

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

在省妇幼宫颈病中心，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，我怎么会染上 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 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了。



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、脑瘤、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、提高临床效果、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

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疾病率，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？

赵泳谊介绍，在门诊常能遇到就诊者询问：“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。赵泳谊建议，老人进行膳食调整前不妨去询问下专业的营养师、医生，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】赵泳谊介绍，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。比如谷类、薯类、杂豆类可以每天

【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钝于其他年龄的人群。喝水要遵循少量、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 / 图 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，总是觉得乏力、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，老人瘦点儿，既健康又时尚。但是，有一种“瘦”对老人来说却不是好事，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。

端午吃粽 配上这碗消滞茶

又到端午节，除了划龙舟，大家还会想到吃粽子。广州医科大学附属第五医院中医科主治医师梁健宁表示，大量食用粽子很可能引发消化不良，特别是老人和儿童不宜过量进食，否则极易造成消化不良以及由此产生的腹胀、腹痛、腹泻等症状。“粽子虽美味，食用须节制”，他建议食用粽子后，饮用一杯消滞茶，消食导滞，行气化湿。

三鲜消滞饮

【组成】鲜山楂 20 克，鲜萝卜 30 克，鲜青橘皮 6 克，冰糖

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，延缓患者进入失能状态。”广医三院老年医学科主任医师徐仲介绍。

“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。
【制法】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、呕吐泄泻，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，我们到底需要什么样的养老服务？保利磨剑七载，倾力打造——保利天悦和熹会，给您期待的美好养老生活。



保利天悦和熹会内景

闹市中的静谧之所

天悦和熹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。一进入天悦和熹会，大堂休息区的挑高玻璃幕墙呈现出张大千《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。天悦和熹会从建筑、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。和熹 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

天悦和熹会与医疗、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、全程式的养老服务，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。

和熹会开设“和熹学堂”

天悦和熹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。

和熹管家，细节彰显不凡

保利天悦和熹会在“医、养、护、食、住、学”六位一体专业养

老服务标准的基础上，焕新升级为专业而有温度的“熹尚服务系统”。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。

保利天悦和熹会
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）
电话：020-32039999。

保利广州中科和熹会
地址：广州市黄埔区揽月路 103 号 C 座
电话：020-82109999



保利天悦和熹会



保利广州中科和熹会

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

北京同仁堂

清热解暑 散风止痛

用于肺胃蕴热引起：头目眩暈，口鼻生疮，风火牙疼，暴发火眼，咽喉疼痛，耳鸣肿痛，大便秘结，皮肤刺痒。

京制牛黄解毒片

Jingzhi Niu Huang Jie Du Pian

北京同仁堂 科技發展股份有限公司

北京同仁堂科技发展有限公司制药厂

国药准字 Z11020472 京药广审（文）第 200806-00095 号

地址：北京市丰台区南三环中路 20 号

广告

安神补脑液

入睡 醒来

功能主治：生精补髓，益气养血，强脑安神。用于肾精不足，气血两亏，神疲乏力，记忆力减退，失眠，神经衰弱症见上述证候者。

【用法】每日 1 剂，分 3 次温服。

北京同仁堂 科技发展有限公司制药厂

广告