

罗喜平名医工作室

宫颈癌防控大咖谈



扫码关注 罗喜平教授公众号

女性是如何感染 HPV 病毒的？

文/羊城晚报记者 张华

最近，刘小姐得知老公感染了尖锐湿疣，听说这种疾病是因为感染了 HPV（人类乳头瘤病毒）所致，而且这种病毒也会因为性生活而传染，她的精神压力非常大。在广东省妇幼保健院宫颈病中心做了检查，发现她也感染了 HPV。所幸的是，医生告诉她，感染 HPV 分型都是低危型，自身的抵抗力可以清除，不必担忧。不过，医生建议在刘小姐老公治疗期间，如果有性生活，最好戴上安全套。

性接触是感染 HPV 的主要途径

在省妇幼保健院中心，妇科主任罗喜平经常会遇到一些女性来筛查 HPV，有的还因为这个病毒弄得夫妻不和。“我性生活十分规律，要不是他感染上尖锐湿疣，我怎么会上 HPV 病毒呢？”刘小姐埋怨丈夫把病毒传给了她。

罗喜平主任说，首先我们来了解一下 HPV 病毒，它的全称是人类乳头瘤病毒，是一种特别喜欢生活在黏膜和皮肤上皮组织的双链环 DNA 病毒。它可以引起良性的疣和肿瘤，比如诱发生长在生殖器附近的皮肤和黏膜上的尖锐湿疣，以及长在黏膜上的乳头状瘤。它也可以引起恶性肿瘤，目前明确的就是 HPV 与子宫颈癌发生关系密切。

的确，HPV 病毒主要的传播途径就是性接触，在性活跃期的女性 HPV 的感染率约 50%~80%，所以说，很多女性都有可能感染过这个病毒，只不过大多数被她们的免疫力清除掉了。

一般来说，过早的性生活或多个性伴侣，容易导致 HPV 的感染传播。直接性接触传播是 HPV 感染的主要传播途径，还有小部分 HPV 感染可以通过间接途径传染，包括接触 HPV 感染者用过的毛巾、内裤、浴盆等。

HPV 高危型还要做细胞学检查

目前发现 HPV 有两百多个型别，最常见的分型有 HPV6、HPV11、HPV16、HPV18、HPV31、HPV33 等。其中低危型有 HPV6、HPV11、HPV42 等，可诱发寻常疣、扁平疣、尖锐湿疣、皮肤疣等。高危型的比如 HPV16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58 和 66 等，其中 HPV16 和 HPV18 有可能诱发子宫颈癌、皮肤癌、喉癌等。

罗喜平主任介绍，刘小姐感染的 HPV 类型属于低危型，如果无症状一般不需要特殊处理，也不需要治疗。但是，如果感染 HPV16 或 18，则应该继续做一下细胞学检查，如果发现异常，或者出现同房出血等症状，则应该转介给阴道镜医生，在阴道镜下做定点病理活检。

需要提醒的是，由于 HPV 主要通过性传播，所以在性生活上要注意自我保护，女性应拒绝过早性生活以及多个性伴侣。男性感染低危 HPV 病毒后，诱发的一个典型疾病就是我们常说的尖锐湿疣。此时与伴侣有性接触，就要十分小心了。

专家表示，HPV 病毒穿不透安全套，所以一方发生尖锐湿疣、扁平疣等疾病时，亲密时刻应使用安全套，这样会大大降低对方感染 HPV 的几率。

专家简介：



广东省妇幼保健院妇科主任、二级主任医师、博士研究生导师。广东省“五一”劳模、国务院特殊津贴获得者。广东省医学会妇产科分会副主任委员、广东省妇幼保健协会妇科专业委员会主任委员、中国妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员、中国宫颈阴道镜及细胞病理学学会常务委员。

过半肿瘤患者存在营养不良

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 魏彤

“我国肿瘤患者营养不良严重，住院肿瘤患者中，重度营养不良发生率高达 58%，约 20% 的恶性肿瘤患者直接死于营养不良。”广州医科大学附属肿瘤医院临床营养科主任副主任医师黄瑜芳说，“营养不良严重影响肿瘤患者的治疗反应、生存时间及生活质量。因此，营养疗法应该成为肿瘤患者的基本治疗。”

认知误区致肿瘤患者不敢吃

营养不良发病率最高的十大肿瘤依次为食管癌、胰腺癌、胃癌、肺癌、结直肠癌、白血病、肝癌、肺癌、膀胱癌及卵巢癌。

肿瘤患者营养知识匮乏、认知不足，营养认知误区是我国肿瘤患者营养不良的重要原因。黄瑜芳介绍，肿瘤患者普遍认为营养会促进肿瘤生长、肿瘤细胞可以饿死、需要忌口、偏食等膳食误区，认为患病后不可食用某类或全部富含蛋白质的食物；很多患者服用灵芝孢子粉、海参、人参、冬虫夏草以及其他保健食品，而服用特医食品或肠内营养剂的患者比例不到 10%。

营养治疗应贯穿肿瘤治疗

黄瑜芳强调，营养治疗不仅可以改善营养状况、提高临床疗效、改善生活质量、延长生存时间，同时节约医疗费用。肿瘤营养疗法是肿瘤的基础治疗、一线疗法，是与手术、放疗、化疗、靶向治疗、免疫治疗等肿瘤基本治疗方法并重的另外一种治疗方法，它贯穿于肿瘤治疗的全过程。

肿瘤患者在治疗过程中，常常会出现不想吃、吃不下、消化不良、吸收不全，使能量、蛋白质和微量营养素摄入不足，因此单纯依靠日常饮食难以满足全部营养需求，迫切需要人工营养，补充肠内、肠外营养是肿瘤患者最为有效的营养治疗方法。

日常饮食中食材的选择

谷类和薯类：保持每天适量的谷类食物摄入，成年人每天摄入量 200g~400g 为宜。在胃肠道功能正常的情况下，注意粗细搭配。

动物性食物：适当多吃鱼、禽肉、蛋类，减少红肉摄入。对于放疗化疗胃肠道损伤患者，推荐制作软烂细碎的动物性食品。同时增加白肉，减少红肉的摄入。

日常生活中，可以简单地大致分类如下：四条腿的动物如猪牛羊是红肉，两条腿的动物如鸡鸭鸟是红白相间，没有腿的动物如鱼是白肉。

加工肉制品：如香肠、腌肉、火腿等统称为加工肉，加工肉与红肉的作用相似，可归入红肉范畴，也会提高多种肿瘤的危险性，应少吃。

豆类及豆制品：每日适量食用大豆及豆制品。推荐每日摄入量约 50g 等量大豆，其他豆制品按水分含量折算。

蔬菜和水果：推荐蔬菜摄入量 300g~500g，建议各种颜色蔬菜、叶类蔬菜。水果摄入量 200g~300g。

油脂：使用多种植物油作为烹调油，每天在 25g~30g。

营养疗法应重视

老人膳食均衡，每天至少吃 12 种食物

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 潘英媛

你的饮食真的合理吗？

赵冰泳介绍，在门诊常会遇到就诊者询问：“我们很控制自己的饮食了，为什么还会肥胖？”“我已经吃得很好了，很注意营养了，为什么还这么瘦？”医生对他们的膳食进行评估后，发现他们并不像自己宣称的很控制、很科学，常常存在吃过量或饮食有偏颇的问题。赵冰泳建议，老人进行膳食调整前不妨先咨询专业的营养师，科学、客观地评估自己的膳食情况，进而才可查漏补缺。

到底怎么吃才对？

【每天至少吃够 12 种食物】赵冰泳介绍，饮食的精髓就在于平衡和多样化，这也是科学营养的基本原则。但没有一种食物能够满足人对所有营养素的需要，因此建议每天至少吃够 12 种食物，每周至少吃够 25 种。

【不同类别食物最好都有摄入】在这 12 种食物中，最好每个类别的食物有 2~4 种的摄入量。比如谷类、薯类、豆类可以每天

近日，《羊城晚报·健康周刊》联合广东药科大学附属第一医院、羊城晚报老友记俱乐部举行了“合理膳食，老人的免疫基石”线上直播活动。广东药科大学附属第一医院临床营养科主任赵冰泳教老人如何搭配一日膳食提高免疫力，并指出老人常见的营养误区。

摄入 3 种以保证碳水化合物的摄入；蔬菜水果类可保证 4 种食物以保证膳食纤维、维生素、矿物质的摄入；畜、禽、鱼类要保证吃够 3 种食物，以摄入足够的优质蛋白和维生素；蛋、奶、大豆类要保证 2 种食物，以摄入足够的优质蛋白、矿物质、脂肪酸等。

【每天 2~3 两肉不可少】肉、蛋、奶、豆类是人体优质蛋白的主要来源，肉类食物，特别是红肉中还富含血红素铁，可补充人体需要的铁（蔬菜中所含的铁不容易被人体吸收利用）。建议老人每天摄入 2~3 两畜禽肉类或水产品，1 个鸡蛋，15~25 克大豆或相当量的豆制品。

【少量多次喝水】水能够参与人体的新陈代谢，帮助溶解运送营养物质、排出废物和毒素。老年人对水分的要求比其他年龄组更敏感，失水和脱水的反应也迟于其他年龄的人群。喝水也要遵循少量、多次、慢饮的原则，不要等口渴了才喝水。有的老人说自己不喜欢喝白开水，其实喝汤、喝淡茶水、奶等都可以补充水分。建议老人每天的饮水量不要少于 1.5~1.7 升。

【这些食物有助于提高免疫力】食物中存在许多生物活性物质，具有潜在调节免疫的能力，例如香菇、枸杞、金针菇、灵芝、云芝、蘑菇、猴头菇、茯苓、银耳、黑木耳、人参、猕猴桃、螺旋藻等，老人在日常饮食中可适当添加。

本次直播活动由羊城晚报老友记俱乐部主办，错过直播的也可以手机扫描下方二维码“羊城晚报老友记”——进入公众号——最下方菜单栏“直播间”——“合理膳食专题讲座”进行课程回看。



易被老人忽视的疾病——

80 岁阿婆瘦到不足 60 斤，“老来瘦”未必都健康

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 白恬

我国是世界上唯一老年人口过亿的国家，关注老年健康、改善老年人生活质量很重要。6 月 21 日，广州医科大学附属第三医院启动“老年健康促进行动计划”，聚焦“老年肌少症”，多学科专家联合为老年朋友提供肌少症免费筛查、义诊宣教服务，实实在在为荔湾老城区老年人提供人性化医疗健康服务。

太瘦也许是病

在大多数人的认知中，年龄大了自然吃得少、活动量减少，“老来瘦”更成为健康的追求。但老人过度瘦弱却未必是好事。

家住广州的陈阿婆（化名）今年 80 岁了，和很多老人一样，阿婆看上去非常瘦弱，而她一直也觉得老了，瘦一点挺好。直到这几个月，总觉得乏力、不想动、精神欠佳。家人带着阿婆来广医三院就诊，医生发现阿婆体重只有 60 斤（年轻时标准身材是

50kg），合并有高血压病、中度贫血、营养不良、骨质疏松、低血糖等多种疾病。医生对其综合评估后还发现，阿婆在肌肉力量测试中，握力仅 10kg（严重低于最低标准 18kg），6m 步速测试为 0.5m/min（远低于最低标准 1.0 米/秒），阿婆被诊断患有“肌少症”。

肌少症，即骨骼肌减少症，是一种逐渐被老年科医生认识到的老年综合征。大多数人认为，老年人瘦点儿，既健康又时尚。但是，有一种“瘦”对老年人来说却不是好事，这种“瘦”是全身性的，尤其以四肢纤细、松软使不上劲，这种情况就要警惕“肌少症”。这是老年人生活质量出现断崖式下降的关键节点。

骨骼肌的肌量和肌力随着年龄的增长而变化，在青壮年达到最高水平，随后随年龄增长而减少；50 岁后肌量每年减少 1%~2%，肌力减少 1.5%~3%，在 80 岁的时候肌肉总量减少约 30%，而肌肉强度与力量下降较肌量更明显。

肌少症易被老人忽视

老人“肌少症”带来的不仅是形体的瘦削及憔悴感，还会因肌肉无力、功能下降，从而导致骨折、失能、活动障碍等，成为老年人致残、致死的主要原因，将是未来面对的主要医疗挑战之一。

然而，肌少症起病比较隐匿，容易被人们所忽视，“因此，尽早识别肌少症，实施有效的干预措施，可以减少肌少症引起的不良事件，改善老年人生活质量、降低并发症，延缓老年人进入失能状态。”广医三院老年医学科主任徐仲介绍。

“当老人出现走路缓慢、走路没劲、握力下降、容易跌倒等表现时，可能意味着肌肉在减少。”广医三院临床营养科主管曾青山介绍，建议可到医院进行排查。

由于老年肌少症患者往往是多种情况并存，所以在实施肌少症干预前，必须进行相关的病因分析与排序，即进行综合评估与管理后才能达到最佳的效果。

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 王威

【功能】消食化滞。

【应用】用于饮食积滞型消化不良、高脂血症等。脾胃虚者可用。

【用法】每日 1 剂，代茶饮。

神曲茶

【组成】神曲 10 克，丁香 2 克。

【用法】将上药放入杯中，沸水加盖冲泡 15 分钟，即可。

【功能】消食健胃。

【应用】用于饮食积滞、消化不良、脘腹胀满、呃逆泄泻，也可治果品伤食。脾胃虚寒体质也可使用。

【用法】每日 1 剂，代茶饮。

我们期待什么样的养老生活？

疫情的冲击使得人们对于“健康生活”的渴望越来越强烈。尤其是老年人有其特殊性，他们对适老化生活环境以及专业照顾的要求都比较高。在这样的声浪之下，我们不禁思考，后疫情时代，我们到底需要什么养老生活？保利天悦和嘉会，倾力打造——保利天悦和嘉会，给您期待的美好养老生活。



保利天悦和嘉会内景

闹市中的静谧之所

天悦和嘉会位于广州市海珠区琶洲保利天悦社区，交通便利，配套成熟。4 号线与 8 号线双地铁交汇处（万胜围地铁站）。保利广场、万胜广场、叁悦广场等购物商城举步可达。北邻珠江亲水步道，西邻琶洲塔公园。一进入天悦和嘉会，大堂休息区的挑高玻璃幕墙呈现出张大于《溪山兰若》的图案，阳光透过玻璃投射在茶具上，极富禅意。

智慧适老全屋定制

长者可拎包入住，在安全、便捷、有趣的科技健康之家，安居无忧。天悦和嘉会从建筑、室内设计到家具用品，均按适老化标准布置，是与日本专业养老设计

团队共同倾心打造而成的。和嘉 LIFE 智慧健康云平台，为长者建立个人专属健康档案，长期记录每位长者的健康数据，精准、全面、长期地掌握长者健康状况。对每位长者生成个性化食谱和运动指导建议，严选食材，精心烹饪，让长者尽情享受营养、美味的食品。

医养结合旗舰综合体

天悦和嘉会与医疗、教育培训、行业资源等建立联动机制，实现专业资源、先进管理经验的全面导入。由专业团队为入住长者提供亲情化、专业化、国际化、全流程的养老服务，并与中山大学孙逸仙纪念医院战略合作，打通绿色通道，还可快速到省二医、七十四集团军医院、中大六院、中山三院、华侨医院、广医二

院等多家三甲医院就诊。

和嘉会开设“和嘉学堂”

天悦和嘉会内设有书画茶艺室、瑜伽舞蹈室、高尔夫球 VR 室、影音室、会客厅、藏书阁、台球室、乒乓球室、棋牌室、健身房等多种多样的功能室。定期开设各种各样的兴趣班，有合唱团、书法班、绘画班、乐器班、围棋班、手工课、手机上网班等，并举办各类文化沙龙、艺术鉴赏、团体交流、郊游参观等丰富多彩的活动，为长者打造“老有所教、老有所学、老有所为、老有所乐”的广阔平台。

和嘉管家，细节彰显不凡

保利天悦和嘉会在“医、养、护、食、住、学”六位一体专业

老服务标准的基础上，焕新升级为专业而有温度的“嘉尚服务系统”。通过“安全感、活力感、舒适感、充足感、认同感、价值感”等长者六个感知维度，为长者提供囊括舒适生活、健康管理、文化娱乐等方面近 130 项品质服务。

保利天悦和嘉会

即将盛大开业！前 30 名入住长者将享受 5 折服务费，获赠总价值 2 万元的服务礼包。

地址：广州市海珠区仁瑞新街 6 号（建行对面）

保利广州中和嘉会

地址：广州市黄埔区悦月路 103 号 C 座

电话：020-82109999



保利天悦和嘉会 保利广州中和嘉会

扫描二维码即可通过悦家云小程序 360 度 VR 观看和嘉会实景还可在在线咨询养老顾问！

Advertisement for 京制牛黄解毒片 (Jingzhi Niu Huang Jie Du Pian) by Beijing Tongrentang. Features a box of the medicine and text describing its benefits for heat and toxins.

Advertisement for 安神补脑液 (Anshen Bunao Ye) by Beijing Tongrentang. Features a box of the liquid and text describing its benefits for sleep and brain health.