴道瘙痒、阴道疼痛等症状。

**外阴鳞状上皮内病变** 患者主要表现为外阴瘙痒或烧灼感、灰白色或粉红色丘疹、斑块或乳头状皮损等。

**阴道、宫颈上皮内病变** 患者阴道分泌物异常增多，可能伴有臭味，在性接触时可出现阴道出血症状。

## 降低 HPV 感染的风险

**接种疫苗** 目前，预防HPV感染的疫苗有2价、4价、9价三种，接种年龄段分别是9~45岁、20~45岁、16~26岁。在接种年龄方面，只要达到了接种年龄的最低限制，越早接种越好，此外，最好是在首次发生性生活之后接种，此时避免感染的效果最好。

**保持良好的卫生习惯** 养成卫生清洁的好习惯，洗手时用洗手液进行彻底清洗，每天用温和的沐浴露洗澡；定时清洗私处，勤换衣物，能极大避免私处病菌滋生和繁殖，从而能有效降低HPV感染的风险。

**避免危险行为** 性接触是HPV最常见的传播途径，避免未经保护的性行为对降低感染风险至关重要。在没有做好怀孕准备的前提下，进行性生活时尽可能使用避孕套做好防护，并做好卫生清洁工作；初次性接触年龄不宜过小；保持忠诚和长期的单一夫妻或男女朋友关系，有助于预防HPV的感染和传播。

**树立防护意识** 在旅行或者出门游玩的过程中，需树立防范意识，尽可能避免接触公共洗浴场所的毛巾、浴巾等洗浴用品，尽可能选择淋浴代替盆浴或泡澡；使用公共厕所时，有蹲便尽量不使用马桶。通过避免物品接触的方式，能达到降低感染风险的目的。

此外，HPV可通过皮肤黏膜微小的破损进入人体表皮，在日常生活中，尽可能避免出现外伤、摩擦等破坏皮肤黏膜屏障的情况，一旦出现，尽可能做消毒处理，也能降低HPV感染的风险。

**增强免疫力** 增强免疫力也是预防HPV感染的重要方式。在日常生活中，保证充足的睡眠时间，养成良好的生活习惯和运动习惯，构建均衡的饮食结构，有助于积极调整身体状态。不断增强体质的同时，提高身体免疫力，强健的免疫系统能降低身体受到各种病毒和感染侵袭的风险。

**定期体检和筛查** 育龄期女性可定期进行宫颈细胞学检查和HPV病毒亚型检查，在监测身体健康状态的同时，有助于早期发现宫颈癌前病变和HPV感染。男性群体可以定期开展泌尿系统检查和病毒亚型检测等，对病毒感染早发现、早治疗、早预防具有重要意义。

总之，HPV感染是威胁人类健康的重要危险因素，在日常生活中，不仅需要树立防范意识，避免危险行为，还要定期开展体检和筛查，接种疫苗，并养成良好的卫生清洁习惯，积极调整生活方式，增强身体免疫力，能有效降低HPV感染的风险，为自身安全保驾护航。

# 守护宝宝健康成长 新手爸妈的带娃指南

▲海南省妇女儿童医学中心 陆洁婷

在宝宝的成长过程中，健康问题是每个家庭都会面临的重要议题。父母时刻关注着宝宝的身体状况，希望能够为他们提供最好的护理。然而，婴幼儿时期常常伴随着一系列的健康困扰，这对于新手父母来说可能是一个巨大的挑战。为了帮助父母更好地应对宝宝的健康问题，本文将深入探讨婴幼儿时期常见的健康困扰，提供实用的家庭护理建议，使您更加从容地迎接这段特殊时期。

## 消化不良：关注饮食习惯

婴幼儿期的消化不良问题是许多父母头疼的挑战之一，常常伴随着食欲不振、腹胀以及腹泻等令人不安的症状。这些症状的出现可能源于多种原因，需要仔细分析和针对性的家庭护理。

首先，我们要关注的是宝宝的饮食习惯。婴幼儿期的宝宝对于不同食物的消化能力各异，有些食物可能过于复杂难以消化，导致消化系统的负担加重。因此，建议父母在宝宝的饮食中引入简单易消化的食物，逐渐增加复杂程度，以帮助宝宝的肠胃系统适应。其次，消化不良可能与宝宝的进食环境和方式有关。在喂养宝宝时，要确保环境安静舒适，避免分心因素影响宝宝进食。最后，

采用适当的喂养姿势和方法也是关键。合理的喂养姿势有助于宝宝更好地咀嚼和吞咽，减少气体的吞入，从而降低发生腹胀的可能性。

另外，母乳喂养对于预防和缓解宝宝消化不良问题具有积极作用。母乳中含有丰富的营养成分和益生菌，有助于维护宝宝肠道菌群的平衡，提高抗感染能力，降低消化不良的发生率。此外，父母在处理宝宝消化不良问题时，还可尝试采用一些简单的家庭疗法，如温和的腹部按摩、适量的运动促进肠道蠕动等，以促进肠道排气和顺畅的消化过程。

## 皮疹：了解类型及特点

宝宝的皮肤因为娇嫩，容易受到外界因素的影响而出现各种皮肤性病变，从而导致皮疹发生。

首先，了解皮疹的类型及特点是关键。皮疹根据其形状特征一般可分为斑疹、丘疹、斑丘疹及荨麻疹等。斑疹一般为局部皮肤颜色变化，不可触及；丘疹是一种较小的实质性皮肤隆起伴有颜色改变，见于药疹、猩红热、湿疹等，表现为皮肤干燥、红肿和瘙痒。斑丘疹是形态介于斑疹与丘疹之间的稍隆起皮损，见于风疹、药疹等；荨麻疹又称风团，

是局部皮肤暂时性的水肿性隆起，大小不等，形态不一，呈红色或苍白色，可能由过敏引起，表现为红色丘疹和瘙痒，及时找出过敏原十分重要。尿布疹则常发生在尿布区域，由湿气和摩擦引起，应保持皮肤清洁干燥，使用适当的尿布。

其次，预防是关爱宝宝肌肤的重要一环。选择适合婴儿肌肤的温和清洁用品，避免使用含有刺激性成分的洗浴液和洗发水。保持环境通风，避免过热和潮湿。合理安排喂养，避免过敏性食物，也有助于预防皮疹的发生。

最后，对于已经出现的皮疹，及时采取有效的治疗是至关重要的。针对湿疹，可选择使用特殊的婴儿湿疹霜或保湿霜，帮助缓解症状。对于荨麻疹需要寻找过敏原并避免接触，同时可以使用抗过敏药物缓解症状。而尿布疹则需及时更换尿布、使用含锌的尿布膏有助于快速康复。

## 发热：及时就医及护理

宝宝发热是引起父母担忧的普遍问题，了解发热的常见原因至关重要。感染性疾病是最常见的引起发热的原因之一，包括感冒、流感和耳朵感染等。此外，疫苗接种后可能出现轻微发热，属于正

常生理反应。

正确测量宝宝的体温是应对发热的第一步。使用电子体温计在肛门、口腔或腋下进行测量，但需根据年龄和病情选择合适的测量方式。要确保测量时宝宝处于相对安静的状态，以获得准确的体温数据。

在就医上，如果宝宝体温超过38℃，特别是伴随其他症状，如呼吸急促、食欲不振等，建议及时就医。对于新生儿和年龄较小的婴儿，发热可能是严重感染的标志，应立即就医。在家庭护理方面，保持宝宝的充足水分摄入是关键。适当调整室温，确保宝宝穿着适当，以促进体温的调节。同时，避免使用过多的退热药物，应在医生的建议下使用。

在宝宝护理的旅程中，我们深入探讨了消化不良、皮疹和发热的方方面面。精心呵护宝宝娇嫩的肌肤，了解各类皮疹特点，有效预防与科学治疗是保障肌肤健康的关键。同时，针对发热问题，正确测量体温、及时就医以及家庭护理都是必不可少的环节。在这过程中，深刻体会到家长的关切与责任。希望通过本文，父母们能够更从容地迎接育儿挑战，为宝宝提供全方位的关爱与保护。让每一个微笑，都是健康成长的明证。