



关于 HPV 你要知道的那些事

▲ 揭西县人民医院 邓江锦

“医生，我 HPV 阳性，是不是得了宫颈癌？”“男朋友要不要也去查一下？”……这是检验科窗口最常听到的提问。今天，就让我来为大家介绍一下有关 HPV 的那些事儿。

HPV 到底是什么

人乳头瘤病毒（HPV）是一个“大家族”，目前已知 200 多种型别，其中 40 余种喜欢定居在生殖道黏膜。按照致癌能力，它们被分为低危型（如 6、11 型，主要引起尖锐湿疣）和高危型（如 16、18、31、33、45、52、58 等）。

HPV 阳性≠宫颈癌

全球数据显示，80% 的女性一生中至少感染过一次 HPV，但 90% 的感染在 1~2 年内会被免疫系统自然清除。只有不到 10% 的持续性感染（感染≥2 年）才可能进展为宫颈上皮内瘤变（CIN），再经过平均 10~15 年才发展为宫颈癌。

若发现 HPV 阳性，患者应当怎么处理

呢？如果是 HPV16/18 阳性，无论细胞学结果如何，患者都应直接进行阴道镜检查；如果是其他高危型阳性，患者可以先做宫颈细胞学检查（TCT），若结果为 ASC-H、HSIL、AGC 或癌变，立即阴道镜检查，若为 ASCUS 或 LSIL，则 12 个月、24 个月复查 HPV+TCT。需要注意的是，阳性报告单只是提醒“需要进一步随访”，而非“宣判癌症”。

为什么男性也要关注 HPV

男性阴茎、阴囊、肛周、口咽部黏膜均可感染 HPV。美国一项模型研究显示，男性一生中感染 HPV 的平均概率为 91.3%，高于女性的 84.6%。

男性感染 HPV，也可能对身体带来不良影响：（1）低危型可引起尖锐湿疣（生殖器疣状增生物，复发率高），高危型持续感染可能导致阴茎癌、肛门癌、口咽癌；（2）男性是 HPV 的“主要传播者”，可将病毒传给女性伴侣，增加对方宫颈病变风险。

目前国内外指南对“无症状男性常规筛

查”尚无统一推荐，原因包括以下几点：（1）采样困难，男性生殖器角化程度高，病毒载量低，易出现假阴性；（2）缺乏标准化方法，尿液、精液、拭子样本的敏感度差异大；（3）后续干预有限，无特效抗病毒药，主要靠自身免疫力清除。

如果男性有以下情况之一者，建议接受 HPV 检测：伴侣持续高危型 HPV 阳性或已发生 CIN2+ 病变；男男性行为者（MSM），尤其 HIV 感染者；肛门或口咽有可疑病灶（如赘生物、溃疡）；准备接受辅助生殖技术（ART），需排除精液 HPV 携带。检测方法首选 PCR 分型，可采集尿道拭子、肛管拭子或病变组织。

检验科如何开展 HPV 检测

女性采样 由专业医护人员操作：窥阴器下宫颈刷顺时针旋转 5 圈，放入保存液。

男性采样 由专业医护人员使用专用采样刷或拭子，在尿道口、阴茎、阴囊、肛周等易感染部位反复擦拭，采集脱落细胞或分

泌物样本，并立即送至检验科检测。

实验室流程 样本采集→核酸提取→HPV 核酸扩增分型→结果判读。全程自动化平台可在 3 小时内出报告。

如何降低 HPV 感染风险

疫苗接种 九价疫苗覆盖 7 种高危型（16、18、31、33、45、52、58）+2 种低危型（6、11），男女皆可接种。HPV 疫苗推荐在 9~45 岁接种，其中 9~14 岁为最佳接种年龄段。即使已感染某一型别，疫苗仍对其他未感染型别有保护作用。

定期筛查 （1）<25 岁：有性生活后 3 年开始 TCT 筛查。（2）25~29 岁：每 3 年一次 HPV 检测，或联合 TCT 检查。（3）30~65 岁：首选 HPV+TCT 联合筛查，若结果正常可每 5 年复查；单独 HPV 检测则需每 3 年一次。（4）65 岁以上：若过去 10 年筛查结果正常，可停止检查。

行为干预 固定性伴侣、使用安全套、戒烟、规律作息、均衡饮食、适度运动。

尿失禁与盆底肌电刺激康复治疗

▲ 深圳市南山区妇幼保健院 谢智育

尿失禁是一种常见却容易被忽视的健康问题，它不仅影响日常活动，还可能给患者带来心理压力，甚至导致社交回避。盆底肌功能减弱是引发尿失禁的重要原因之一，而盆底肌电刺激康复治疗作为一种非侵入性手段，为改善这一问题提供了科学有效的途径。

尿失禁：被低估的盆底健康信号

盆底肌是位于盆腔底部的一组肌肉群，像一张弹性的“吊网”，支撑着膀胱、子宫、直肠等盆腔器官，并参与控制排尿、排便等生理功能。当这张“吊网”的弹性减弱、收缩力下降时，膀胱的关闭功能就可能出现异常，导致尿液不受控制地流出，形成尿失禁。

盆底肌电刺激康复唤醒盆底肌的“活力”

盆底肌电刺激利用低频电流，通过放置在阴道或直肠内的电极，直接刺激盆底肌的运动神经，引发肌肉被动收缩。这种有规律的电刺激能唤醒因松弛或损伤而“沉睡”的盆底肌，增强肌肉纤维的兴奋性和收缩力，同时帮助患者重新建立对盆底肌的控制意识，逐步恢复其自主收缩功能。

治疗过程中，患者取舒适体位，医生将无菌电极放入体内，设置合适的电流强度后，电流会引起盆底肌轻微的收缩感，过程中患者通常无明显疼痛。治疗期间，医生会根据患者的耐受度和肌肉反应调整参数，确保治疗安全有效。部分患者也可在医生指导下使用家用型电刺激设备进行辅助训练。

电刺激帮助唤醒肌肉、建立正确的收缩感觉后，患者可在日常生活中主动进行盆底肌收缩练习，巩固肌肉力量。例如在晨起、睡前或久坐后，有意识地收缩盆底肌并保持片刻再放松，通过反复练习增强肌肉记忆和自主控制能力。

日常生活中，减少长期增加腹压的行为，能减轻盆底肌的负担，辅助康复。如积极治

疗慢性咳嗽、便秘，避免长期搬抬重物；控制体重，避免肥胖对盆底组织造成额外压力；日常排尿时注意不要过度憋尿，养成规律排尿的习惯，让盆底肌处于自然放松的状态。盆底肌电刺激的效果并非一蹴而就，需要一定的治疗周期。患者应按医生建议完成疗程，避免中途中断。

正视治疗，打破误区

走出“羞耻感”的误区 许多尿失禁患者因觉得“难以启齿”而不愿就医，导致问题加重。实际上，尿失禁是一种可治疗的疾病，就像肌肉拉伤需要康复一样，盆底肌功能受损也需要专业干预。正视问题并主动寻求帮助，才是对健康负责的态度。

避免“过度依赖”或“急于求成” 部分患者认为电刺激可以“一劳永逸”，忽视主动训练；也有人期望短期内彻底治愈，达不到预期就放弃治疗。事实上，盆底肌康复是一个循序渐进的过程，电刺激为肌肉功能恢复提供助力，而长期的主动维护才是效果持久的关键。

专业评估的重要性 并非所有尿失禁都适合电刺激治疗，治疗前需经医生进行详细评估，包括盆底肌肌力检测、尿失禁类型判断等，排除泌尿系统感染、严重盆底器官脱垂等不适合电刺激的情况，确保治疗方案的针对性和安全性。

盆底肌电刺激康复治疗为尿失禁患者提供了一种科学、温和的改善途径，它通过唤醒盆底肌的活力，帮助患者重新掌控身体，回归正常生活。正视尿失禁问题，了解并接受科学的康复方式，同时结合主动训练和生活调整，才能让盆底肌重新焕发“支撑力”，摆脱尿失禁带来的困扰，提升生活质量。

养成良好习惯，守护个人健康

▲ 陕西省汉中市三二〇一医院 周海清

良好的个人卫生习惯是预防疾病的第一道防线。许多传染性疾病，如流感、腹泻、皮肤感染等，往往是由于不良的卫生习惯导致的。通过培养科学的卫生行为，我们可以有效降低患病风险，保护自己和家人的健康。

保证手卫生

手是日常生活中接触细菌和病毒最多的部位。研究表明，正确洗手可以降低呼吸道感染风险约 20%，减少腹泻类疾病近 50%。

饭前便后、接触公共物品（如门把手、电梯按钮）、打喷嚏或咳嗽后以及接触宠物或垃圾后都应当洗手，洗手时需要使用流动水和肥皂（或含酒精的免洗洗手液），揉搓双手至少 20 秒，包括指缝、指甲和手腕。平时也可以随身携带便携式手消毒剂，可以在无法用水洗手时使用。

注意口腔卫生

口腔是细菌滋生的温床，不良的口腔卫生不仅会导致龋齿、牙周病，还可能增加心脏病、糖尿病等慢性病的风险。

建议大家每天刷牙 2 次（早晚各一次），每次至少 2 分钟，使用含氟牙膏；使用牙线或冲牙器清理牙缝，避免食物残渣堆积；定期口腔检查（每 6 个月一次），及时发现并治疗问题。在日常生活中，减少高糖饮食、避免吸烟，以降低口腔疾病风险。

保持皮肤清洁

皮肤是人体最大的屏障，保持皮肤清洁可防止细菌、真菌感染（如痤疮、脚气等）。为了保护皮肤屏障健康，日常应当勤洗澡，尤其是运动后或出汗较多时；避免过度使用刺激性清洁产品，以免破坏皮肤屏障；保持衣物和床单清洁，定期更换，防止螨虫和细菌滋生；皮肤有伤口应及时消毒并包扎，避免感染。

注重饮食卫生

不洁饮食是导致食物中毒、寄生虫感染（如蛔虫、贾第虫）的主要原因。要保证饮食卫生需要做到以下几点：（1）生熟分开，避免生肉、海鲜与即食食品接触；（2）彻底加热食物，尤其是肉类、蛋类；（3）饮用安全的水，避免直接饮用未经处理的自来水或生水；（4）定期清洁冰箱和餐具，避免细菌滋生；（5）在外就餐时，选择卫生条件良好的餐馆。

做好呼吸道卫生

咳嗽、打喷嚏时产生的飞沫可传播流感、肺结核、COVID-19 等呼吸道疾病。平时咳嗽或打喷嚏时用纸巾或肘部遮挡，避免用手直接捂嘴；在人群密集或传染病高发期需要佩戴口罩；平时保持室内通风，减少病毒在密闭空间的传播。此外，流感疫苗可有效降低呼吸道感染风险，建议高风险人群（如老人、儿童）每年接种。

规律作息，避免压力过大

长期熬夜、压力过大会削弱免疫系统，使身体更容易感染疾病。要想增强免疫力，需要每晚保证 7~8 h 的高质量睡眠；进行适度运动（如快走、瑜伽），促进血液循环和免疫细胞活性；均衡饮食，摄入足够的维生素。此外，心理健康同样重要，长期压力会降低抵抗力，建议通过冥想、社交等方式减压。

结束语

个人卫生习惯看似简单，却是预防疾病最经济、有效的方式。从洗手到口腔护理，从饮食安全到呼吸道防护，每一个小习惯都能为健康筑起坚实的防线。让我们从今天开始，培养科学的卫生习惯，为自己和家人的健康保驾护航。