

# 关爱女性健康，警惕HPV威胁

■姜桦

小王今年25岁，朋友建议她去接种HPV疫苗(人乳头瘤病毒疫苗)预防宫颈癌。她有些犹豫，真的有必要接种吗？自己是否符合接种标准？目前有2价、4价、9价HPV疫苗，选择哪种疫苗更合适？

近年来，关于HPV疫苗的话题经常被大众热议。在妇科肿瘤日趋高发的当下，作为目前唯一可通过接种疫苗来预防的癌症，宫颈癌的防治也格外受关注。“三八”国际劳动妇女节来临之际，笔者就女性关心的问题，予以解答。

在此也建议大家多多学习女性健康科普知识，只有认识疾病、了解疾病，才能更好地预防疾病，让每位女性有抵御风险的能力和应对危机的勇气。

## 有没有必要接种HPV疫苗

国际权威医学杂志《新英格兰医学杂志》日前发表了一项HPV疫苗预防宫颈癌的重大研究：2006年至2017年，瑞典全国167万10岁到30岁女性的接种数据显示，接种4价HPV疫苗，能够使女性浸润性宫颈癌发病风险下降63%。越早接种HPV疫苗效果越好，17岁以前接种，患宫颈癌风险下降88%。

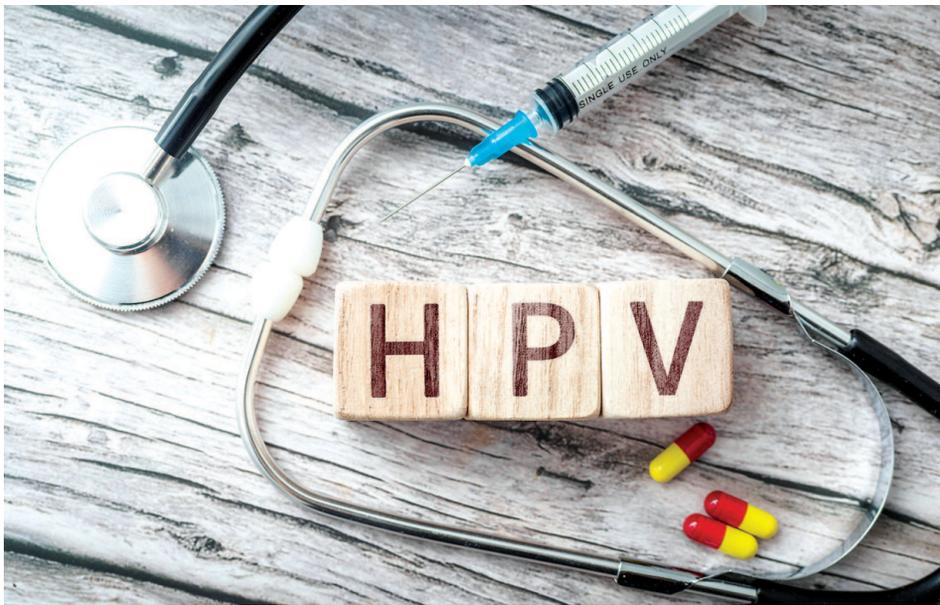
这个研究再次证实了HPV疫苗的有效性，但从下降的效果来看，并非100%预防。这是因为HPV疫苗仅针对它所覆盖的HPV亚型起预防作用。也因此，有不少人纠结，2价、4价、9价HPV疫苗应该怎么选？

从覆盖的病毒亚型来看，越贵的疫苗能阻挡的病毒越多。2价HPV疫苗可预防70%宫颈癌及宫颈病变；4价HPV疫苗可预防70%宫颈癌及宫颈病变、90%生殖器疣；9价HPV疫苗可预防90%宫颈癌、50%低级别宫颈病变、85%阴道癌、90%尖锐湿疣、95%肛门癌。女性可根据自身年龄、经济状况以及疫苗的普及性，选择接种不同的HPV疫苗。

值得一提的是，国产2价HPV疫苗已于2019年12月申请上市，这意味着中国宫颈癌疫苗结束了只能依赖进口的历史。国产疫苗适用年龄为9岁至45岁，全程接种花费仅需1000元左右，是进口2价疫苗价格的一半。9岁至14岁年龄段只需要接种两剂次，接种价格更便宜。

不过，与宫颈癌发病有关的HPV亚型非常多，即便是9价HPV疫苗，也不能完全覆盖所有的高危型HPV，只能大幅降低女性患宫颈癌的风险。

另外，HPV疫苗对26岁以上人群的保护效力也不确定，虽然90%以上的宫颈癌是因感染了HPV引起的，也有一小部分是HPV感染引起的宫颈癌。基于此，要明确一点，即使接种了



HPV疫苗，也要定期做好筛查。

## 哪些女性不建议接种HPV疫苗

目前，世界卫生组织将9岁至14岁定为最佳接种年龄，15岁及以上女性是接种HPV疫苗的次要目标人群。我国《子宫颈癌综合防控指南》建议，HPV疫苗接种最佳年龄是13岁至15岁女性。一旦发生性生活，感染HPV的概率会大大提高，因此建议越早接种越好。

但也并非所有女性都适合接种HPV疫苗，以下人群不建议接种——**超出疫苗规定的年龄范围**：45岁以上的女性三种疫苗都不建议接种。一方面，年龄越大预防效果越差；另一方面，超过年龄限制，缺乏临床实验数据支撑。

**备孕期、哺乳期女性**：如果接种过HPV疫苗，建议打完最后一针，间隔3到6个月再怀孕。

**轻微感染**：如果不是禁忌，但最好先和医生沟通后再决定是否接种。另外不少女性担心的月经期虽然不是接种禁忌症，但相关研究表明，接种HPV疫苗后偶尔会有不规则出血和痛经，所以能避开月经期最好。

## 高危HPV感染还能备孕吗

尽管预防宫颈癌最有效的手段是接种HPV疫苗，但接种疫苗后仍然有

感染高危HPV的可能，还有些女性在接种疫苗前已经感染了HPV。目前，HPV疫苗对于已经感染的HPV是没有治疗作用的。对已婚女性而言，筛查比接种疫苗更重要，也更不可或缺。

备孕期女性建议先做一个宫颈癌筛查，如HPV病毒和液基细胞学(TCT/LCT)。如果阴道镜检查发现确实有宫颈的癌前病变，一般建议治疗好宫颈的癌前病变再怀孕。如果阴道镜检查排除了病变，仅仅是带病毒的状态，则完全可以怀孕生子。其实在怀孕女性中，也有不少人是HPV-DNA阳性的。

也有女性担心，孕妇感染了HPV后会影响到胎儿发育。其实，HPV感染宿主后并不会进入人体血液循环，孕期不会影响胎儿发育，更不会致畸。不过，宝宝出生时有可能感染HPV，主要是因接触了被HPV污染的羊水。但很多婴儿出生后两年便可通过自身免疫清除HPV。

## HPV感染有特效药吗

80%的女性一生中至少感染一次HPV，而90%以上HPV感染可在两年内自然清除，仅不足1%的患者会发展为宫颈癌前病变和宫颈癌。但不少女性看到报告上的“阳性”还是不免瑟瑟发抖，到底该如何看待HPV感染，又能做些什么呢？

要明确，目前并没有针对HPV的治疗药物，干扰素等的作用都是改善免疫，并非直接清除病毒。但是，也不必太焦虑。大部分女性感染HPV就如同宫颈得了一次小感冒，转阴并

不难。

50%至90%的女性靠自身免疫力即可自愈，病毒在两年内会被机体的免疫系统清除。少数人会持续感染超过三年，难以自愈。极少数持续的高危型HPV感染，则可能发展为宫颈癌，但这个过程十分漫长，积极筛查就能尽早发现。

虽然没有转阴的特效药，但不代表就“不管它、没办法”。HPV检查阳性的情况下，首先应该做一个宫颈细胞学检查，看是否已经出现异常的宫颈细胞。

一般来说，感染HPV后是否会进展为宫颈癌，与HPV亚型密切相关。HPV有160多种亚型，女性感染HPV最常见的亚型分别是6、11、16、18型，其中16和18型属于高危型，与70%左右的宫颈癌相关。其他高危型如31、33、45、52、58型等，有可能引起宫颈病变或者癌变、肛门癌、口咽癌等，一旦发现就要高度警惕。

虽然宫颈癌的高发年龄在40岁到50岁，但这并不意味着只有中年女性会“中招”，20岁到70岁女性都有可能发生。近年来，年轻女性宫颈癌发病率有上升趋势，值得关注。

如果宫颈细胞学检查没有异常，女性一方面要“等”，依靠机体的免疫力清除病毒，日常生活应注意饮食、加强锻炼、保持规律作息等；另一方面，要继续定期筛查，一旦复查一次“HPV检测+TCT/LCT”，一旦发现异常马上进行治疗，这样就可以将宫颈癌消灭在萌芽状态。

(作者为复旦大学附属妇产科医院院长)

## 求医问药

你有医学健康疑问，我们邀请医学专家来解答。

ley@whb.cn

## 问 心电图异常就是心脏病吗？

答

邓海燕  
上海市奉贤区中心医院心血管内科医生

门诊工作中，经常会遇到很多20岁到40岁的中青年来就诊，表示体检时心电图发现问题，来明确是否有心脏病。其中，较常提到的一个问题是，窦性心动过速是心脏病吗？

不一定。心电图提示窦性心动过速，即心跳每分钟超过100次，可能是生理性的窦性心动过速，也可能是不适当窦性心动过速。对于生理性窦性心动过速，可发生在无心脏病状态下，也可能发生在有心脏病状态下。

无心脏病的窦性心动过速常见于健康人群，尤其在喝奶茶和咖啡、饮酒、情绪激动、紧张焦虑、吸烟、睡眠差、贫血等情况后发生。而有心脏病的状态下出现窦性心动过速，则多是因为高血压、冠心病、心脏瓣膜病、心肌缺血、心脏扩大、心力衰竭等。

那么，心电图提示窦性心动过速是心脏病吗？也不一定。成年人的窦性心动过速，是指每分钟心跳频率低于60次，常伴有窦性心律不齐。青年人、运动员，或在睡眠状态下，可能出现窦性心动过速。如果在清醒时，心率长期低于每分钟45次，可以诊断为病态窦房结综合征，必要时需植入心脏起搏器。也有外在原

因诱发窦性心动过速，比如使用药物(胺碘酮、洛尔美、洋地黄类等)、颅内疾病、严重缺氧、低温、甲减、阻塞性黄疸以及血管迷走性晕厥等。

当出现下列心电图表现需要尽早就诊：窦性停搏、二度及三度窦房阻滞、频发房早、房性心动过速、心房扑动、心房颤动、完全性左束支传导阻滞、交界性逸搏与心律、室上性心动过速、频发室早、二度及三度房室传导阻滞等。

如果在日常生活中存在心慌、胸闷、气促、乏力、头晕、黑朦甚至晕厥等症状，建议尽早就诊。

还有人担心，心电图异常容易成为心脏病猝死人群。一般来说，无心脏病基础疾病的人群发生心脏病猝死往往具有以下特征：激烈的情绪波动、过度劳累、强烈精神刺激、高脂高热量饮食、过度饮酒、大量吸烟、家族史。

发生猝死前，部分人群会出现心悸、气促、乏力、胸痛等症状，也有些人没有任何症状。因此，应当建立良好的生活方式、作息规律，如此可大大降低猝死概率。有心脏病的人群则需在专科医师指导下规律服药，控制各种异常指标，也可大大降低猝死概率。

## 问 泡饭怎么吃才健康？

答

谢洁  
上海市第一人民医院嘉定分院营养科主任

一碗热腾腾的泡饭配上腐乳、酱瓜等小菜，简单又美味。但要提醒大家，这样的泡饭如果经常吃不利于健康。

有人分不清泡饭和粥，简单来说，泡饭是一种用熟米饭加开水或汤拌匀，但并没有煮软还能保持完整米粒结构的食物；而粥则加水充分煮沸，煮到“水米融洽”为佳，是一种易消化的半流质食物。

从某种角度来说，泡饭制作简单，能在快节奏生活中节省不少时间，但这也隐藏着不利于健康的因素：

**■有细菌滋生的风险**  
泡饭大多用的是隔夜米饭制成，保存不当的隔夜米饭可能会诱发蜡样芽孢杆菌和金黄色葡萄球菌等细菌滋生，进而引发食物中毒，引起食用者呕吐、腹泻等症状。

**■增加胃肠负担，弱化咀嚼功能**  
泡饭不如粥好消化，但食用时因为液体冲泡比较容易下咽，无形中减少了咀嚼的时间，弱化了咀嚼功能。食物未经初步咀嚼消化分解就进入胃里，不仅会增加胃肠负担，营养也不易被彻底回收利用。

长期食用还可能会引起胃部肌肉的退化，导致胃对于稍硬或纤维素含量较

高的食物的消化能力下降，甚至引发消化不良等胃部疾病。因此，不建议大家将泡饭作为主食长期食用，即使吃泡饭也要充分咀嚼。

**■泡饭经典配菜不宜常吃**  
泡饭的经典搭档往往都是比较重口味的菜。据不完全统计，泡饭日常搭配的小菜有腐乳、黄泥螺、什锦菜、大头菜、苔条、花生、咸蛋、蟹糊等。这些配菜大多属于腌制类食物，含有大量的盐与亚硝酸盐，如果长期保持高盐饮食，可能会加重心脑血管和肾脏的负担，引发高血压和增加患癌几率。所以在吃泡饭时，配菜的摄入一定要适量，或选择一些低盐低脂的配菜。

泡饭再喜欢也不能长期吃，不仅要控制吃泡饭的次数，也要控制每一餐的摄入量。另外，吃的时候要慢慢吃，在泡饭中适当减少水分比例，养成细嚼慢咽的好习惯，增加咀嚼运动，减轻胃肠负担。

也可在泡饭中增加食材的种类，如胡萝卜、虾仁等，可避免囫圇吞枣，也能让营养更均衡。糖尿病患者在使用泡饭前，可先摄入适量蔬菜及优质蛋白，延缓碳水化合物在胃肠道的吸收速度，避免血糖快速升高。尽量选择健康、低脂、低盐、新鲜的配菜。

# 科学调节雌激素，掌握年龄主动权

■顾超

女性的美丽离不开雌激素，进入40岁后，女性往往开始陷入年龄焦虑，外貌和精神气质容易“松懈”，这很大程度上与卵巢的自然衰老导致雌激素水平下降相关。

如何科学调节雌激素，做智慧美人？不同年龄段有不一样的做法。

## 25岁至40岁

营养全面，拒绝熬夜

25岁左右，女性的卵巢功能达到“巅峰时期”。此时卵巢功能旺盛，指挥着全身多个器官协调工作，皮肤光滑、水嫩、有弹性。35岁后，随着卵巢功能开始逐渐走下坡路，皮肤容易干燥，鱼尾纹也初见端倪。

这个年龄段的女性不需要额外补充雌激素。在饮食上要注意常喝牛奶，多摄入鱼、虾等优质蛋白，多吃含有天然植物雌激素的食物，如豆制品及豆制品，以及新鲜蔬菜、水果、核桃、杏仁、红薯等。产后提倡母乳喂养，哺乳时间尽量延长。平时要告别抽烟、熬夜等伤害卵巢的不良习惯。

值得注意的是，如果女性在40岁前就绝经，那就有必要补充雌激素。雌激素广泛作用于人体的各个组织和器官。40岁前绝经的卵巢早衰女性会提前出现骨质疏松、血脂血压改变以及糖代谢紊乱等各种老年慢性代谢病，接受激素替代治疗利大于弊。建议长期口服天然的雌激素制剂，并在医生指导下定期补充孕激素，来保护子宫内膜。

门诊中也经常遇到一些年轻女性，总觉得自己出现了更年期症状，但检查后却一切正常，这很可能是由于工作压力过大造成的，并不需要寻求雌激素药物的帮助，更应缓解压力放松心情。



本版图片：视觉中国

## 40岁至45岁

适当增补胶原蛋白

人到中年，不少女性尝试去美容院做抗衰项目，而所谓的卵巢保养项目通常使用精油对某些穴位进行按摩、推拿，这对卵巢的“延年益寿”并没有科学依据，不当按摩反而有害健康。

建议这个年龄段的女性在饮食上可适当增补胶原蛋白的食物，比如猪蹄、肉皮、瘦肉、鱼等，以促进皮肤吸收水分及储存水分。尽量做到作息规律、不熬夜、不吸烟以及被动吸烟，最重要的是保持心情愉悦。

进入这个年龄段，虽然女性的卵巢功能会有不同程度的下降，但如果月经周期相对规律，说明卵巢分泌的雌激素基本可以维持女性身体所需，不需要额外补充雌激素。

## 45岁至55岁

迈开腿，管好嘴

这十年是女性体内激素水平最为动荡的时期。45岁以后，卵巢功能的加速衰退会导致体内雌激素水平骤然降低，身体方方面面开始“亮红灯”。这对女性体质的影响也很大，皱纹、黄褐斑、老年斑等可能会如期而至。

子宫内腺病变也好发于这个年龄段。长期月经不规律的妇女需定期使用孕激素治疗，让月经规律来潮，安全进入绝经期。

雌激素水平下降还会影响人体脂肪代谢，使得脂肪堆积，这是更年期女性容易发胖的重要原因。良好的生活习惯、饮食方式和做好体重管理对更年期女性尤为重要。建议平时少坐多动，进行适当的有氧运动，如练习瑜伽、游泳、快走

或慢跑等，一周坚持4到5次，每次30分钟以上，长期坚持能改善心肺功能，提高免疫力，帮助控制体重。

在饮食上应减少吃高脂肪和高胆固醇的食物，多吃瓜果蔬菜这些天然的“降脂药”。此外还需多吃一些可以促进胆固醇排泄及补气、养血、延缓面部皮肤衰老的食物，如红薯、魔芋、柠檬、核桃、卷心菜、花菜、花生油等。

我国女性自然绝经年龄为50岁左右，如果潮热盗汗、失眠心悸等围绝经期综合征的症状比较严重，建议到医院更年期专科门诊进行激素补充前的系统评估，没有激素补充禁忌症的患者，可以接受规范的激素补充治疗，并长期随访。

## 55岁至65岁

十年“养骨”关键期

55岁以后，卵巢基本处于“退休”状态，雌激素水平很低。加之人体的吸收及消化功能逐渐减弱，容易引起骨骼疾病的发生。此时是“养骨”的关键时期，若不引起重视，女性在65岁以后，会逐渐出现骨质疏松、心脑血管疾病等影响生活质量的疾病。建议这个阶段的女性不要忘了多晒太阳，适量补充维生素D和钙，定期进行骨密度检查。

围绝经期激素替代治疗有两个窗口期，初次使用需在绝经后的10年内，同时年龄要小于60岁。如果女性绝经超过10年或者年龄已经超过60岁，骨质疏松已经出现且心血管已经受损，此时再用激素可能弊大于利，会增加心脑血管疾病的风险。

雌激素会流失，但只要掌握年龄的主动权，人生的40岁，不过是另一个20岁的开始。

(作者为复旦大学附属妇产科医院妇科内分泌与生殖医学科副主任医师)



## 问 夜间牙痛怎么办？

答

余熊然  
同济大学附属上海市第四人民医院口腔科医生

牙痛夜间加重，影响正常的晚餐和睡眠，口腔科通常没有夜间急诊来处理这种紧急情况。那么，在家中饱受困扰的患者，该怎么办？

晚上牙痛加重，通常是这颗牙齿的龋坏已经侵犯到牙神经，是牙髓炎的典型表现。一颗牙齿的龋洞，如果“小洞”不补任由其发展，就可能会导致剧烈无法忍受的疼痛。此时，一般可通过温盐水含漱，口服止痛药物、消炎药物来尝试缓解。

首先，尝试用温盐水局部含漱，针对局部牙龈肿痛，反复漱口，有一定缓解效果。其次，口服止痛药物。晚上牙齿疼痛比较严重，如果不能去医院，这个时候可以先服用一些止痛药物，如布洛芬、散利痛、洛芬待因、双氯芬酸钠以及中药成分的止痛药物。

最后，口服消炎类药物。夜间牙齿疼痛大多由牙神经或牙龈发炎所致，服用抗炎药物可以部分缓解。常用消炎药可以选择头孢类或者阿莫西林、甲硝唑、克林霉素等，帮助消退炎症，控制感染，缓解疼痛症状。

牙痛不分时间和场合，当家中没有

相应药品时，应该如何缓解牙痛？一些缓解牙痛的小妙方分享给大家。

**穴位按压**：尝试按压合谷穴和齿痛点。合谷穴位于手背拇指和食指的交叉处；齿痛点位于手掌中指和无名指的交叉处。

**生姜**：牙痛时可以切一小片生姜咬在患处，必要时也可以重复使用，睡觉时含在嘴里也无妨。

**蜂蜜**：用蜂蜜点涂在牙痛处，过几分钟也许会有所缓解，还能让你满口生香。

**芦荟**：剥一小块芦荟，剥除外皮，将内含粘性液体的果肉含在疼痛处，1到2小时后，或许会有所缓解。

**改变体位**：尝试用枕头垫高，牙髓炎症可能因牙齿的位置改变而有所缓解。还可以尝试用局部冰敷的方法缓解一些牙龈或面部的肿胀，牙齿周围的温度降低能减少渗出和肿胀，能够在一定程度上缓解疼痛。

以上只是夜间牙痛的紧急处理方法，想要彻底解决牙齿疼痛问题，一定要尽快寻求牙医的帮助，完善相应检查并进行必要治疗。