

公用浴池会传染宫颈癌吗

哪种渠道会传染宫颈癌？公共浴池、酒店床单、公共马桶……这些公共设施到底安全吗？究竟是什么样的神秘病毒，让80%的女性一生中曾感染过，99%以上的宫颈癌都和它相关！



宫颈癌可以预防吗？九价疫苗和四价疫苗有何区别？45岁之后还有必要打疫苗吗？据说男性也要打？得了宫颈癌，是不是就不能怀孕了？这一连串问题，专家为你一一解答。

宫颈癌的男女发病比例相似。大多数新感染的男性患者HPV病毒将在一年内清除。

感染HPV一定会得宫颈癌吗？

HPV主要通过性接触传播，非性接触传播包括母婴垂直传播、密切接触污染物、医源性传播等。

HPV 感染可导致男女多种疾病

持续性的高危人乳头瘤病毒(HPV)感染，被认为是宫颈癌的重要病因。在宫颈癌发病率较高的国家，慢性HPV的感染率约为10%至20%；而发病率较低的国家，感染率只有5%至10%。

HPV感染常可自然消退而无临床症状。美国调查了2007年至2010年疫苗使用后HPV的感染率：与2003至2006年未使用疫苗时的情况相比，14岁至19岁女性的感染率从11.5%下降到了5.1%，但在其他年龄段没有显著差异。

HPV一共有200多种亚型，分为高危型和低危型，中国前五大HPV感染型分别是16、18、58、52和33。这五种亚型在浸润性宫颈癌中的感染率高达93%。只有高危型HPV持续性感染，才可能进展为恶性病变。其中，有两大头号嫌疑犯：55%至60%的宫颈癌与HPV16纠缠不清，10%至15%的宫颈癌与HPV18紧密相关。

HPV感染是宫颈癌重要的致病因素，但不是唯一因素，其他病因包括吸烟史、过早性生活、性生活紊乱、口服避孕药和某些免疫系统疾病和慢性免疫抑制等。

HPV感染可能导致的疾病不仅有宫颈癌，还有肛门肛管癌、阴茎癌、口腔癌等。有研究表明，男性生殖系统HPV的感染率约为22.2/1000人/月，口腔HPV的感染率仅为2.5/1000人/月，肛门HPV的感染率同样较低，为3.7/1000人/月，主要以亚临床感染为主。在美国，男性口腔HPV的感染率是女性的三倍，和口

如何发现宫颈癌的求救信号

★异常阴道流血

早期多为接触性出血：可发生在性生活后或妇科检查后。绝经多年，突然无任何原因又“来潮”了。出血量常不多，而且不伴有腹痛、腰痛等症状，极易被忽视。其实，这种阴道不规则出血常是宫颈癌的早期征兆。年轻患者也可表现为经期延长，经量增多，老年患者常为绝经后不规则流血。

★阴道分泌物增多

临床上大约75%至85%的宫颈癌患者有不同程度的阴道分泌物增多。大多表现为白带增多，后来多伴有气味和颜色的变化。根据病灶的累积范围出现不同的继发症状。

★压迫症状

疼痛是常见的压迫症状之一，当患者下腹或腰骶部经常出现疼痛时，就要引起重视。病灶累及盆腔结缔组织、骨盆壁，压迫输尿管或直肠、坐骨神经时，患者可出现尿频、尿急、肛门坠胀、大便秘结、里急后重、下肢肿痛等症状。

打了疫苗是否可以高枕无忧？

主要有两种手段，一种是体检，一种是接种疫苗。

其实，宫颈癌筛查并不复杂，按照美国预防服务工作组(USPSTF)的建议：

- 21岁至29岁女性，妇科细胞学筛查三年一次；
- 30岁至65岁女性有三个选择：
 - 细胞学筛查三年一次；
 - HPV单独筛查五年一次；
 - 细胞学和HPV联合筛查五年一次。

HPV疫苗是全球首个把癌症作为适应症列入说明书的疫苗。我国最近批准的九价HPV疫苗由6型、11型、16型、18型、31型、33型、45型、52型、58型。该疫苗适用于16岁至26岁的女性，用于预防HPV引起的宫颈癌、外阴癌、阴道癌、肛门癌、生殖系统、持续感染、癌前病变或不典型病变。实际上，超过26岁的女性仍可接种二价及四价HPV疫苗。四价HPV疫苗适用于20岁至45岁女性，二价HPV疫苗适用于9岁至25岁女性。

特别需要提醒的是，即便接种了HPV疫苗，也不能完全忽视宫颈癌筛查。目前国内上市的二价和四价疫苗，能够防控84.5%宫颈癌风险，而

九价疫苗可预防92.1%的宫颈癌。

即便接种了HPV疫苗，也无法保证一定不得宫颈癌，只是概率小很多。女性还是应该每年做宫颈癌筛查，千万不能因为接种了疫苗就掉以轻心。

得了宫颈癌还能生育吗？

宫颈癌患者就诊首先要明确病理类型，然后进行影像学评判是否存在转移，保留生育功能的患者要进行分辨率较高的磁共振检查，用以确诊肿瘤大小及侵犯范围，以及淋巴结有无转移，或进行PET-CT检查。

如果肿瘤局限于宫颈、较小、术前评估无转移，且医院条件允许，可进行腹腔镜手术，甚至行阴式的保留生育功能的手术；如果肿瘤较大(大于两厘米)，建议选择开腹手术更为安全。通过对患者保留生育功能的术后随访观察，开腹手术的对于患者的安全性及妊娠率均有所提高。

最近，为了提高宫颈癌根治术的生育率，我们进行了一项多中心研究。术前，为肿瘤患者实施新辅助化疗，以缩小肿瘤。在保证安全性的前提下，使手术范围相应地缩小，目的是提高患者术后的妊娠率。最重要的是，通过与大型辅助生殖医学中心的合作研究发展，行新辅助化疗+保留生育功能手术的宫颈癌患者，术后尝试“试管婴儿”，其妊娠生育率有所提高。

一般来讲，未行放化疗的宫颈癌手术患者，术后半年后可以妊娠；联合化疗的患者，至少化疗后一年至一年半后可以妊娠。同时，有一个需要注意的时间段，就是宫颈癌最好复发的时间为术后一年半至两年，以后则很少复发。

因此，它不同于子宫内腺癌患者，完成生育功能后要切除子宫来预防复发，宫颈癌患者保留生育功能术后完成生育，可以不建议切除子宫，但须规范随访。

(作者为复旦大学附属肿瘤医院妇科科主任、教授、博导；专家门诊：周二上午，特需门诊：周四上午)

求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

chenq@whh.cn

问“睡不醒”也是一种病吗？

答

张旭 同济大学附属同济医院精神医学科医生

失眠的危害尽人皆知，其实嗜睡也是一种病。

嗜睡可能比失眠还难受

不管失眠还是嗜睡，在医学上都统称为“睡眠障碍”。说起睡眠障碍，大部分人首先想到的还是失眠所带来的痛苦，但其实嗜睡可能比失眠还难受。白天如果出现嗜睡，虽然看似睡眠时间延长了，但是睡眠质量差，是一种不正常的睡眠状态，属于异常现象。

在嗜睡状态时，大脑并没有得到真正的休息，而是不断做梦，或者人处在一种昏昏欲睡的状态中。嗜睡发生的时间可能不合时宜，如说话、吃饭、学习或工作、驾车等需要保持清醒的情况下，也出现不同程度、不可抗拒的入睡，这对职场人士、学生等造成了诸多困扰。而如果在驾车时发生，还可能会引发交通安全事故，甚至有生命危险。

引起嗜睡的原因有哪些

引起嗜睡的原因可分为非器质性原因和器质性原因两大类，不同年龄人群有不同的特点。一般来说，职场人士和学生等出现嗜睡可能与作息不规律、过度劳累、心理障碍、发作性睡眠等非器质性原因有关；中老年人嗜睡的原因与身体、药物、脑部疾病等有关。

一些脑部疾病和躯体疾病，如脑卒中、帕金森病、慢性肾炎、糖尿病、高血压、慢性肝病、甲状腺功能减退等慢性病患者，因身体机能受到一定程度的影响，也会伴随出现嗜睡症状。除了器质性疾病，心理精神类疾病也会引发嗜睡。很多人都认为抑郁症的表现之一就是失眠或早醒，而很少有人知道，抑郁症也会出现睡眠过多、白天嗜睡等情况。

另外，有研究显示，白天越嗜睡，患上轻度认知功能障碍甚至阿尔茨海默病(即老年痴呆)的风险会越大。有睡眠呼吸暂停综合征的患者特别容易出现日间过度嗜睡的情况。

所以，当出现白天经常嗜睡，千万别掉以轻心，尤其是影响到日常生活时，建议及时到正规医疗机构的专科门诊进行诊断和治疗。

睡觉也是门“技术活”

现代医学基本证实，脑力、体力和机体功能的修复80%是在睡眠中完成的，尤其在睡眠时会合成维持大脑正常运作所必需的蛋白质和核糖核酸等重要物质，修复机体的免疫系统，进行机体重要新陈代谢，让身体和脑力重新焕发活力。

一个正常的睡眠周期内有入睡期、浅睡眠、熟睡、深睡眠、快速眼动睡眠等不同时相，它们交替出现，交替一次即为一个周期，持续约90至100分钟，一晚约有五六个小时睡眠周期，所以理论上能保证每天6到9小时的睡眠时间。

很多报道中指出的“睡眠时间最好是22点之前或23点之前”的说法，其实有失偏颇。每个人的生物钟都有一些细微差别，有人习惯早睡早起，而有人则是晚睡晚起。更科学的说法是要养成良好的睡眠卫生习惯，遵从自己体内的生物钟，根据个人的实际情况，保证充足的睡眠时间，而非僵化地固守某个既定标准。通过规律运动，戒烟限酒，养成良好的睡眠卫生习惯，按时作息，才是最重要的。

如果连续几周都出现嗜睡、失眠等睡眠障碍，工作效率下降了，而且影响到心情，那么就去医院查一查了。

问心跳多慢需要装起搏器？

答

史凯蕾 复旦大学附属华东医院心内科副主任医师



人的一生中，心脏每天大概要跳动10万次。心脏就像人体的发动机，它是如何实现不停跳动的呢？答案是：电传导。心脏自身放电一次，就会引发一次机械收缩，这就是为何“触电”那么可怕，因为电击除了热灼伤还会阻断心脏的电传导系统，导致心脏停搏。

问题一

心动过缓是怎么回事

正常人的心律叫做窦性心律。由窦房结起源，发出电活动，而后传导至心室、房室结和心室，规律的窦性心律使得心脏有序舒缩，为全身提供血液和养分，正常人心跳次数是60至100次/分，小于60次/分就称为“心动过缓”。

最常见心动过缓是窦性心动过缓，起源是窦房结。窦性心动过缓可分为病理性及生理性两种。生理性窦性心动过缓属于正常现象，一般心率在50至60次/分(运动员可能会出现40次/分的心率)，无需治疗，常见于正常人睡眠中、体力活动较少的人。倘若心率小于50次/分(特别是白天)，则多为病理性，需要治疗，严重者要安装心脏起搏器来加快心率治疗，严重者要安装心脏起搏器来加快心率。

问题二

什么程度的心动过缓要装起搏器

心脏起搏器的主要适应症为病态窦房结综合征和房室传导阻滞。大多数情况下起搏器是为那些心率过慢而引起不适的人准备的，当心脏停跳3秒以上或心率经常低于40次/分，尤其是经常会出现眼前发黑、突然晕倒的患者，应植入起搏器。另外，II度II型房室传导阻滞和III度房室传导阻滞的患者也有安装起搏器的必要。

问题三

起搏器担保年限和使用寿命有多长

担保年限是指起搏器在100%正常使用情况下，电池耗竭的年限。一般患者实际使用年限大多略长于担保年限，尤

其是不完全依赖起搏器工作的患者。近几年，各厂商均研发了具有“长寿电池”的起搏器；双腔起搏器理论寿命13年，ICD、CRTP或CRTD等产品的理论寿命为八到九年，但其担保年限依然以之前确定的为准。

每个患者起搏的比例不同，有些可能100%起搏，有些可能只有1%起搏，因此不能完全凭起搏器的理论寿命或担保年限来决定更换时间。患者至少应每年进行一次常规随访，接近电池耗竭时，应加强随访，一旦电池耗竭要及时更换。

有的患者起搏器已过了担保年限，而程控随访显示起搏器电量仍可继续使用，则可不急于更换起搏器，但此时要严格按照程控医生给出的时间进行随访。

问题四

装了起搏器就能跟正常人一样吗

植入心脏起搏器的患者无需额外服药。起搏器不会影响植入者普通的日常生活与工作，慢跑、游泳等一般运动，乘飞机、乘火车、出国旅游等均可照常进行。现代起搏器在设计时都具有抗干扰性能，日常接触的民用和办公用电器均能正常使用。尽量不要将手机放置在植入起搏器侧的上衣口袋，接听拨打电话时，建议使用植入起搏器对侧耳。

对于某些特殊工作环境，如长期处于商场、机场的安全检测装置旁、电焊工、高压变电站工作人员等，应与植入医生共同评价工作环境对起搏系统的影响。必须注意的是，不要接近强电磁场、磁场所，如雷达、电视发射塔、弧光焊机、强电磁场可能会影响起搏器的功能。

一些常规医疗器械检查，如透视、X光拍摄、CT等均不会对起搏器造成影响；其他如透热器、高频电刀和体外电波碎石等可能对起搏器造成影响。当医生准备使用这些医疗设备时，应告知医生已安装了人工心脏起搏器，他们会做适当处理。

随着磁共振兼容起搏器的诞生，核磁共振检查不再是植入患者的禁忌。但现有磁共振兼容起搏系统需在限定条件下才是安全的。因此，植入起搏器的患者拟行核磁共振检查时，放射科医师和心内科医师最好同时在场。

看懂食品标签，了解营养的真相

■高晶晶

健康素养是个人获取和理解健康信息，并运用这些信息维护和促进自身健康的能力。儿童健康与家长健康素养分不开，儿童健康水平与营养和喂养息息相关。在公民健康素养中，“看懂食品、药品、保健品的标签和说明”是一项很重要的要求，很多家长在为孩子购买食品时，也都会看营养标签。

营养标签到底怎么看

营养标签是预包装食品标签的一部分，除生鲜食品外，几乎所有预包装食品上都有营养标签，以便向消费者说明食品营养信息和特性。

营养标签通常分三列：

第一列，展示主要营养成分名称。我国食品标签强制标示四种核心营养成分(蛋白质、脂肪、碳水化合物、钠)以及能量，简称“4+1”。

第二列，展示每100克(毫升)食品中，所含各营养成分的量。国内参考分量一般是100毫升或100克，不过也可按每份食品的量来定。



第三列，展示每100克(毫升)食品中，所含营养素占人体一天所需营养素的百分比，也就是NRV%。

营养成分“4+1”里的秘密

蛋白质：是人体必需的营养素，在牛奶、酸奶及奶酪等乳制品、肉类制品中含量突出，蛋白质含量可作为这些食物好坏的标准，如国家标准规定：全脂或低脂牛奶中的蛋白质含量不应低于2.9%。

脂肪：脂肪并非完全有害，必要的脂肪是人体必需的营养素，而反式脂肪是植物油高温加热过程中部分氢化产生的一种不饱和脂肪酸(改性后的油称为氢化油)，过多摄入可使血液胆固醇增高，增加心血管疾病发生风险，每天摄入量不应超过2.2克。

碳水化合物：是身体的主要能量来源，包括淀粉、纤维、食物中的天然糖分、添加糖(白砂糖、果糖、葡萄糖等)。我国营养标签政策并没有强制要求标明糖含量，但如果配料表中添加糖的位置排在前三位，说明碳水化合物总量偏高，应尽量避免食用。

钠：做辅食的健康习惯已深入人心，但却少有人关注包装食品中的盐含量。话梅等腌渍食品和薯片等膨化食品是孩子们的最爱，这类食物钠含量非常高，千万不可大意。

我国法律规定，食品配料表必须如实记录食品真实成分，并按比例成分从高到低排列。给孩子选择食物时是否有太多添加剂，看标签就会一目了然。

此外，还要避免一些营养标签上的小花招：某些高热量零食如薯片、饼干等，为了让热量和脂肪量看上去更低，并不是以每100克为单位，而是以每小份作为单位的。虽然标识的热量低了，但换算一下就会发现，热量、脂肪含量远远超标；很多食品会在包装上注明无糖、低糖、脱脂、零反式脂肪等等，可实际上，无糖、低糖或脱脂食品的口感较差，为改善口感，商家可能会在无糖和低糖食品中添加脂肪含量，或在脱脂食品中添加大量糖分。

食品包装的正面都是广告，只有背面的营养标签里才有真相。家长学会看食品标签，才能守护好孩子的健康。

(作者为上海市儿童医院营养科营养师；泸定路院区营养门诊：周二下午)