

HPV五大误区要分清

YMG全媒体记者 刘晋 通讯员 李成修 王婧

提到HPV(人乳头瘤病毒),很多人的第一反应可能是:“跟我关系不大吧?”“那是女性才要关心的事。”但真实情况是:HPV不分性别、不挑年龄,它和多种癌症及疾病密切相关。



记者近日筛选了关于HPV的五大误区,邀请烟台毓璜顶医院妇科三科主任丛江琳进行解读。

误区一:只有女性才会感染HPV?

“很多人觉得HPV是妇科病,跟男人没关系,这是一个很大的误区。”丛江琳指出,男性同样会感染HPV,并可能患与之相关的肛门癌、阴茎癌、口咽癌等。

丛江琳解释,由于男性身

体生理结构不同,HPV相关癌症的发病率远低于女性,且感染后通常没有明显症状,因此容易被忽视。但男性感染后往往成为病毒的“无症状携带者”和传播者,在不知情的情况下将病毒传染给伴侣。

误区二:有性生活的人才会感染HPV?

虽然HPV主要通过性接触传播,但这并不意味着没有性生活的人就绝对安全。丛

江琳提醒,HPV也可能通过皮肤黏膜的密切接触传播,如公共浴池、共用毛巾等,虽然这



种非性传播途径的概率较低,但仍需注意个人卫生。

丛江琳强调,性活跃人群

是HPV感染的高危人群,多个性伴侣或无保护的性生活显著增加感染风险。

误区三:感染HPV一定会得宫颈癌?

HPV感染是宫颈癌的“必要条件”,但不是“充分条件”。丛江琳指出,如果一个人一生从未感染过HPV,那基本上不会得宫颈癌。但这并不意味着感染了HPV就一定

会发展成宫颈癌。她解释,只有在高危型HPV长期的、持续的、高负荷的病毒感染状态下,才有一小部分人会发生宫颈癌前病变,甚至进展为宫颈癌。

数据显示,40%-80%的女性在一生中的某个阶段都曾感染过HPV。但在大多数情况下,HPV只是作为一个“访客”短暂停留,往往在8-12个月内就会被人体自身的免

疫系统自动清除。

只有当身体状态不佳(如免疫力下降)或环境适宜(如多个性伴侣、不洁性生活)时,病毒才可能“定居”下来,进而带来健康风险。

误区四:感染过HPV,就没必要打疫苗了?

“这是一个需要澄清的误区。”丛江琳强调,无论是否感染过HPV,无论是否得过宫颈病变,治愈后接种HPV疫苗依

然有效且必要。从临床研究看,2012年韩国的一项研究显示,宫颈病变治愈后再接种HPV疫苗,可以

显著降低HPV再感染率和病变复变率。

从机理上看,人体自然感染HPV后产生的抗体滴度很

低,不足以预防下次感染。“就像今年感冒了,明年依然可能感冒。”

误区五:HPV疫苗价数越高越好?

面对二价、四价、九价疫苗,不少人陷入“非九价不打”的等待焦虑。丛江琳指出,这样很可能错失最佳保护时机。

丛江琳解释,所谓“价”,指的是疫苗覆盖的HPV型别数量。九价覆盖最广,能预防9种

HPV亚型;二价和四价覆盖的是16型和18型——这两种亚型导致了70%以上的宫颈癌。

关于疫苗的保护年限,丛江琳表示,目前研究数据显示,疫苗在接种后近10年内保护效果和抗体水平平均无问

题。科学家根据数学模型推算,疫苗的保护时间可能长达20年甚至50年。“可以肯定的是,5到10年内是安全的,不需要为补打操心。”

基于此,丛江琳进一步强调,高危HPV的持续感染是导

致宫颈癌的主要致病因素。预防宫颈癌有两个关键点:一是及时接种HPV疫苗,最好在9-15岁或性生活开始前接种,早打早保护;二是定期进行宫颈癌筛查,把“医生让我查”变成“我主动去查”。

少久坐+适量轻度运动 能降低心血管死亡风险

对于高血压患者来说,运动作为一种非药物辅助降压手段,在医学上已被广泛认可。长期血压太高,就像强力水柱不停地冲刷血管壁,长此以往会造成内皮损伤,然后发生脂质沉积、炎症反应,使血管壁越来越厚、越来越硬,最终导致狭窄或破裂。

今年1月,国际期刊《医学》一项新研究显示,只要在日常生活中做点小调整,心血管死亡风险就能降一大截。

这项覆盖1.8万余人、追踪时间超过6年的研究发现,与长期久坐且几乎不运动的人相比,久坐≤6小时/天+适量轻度运动的高血压患者,心血管死亡风险直降64%;久坐≤6小时/天+大量运动的高血压患者,心血管死亡风险可降低57%。而长期久坐(久坐>6小时/天)且几乎不运动,是死亡风险最高的高危组合。

有人认为,运动必须大汗淋漓才有效。但这项研究提示,不少高血压患者,尤其是中老年人或合并其他疾病的人群,适度、可持续的活动比剧烈运动更重要。

据人民网

吃得多比运动少 更容易“胖人”

很多人都觉得,现在人变胖,是因为久坐不动、缺乏锻炼——动得少,消耗就少,脂肪自然堆起来。但2025年7月,《美国国家科学院院刊》(PNAS)上发表的一项覆盖六大洲、4213名成年人的研究分析发现:肥胖人群的问题根源,更多是出在“高热量饮食”上,而非“缺乏锻炼”上。

研究发现,体力活动减少对能量消耗的影响,微乎其微;真正驱动肥胖的,是能量摄入的增加,其影响程度,是总能量消耗下降的10倍!

简单说就是:你胖,不是因为懒、动得少,而是因为你吃的高热量食物太多了!胖人和瘦人的差距,从来不是“谁更勤快”,而是“谁管得住嘴”——一杯奶茶、一块蛋糕,就能轻松抵消半小时慢跑的消耗,这就是很多人“越练越胖”的根源。

浙江大学医学院附属邵逸夫医院减重与代谢中心副主任于卫华明确指出,人体体重的变化,逃不开能量守恒定律——只要热量摄入大于消耗,脂肪就会一直堆积。这也是很多人减肥失败的核心原因。

大基数减肥的朋友,初期掉秤快,后期陷入平台期,大概率不是因为运动不够,而是悄悄放松了饮食管控。今天练完奖励自己一杯全糖奶茶,明天觉得辛苦吃一块奶油蛋糕,看似不起眼的“小放纵”,其实早已把当天的运动消耗,抵消得一干二净。据人民网

换季鼻子“闹脾气”,科学应对过敏性鼻炎



频繁打喷嚏、鼻子堵、眼睛痒……春季是过敏性鼻炎的高发季,专家表示过敏性鼻炎不是“小毛病”,切不可大意,需科学应对。

过敏性鼻炎也称为变应性鼻炎,是指过敏体质人群接触过敏原后,鼻黏膜发生的非感染性慢性炎症。简单来说,即患者的免疫系统“认错了人”,把花粉、尘螨等无害物质当成“敌人”疯狂攻击,从而引发一系列过敏症状。

“很多人把过敏性鼻炎当成‘小毛病’或者‘反复感冒’,要么硬扛,要么随便吃点感冒药应付,结果一拖再拖,最终发展成哮喘、鼻窦炎等,甚至对睡眠、记忆力和生活质量产生影

响。”天津市第一中心医院耳鼻咽喉头颈外科主任王巍说。

王巍表示,过敏性鼻炎发病离不开三个核心要素:过敏体质、过敏原、免疫异常反应。如果父母一方或双方有过敏性鼻炎、哮喘、湿疹等过敏疾病,子女患病风险会大幅升高。

专家介绍,生活中常见的过敏原分为吸入性过敏原,包括尘螨、花粉、宠物皮屑、霉菌等;食入性过敏原,例如牛奶、鸡蛋、海鲜等。一般情况下,食入性过敏原较少直接引发鼻炎,多以全身过敏为主。

“鼻炎不能盲目追求‘根治’,而需要接受长期规范治疗。”王巍表示,只有完成规范诊断,才能制定真正有效的治疗方案。

过敏原回避是治疗的第一步,也是预防复发的关键。专家建议,在花粉季减少外出,关闭门窗,佩戴口罩及护目镜,外出回家及时洗脸洗鼻,可大大减低花粉过敏的发作。日常生活保持通风,减少地毯、加湿器的使用可有效减少霉菌类过敏的发生。

此外,过敏性鼻炎患者应避免熬夜、过度疲劳,适度运动,稳定免疫系统,减少内源性炎症反应。要在医生指导下规律使用鼻用激素类药物,不能“没症状就停”,否则容易反复。患者还应在每年花粉季来临前提前干预,不要等发作严重再治疗,定期前往医院复查,精准调整治疗方案。据新华社