

罗喜平名医工作室

宫颈癌防控大咖谈

女性是如何感染HPV病毒的？

文 / 羊城晚报记者 张华

一般来说，过早的性生活或多个性伴侣，容易导致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。

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、皮肉疣等。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、皮肉疣、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、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之一。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、吸收不良，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200g~400g为宜。在胃肠功能正常的情况下，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。同时应增加白肉，减少红肉的摄入。

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

治疗的全过程。

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。

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，可归属于红肉范畴，也会提高多种肿瘤的发病率，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。

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。

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。

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号线双地铁交会处（胜岗围地铁站）。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、室内设计到家具家电，均按适老化标准布置，是与日本专业养老设计



保利天悦和熹会内景

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“熹尚服务体系”。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线咨询养老顾问！

京制牛黄解毒片
Jingzhi Niuhuang Jiedu Pian
清热解毒 散风止痛
用于肺胃蕴热引起的头目眩晕、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。

牛黄解毒片
OTC

国药准字Z11020472 京药广审(文)第200806-00055号
地址：北京市丰台区南三环中路20号

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，为什么还会变胖？”“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，常常会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。

【不同类型食物最好都有摄入】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

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产品，1个鸡蛋，15~25克大豆或相当量的大豆制品。

【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段更敏感，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，其实喝水、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公众号“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 白洁

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，实实在在为荔湾区老年人提供人性化医疗服务。

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，而她一直觉得老了瘦一点挺好。直到几个月来，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

适量。

【制法】将山楂、萝卜、青橘皮洗净切丝，加水适量，用大火煮开后改用文火煮30分钟，去渣取汁，加入冰糖适量煮沸，即成。

【功能】健脾行气，开胃消滞。

【应用】用于大人、小儿饮食积滞，气虚者慎用。

【用法】每日1剂，分3次温服。

山楂麦芽茶

【组成】山楂20g，麦芽10g，谷芽10g，陈皮5g。

【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。

【制法】将上药放入杯中，沸水加盖冲泡15分钟，即可。

【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。

【制法】将上药放入杯中，沸水加盖冲泡20分钟，即可。

【用法】每日1剂，代茶饮。

安神补脑液



北京同仁堂科技发展股份有限公司制药厂