

男性也要预防 HPV 感染

YMG全媒体记者 张莘

今年1月,国家药品监督管理局批准美国默沙东公司的四价 HPV 疫苗可用于国内9~26岁男性接种。芝罘区疾控中心专家表示,HPV 感染很常见,且往往没有症状,因此男性也要预防 HPV 感染。

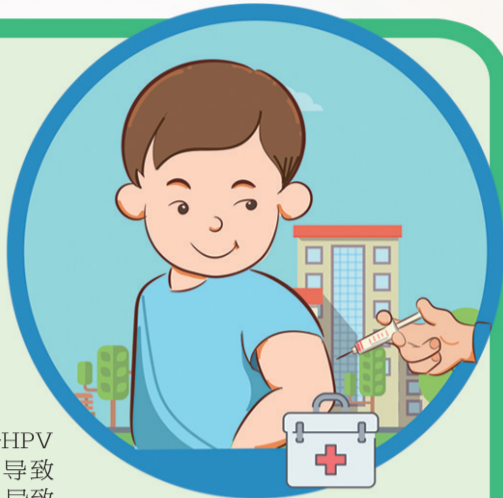
“宫颈癌疫苗”是一种不严谨的称呼

HPV,中文名称叫做人乳头瘤病毒,是包含了两百多种亚型的庞大家族。根据 HPV 的致癌性,分为低危型和高危型两大类。大部分 HPV 感染者可以凭借自身免疫系统清除病毒,感染持续存在的可能性小;少数人群存在慢性反复感染的情况。由于目前尚无特效抗病毒药物,HPV 感

染后的治疗手段主要依赖于物理治疗或手术切除,治疗过程痛苦且复发率高。

不管男性或者女性,HPV 感染都很常见,且往往没有症状。每年,全球有69万多例恶性肿瘤病例可归因于 HPV 感染,其中宫颈癌占82.1%,位列全球女性恶性肿瘤第四位。因此,大家习惯将

HPV 疫苗称为“宫颈癌疫苗”。这种名称并不严谨——HPV 感染不仅可以导致宫颈癌,也可以导致男性和女性的肛门癌、阴道癌、外阴癌、阴茎癌、口咽癌等疾病,HPV 疫苗对



这些癌症及癌前病变同样有预防作用,仅称“宫颈癌疫苗”是片面的。

男性接种可有效预防多种疾病

HPV 主要通过接触传播,比如皮肤黏膜、口腔、肛周和生殖器等。一项全球多国观察性研究表明,在开始性生活的2年内,有近

一半的人都发生了 HPV 感染。即使是只与一个人发生过性关系的性活跃人群,也可能感染 HPV。几乎100%的宫颈癌、88%的肛门癌、50%的阴茎癌、43%的外阴癌以及口咽癌等肿瘤均与高危型 HPV 持续性感染有关。低危型 HPV 感染可引起生殖器疣等良性病变,约90%的生殖器疣由 HPV 6、11 感染引起。总而言之,HPV 的感染,来得早、来得静,可能带来严重的

后果。

综上所述,不难看出男性接种 HPV 疫苗意义重大,既可以为男性健康筑起一道坚实的防线,同时也对公共卫生有着不可忽视的积极影响。首先,从个人健康角度来看,HPV 疫苗能够有效预防男性因 HPV 感染而引发的多种疾病。虽说男性不会得宫颈癌,但是男性可能会得肛门癌、口咽癌、阴茎癌、生殖器疣(尖锐湿疣)等。通过接种疫苗,男性体内可以

产生针对 HPV 的抗体,从而降低感染风险,保护自身健康。其次,男性接种 HPV 疫苗还有助于保护伴侣的健康。这对于维护家庭和谐、促进伴侣间的健康关系具有重要意义。从公共卫生角度来看,推广男性接种有助于提升整体人群的 HPV 疫苗接种率,进而降低 HPV 相关疾病的发病率和死亡率。这不仅有助于减轻医疗系统的负担,还能提高社会整体的健康水平。

男性接种 HPV 疫苗将成为潮流

目前,国家药品监督管理局仅批准美国默沙东公司的四价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)可用于9~26岁男性。

可以预见,随着疫苗实验的推进,未来会有更多的 HPV 疫苗种类可以用于男性接种。

目前针对男性接种的最佳

年龄尚没有科学的结论,但由于 HPV 感染与性生活有密切联系,所以建议有接种意愿的男性在初次性生活之前接种。

这些听力雷区你“踩”了吗?

3月3日是第26个全国爱耳日,临床治疗发现,近年来,我国突发性耳聋发病率有上升、年轻化的趋势。生活中哪些行为是“听力杀手”呢?一起来看看。

北京同仁医院耳科主任李永新介绍,戴耳机不仅是造成突发性耳聋的原因,也是年轻人听力受损的主要因素。长期戴耳机会引发外耳道炎,尤其是在嘈杂环境下,若耳机音量过高,对内耳道造成的损伤也会加大。由于内耳毛细胞不可再生,这种损伤是不可逆的。

耳屎,医学上称为“耵聍”,是耳腺分泌的一种物质,有保护和杀菌的作用。上耳道的皮肤有纹理血管,经常掏耳朵会导致皮肤血管增生,使其通透性下降,容易患病。

擤鼻涕时,切忌两个鼻孔一起用力,这样做会导致压力过大,鼻腔分泌物可能经过咽鼓管进入中耳,引起中耳炎。 据新华社

慢点吃饭好处多

有的人为了赶时间,经常十分钟就解决一顿饭,但这种“超速”吃饭的习惯,会给健康带来负担。放慢吃饭的速度,会给身体带来意想不到的好处。

吃慢点会延长食物的咀嚼时间,使其被充分研磨进入胃,再到达肠道便能被消化、吸收,能改善因长期进食过快增加胃肠负担带来的胃胀、胃酸、胃痛、消化不良等症状,还能保护胃黏膜。

细嚼、多嚼能锻炼下颌力量,促进牙床健康,还能促进牙龈血液循环。咀嚼时分泌的唾液,含溶菌酶和其他抗菌因子,可以有效阻止细菌繁殖。

降低吃饭速度有助于控制食量,减少肥胖和糖尿病的概率。慢点吃还能减少“趁热吃”的机会,避免过烫的食物刺激本就脆弱的食管黏膜上皮,减少食管癌风险。对于粗糙坚硬的食物,细嚼慢咽能减少带给食管、肠胃的物理性损伤,避免反复刺激所导致的炎症。 据新华社

“举手式睡姿”并不利于健康

抬起手睡觉虽然短期感觉很舒服,但长期保持这种睡姿可能会给健康带来负面影响。

长期的不良姿势会造成上肢血液循环不畅、麻木,久则造成末梢神经缺血缺氧,引发末梢神经炎等疾病。将手举起时,肩膀裸露在外受凉,且肩关节周围肌肉的负荷较大,会压迫肩峰下间隙,极易诱发肩周炎。

高抬双臂时,由于肌肉的牵拉,造成横膈膜移位,会使腹压增高。睡前进食过饱者、老年人及晚期妊娠者更为明显,长此以往,可能形成反流性食管炎。

膈肌、胸廓等无法自然收缩,呼吸也会受影响,引发胸闷。如果时常觉得胸闷气短,需举起双手、打开胸腔才能缓解,需警惕心肺问题。 据新华社

美味的四季豆这样吃更安全

新鲜四季豆味道鲜美、营养价值高,深受消费者喜爱。然而专家提醒,四季豆等豆类含有皂素和红细胞凝集素,如果烹饪不当,极易引发中毒。

小小四季豆可能引发大问题

中国农业大学营养与食品安全博士后王国义解释,皂素主要存在于豆类外皮中,对人体消化道黏膜有较强的刺激性,可引起胃肠道局部充血、肿胀甚至出血性炎症;红细胞凝集素则主要存在于豆粒中,能破坏红细胞并引发凝血,导致

人体出现强烈的呕吐反应。西南医科大学附属第一医院急诊医学部副主任医师曹洪英提示,四季豆中毒症状一般发生在进食烹饪不当的四季豆后1.5~4小时。主要为胃肠道症状,表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻等,也可能伴随头痛、头晕、

胸闷、心慌、冷汗、脱水、胃灼烧感、四肢麻木等症状。重度中毒还可能进一步出现嗜睡、抽搐、意识障碍、呼吸困难、无尿,甚至溶血性贫血、黄疸、血红蛋白尿



等,威胁生命健康。“如果有类似症状发生,务必及时前往医院急诊科进行治疗。”

美味不能停 这样吃更安全

风险这么大,四季豆还能吃吗?国家食品安全风险评估中心副主任刘兆平介绍:“预防四季豆中毒的最好方法就是充分烹调,确保烧熟煮透。”皂素和红细胞凝集素都可被高温破坏,充分煮熟后可以放心食用。

浙江大学和杭州市场监管部门于2019年进行的一次对

照实验显示,用开水分别煮5分钟、10分钟的样品四季豆中仍有红细胞凝集素,而煮了20分钟和30分钟的样品四季豆中没有检出。

成都川菜博物馆副馆长张辉强解释,如果食材用量大,加工时间紧,容易因追求色泽和口感而忽视充分烹调,

另一方面如果大锅制作菜肴,容易出现受热不均从而导致四季豆夹生。

因此,张辉强建议,烹调前最好把四季豆两头的尖及荚丝去掉,在水中泡15分钟。在烹调过程中,首先注意菜量不能超过锅的一半;用油煸炒后,加适量水,盖上锅盖,保持100℃

小火焖10余分钟;最后用铲子翻动,使其均匀受热。

专家还提醒,放置过久的四季豆会霉烂生虫或产生较多的亚硝酸盐,进食后可能造成霉菌或者亚硝酸盐中毒,因此在选购时要挑选新鲜的嫩四季豆,最好不买、不吃老四季豆。 据新华社