

健康关注

男性有必要接种 HPV 疫苗吗

●钟乐萍 马序竹

四价人乳头瘤病毒疫苗(HPV疫苗)的多项新适应证日前获批上市,北京、广东、河北、湖北等地陆续启动男性 HPV 疫苗接种工作。长期以来,HPV 疫苗被视为女性“专属”,但其实男性同样是 HPV 感染的受害者。那么,男性 HPV 感染有何特点?接种疫苗可以降低患癌风险吗?

未接种疫苗人群对 HPV 普遍易感

HPV 是一类小型、无包膜的双链 DNA 病毒,属于乳头状瘤病毒科,分为 53 个属,包含 200 余种亚型。HPV 主要感染上皮细胞,根据感染部位可将其分为嗜皮肤性和嗜黏膜性两大类。人类感染 HPV 后,可造成皮肤、黏膜赘生物形成(如尖锐湿疣、寻常疣、扁平疣和跖疣等),甚至诱发一些癌症,如宫颈癌、阴茎癌、肛门癌、前列腺癌、口咽癌、喉及支气管癌、食管癌、胃肠道癌等。

在 HPV 带来的健康危害中,影响最大的是癌症,因此,临床上根据 HPV 与癌症之间的关系又将其分为两类。一类是与人类恶性肿瘤明确相关的高危型:HPV16、18、30、31、33、35、39、45、51、52、56、58、70 等。其中,在导致宫颈鳞癌的 HPV 各型中,以 HPV16、18 的感染率最高。另一类是只引起良性病变而不致癌的低危型:HPV6、11(可引起尖锐湿疣)。目前,仍有新的病毒类型在不断被发现。

在已发现的类型中,至少有 9 型在临床上受到重点关注:HPV6、11、16、18、31、33、35、58、70。其中,HPV31、33、35 与介于良性病变和恶性肿瘤之间的损伤有关;HPV16、18 造成了 76%的 HPV 感染相关肿瘤性疾病。

HPV 主要通过性接触传播,也可通过皮肤、黏膜接触传播,如共用毛巾、浴具。颈部衣领摩擦或擦汗时皮肤出现轻微擦伤,而后接触到 HPV,也可感染,导致颈部皮肤赘形成。此外,还有少见的因分娩时误感染 HPV 病毒羊水导致呼吸系统感染的病例,如青少年复发性呼吸道乳头状瘤病。

未接种 HPV 疫苗的人群对于 HPV 普遍易感,免疫力低下的人群感染风险更高,如人类免疫缺陷病毒感染者。使用避孕套是预防 HPV 感染的重要方法,而戒烟、不熬夜可提高机体免疫力,从而提高机体免疫系统对 HPV 清除的概率。HPV 感染风险在女性中,还与初次妊娠年龄过小(小于 20 岁)、流产次数、性生活前后是否洗澡、性伴侣数量、合并感染等相关。而在男性中,性伴侣数量较多、首次性交年龄较低、男男性行为、未行包皮环切术等可增加 HPV 感染的风险。

90%的感染会被自身免疫清除

从症状上来看,HPV 感染后如果出现皮肤黏膜损害,大部分是可以透过皮肤黏膜的表现予以鉴别的。比如,尖锐湿疣为菜花样皮赘,与疱疹病毒、梅毒所致的皮疹形态明显不同。而对于无症状 HPV 感染,皮肤表现不典型的病例,临床上可通过 HPV

核酸检测、宫颈脱落细胞薄层涂片检测、病理学结合原位杂交与免疫组化检测等,进行辅助鉴别,同时排查有无癌症或癌前病变。

其实,高危型 HPV 感染在临床上很常见,但 90% 的感染只是暂时的,人体自身免疫系统在 1-2 年时间内会将 HPV 感染清除,而不会表现出临床症状。只有约 10% 的女性会因持续感染高危型 HPV,发展为宫颈上皮内瘤变或宫颈癌,表现为异常阴道出血、分泌物增多、盆腔疼痛等。男性感染 HPV,大多数情况下也可逐渐自我清除,一般高危型 HPV 的清除速度比低危型慢,男性的清除速度比女性慢。男性感染 HPV 导致的癌症主要为阴茎癌、肛门癌、口咽癌,可表现为局部增生性病变,如红色斑块突起伴脱屑、糜烂,进一步发展可出现破溃、出血,表面脓性分泌物。低危型 HPV 感染则主要导致局部疣形成,可伴局部皮肤瘙痒、灼热感、疼痛、出血等。

HPV 不是女性专属病毒,它对人类的感染是不分性别的,几乎所有人一生中都被感染过 HPV,只不过只有少数人会因持续感染而致病。

在男性中,生殖器 HPV 感染的全球患病率几乎与女性相似,但因男女泌尿生殖系统解剖结构有别,所导致的疾病不同,其癌症的风险也不同。男性感染 HPV 可导致尖锐湿疣、寻常疣等,也可诱发肿瘤性疾病,如阴茎癌、肛门癌、前列腺癌、口咽癌等。据统计,高危型 HPV16 感染占到 HPV 相关阴茎癌诱因的 70%,HPV18 也是感染 HPV 导致阴茎癌的常见型;肛门癌主要与 HPV16、HPV18 感染有关;HPV 感染导致口咽癌的患病率在逐年升高,主要由 HPV16 引起。

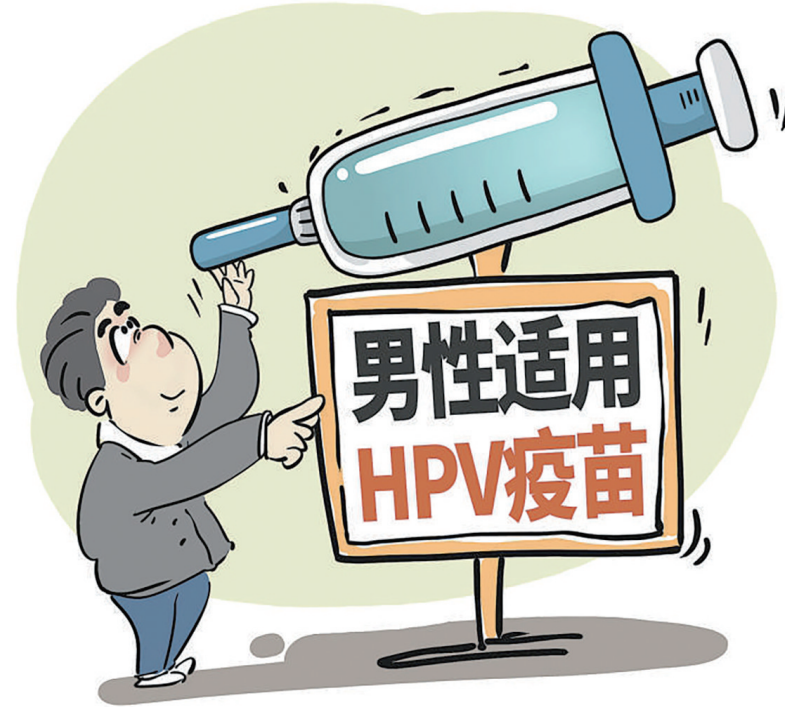
另有研究指出,HPV 感染还可影响男性生育力,主要机制为导致精子质量下降,可诱发配偶产生精子抗体从而降低受孕概率。

HPV 的致癌性不容忽视

虽然大多数 HPV 感染可被机体自然清除,但其致癌性犹如定时炸弹,不容忽视。

HPV 感染对人类最大的危害是诱发癌症。比如,宫颈癌就是由 HPV 引起的最常见癌症类型,是 2022 年妇女罹患癌症和癌症死亡的第四大原因,超过 95% 的宫颈病例都与 HPV 有关。其他不太常见的癌症也与 HPV 感染有关,如约 90% 的肛门癌、70% 的阴道和外阴癌、60% 的口咽癌、40% 至 60% 的阴茎癌病例均与之有关。

再来看另一组数据:2018 年全球有 69 万例新发癌症病例与 HPV 感染有关,中国占 11 万例,同时全球女性 HPV 相关新发癌症病例远超男性,为 62 万例。但这一数据并不只是女性的“贡献”,男性的作用不可小觑。男



性感染 HPV 后,可能在两性关系中传染女性,即便大部分情况下病毒会被机体自动清除,但若反复发生交叉感染,就不利于病毒清除,进而增加病情恶化甚至患癌的风险。有研究显示,男性包皮过长等可导致配偶高危型 HPV 持续感染率增加,因此建议尽早行包皮环切术。

因此,从降低 HPV 感染可有效降低其相关癌症患病率的角度来说,男性也有必要为防治 HPV 努力。目前,对于 HPV 感染,尚无有效的抗病毒治疗。针对低危型 HPV 感染造成的疣体,可通过物理治疗去除病变,治愈率较高,但可能复发。对于高危型 HPV 感染,主要目标是预防和及时发现以及处置癌前病变,主要手段是接种 HPV 疫苗和定期筛查。

“男女共防”有助于群体免疫

适合男性的 HPV 疫苗上市后,很多人持观望态度,拿不定主意。在尊重个人意愿的前提下,我们探讨一下免疫接种的意义。

HPV 感染可能诱发癌症,从这一点来讲,预防显得尤为重要。接种疫苗是预防 HPV 感染、宫颈癌和其他 HPV 相关癌症的最佳方法。同时,即便已完成 HPV 疫苗接种,仍需定期进行宫颈癌筛查,因为所有疫苗的保护率都不可能达到 100%,并且疫苗也不能覆盖所有型别的 HPV。定期筛查(如抽血检测、分泌物检测、醋酸白试验、表皮脱落细胞检测、取赘生物进行病理检查等)有助于及时发现男性 HPV 感染,从而根据情况采取应对措施。对于女性而言,定期筛查(进行宫颈脱落细胞薄层涂片筛查、宫颈分泌物 HPV 筛查)能及时发现宫颈癌前病变,而癌前病变在发展成癌症之前更容易治疗。此外,一项研究在对 HPV 四价疫苗接种者随访 14 年后,发现接种者体内仍可产生持续的抗体应答,所以,接种 HPV 疫苗后多久需要补种,还有待更长时间的随访研究。

由于女性 HPV 相关癌症的患病率更高,2006 年 HPV 疫苗上市后,先从女性接种开始,后才扩展到男性。世界卫生组织曾在疫苗供不应求时呼吁优先女性接种,但这并不意味着男性接种 HPV 疫苗没有获益。随着新的循证研究证据发现男性接种 HPV 疫苗是安全有效的,目前全球有 51 个国家实行性别中立的 HPV 疫苗接种政策,还有部分国家和地区为高危男性群体(如男男性行为人群、人类免疫缺陷病毒感染等)提供 HPV 疫苗。

男性接种 HPV 疫苗首先可保护自身,预防阴茎癌、肛门癌、口咽癌等;其次,可保护配偶,降低配偶 HPV 感染相关的宫颈癌、外阴癌风险,同时降低配偶自然分娩时造成孩子患上青少年复发性呼吸道乳头状瘤病的风险。

男女 HPV 疫苗的生产、接种并无差异。随着接种年龄的增大,HPV 疫苗的保护效果随之减弱,故而一般推荐在青少年时期开始接种 HPV 疫苗。以 HPV 四价疫苗为例,接种者无论男女都需注射 3 剂,男性适用于 9-26 岁,女性适用于 9-45 岁。

通过 HPV 疫苗接种来预防相关癌症,已在世界范围内得到认可。HPV 疫苗不含任何活病毒,也不含来自这种病毒的脱氧核糖核酸,因此不会引起癌症或其他 HPV 相关疾病。另外,HPV 疫苗可有效降低接种人群中肛门-生殖系统疾病的患病率,并可通过群体保护效应降低该病在未接种人群中的流行。尤其是接种 HPV 疫苗的男性,感染 HPV 患阴茎癌、肛门上皮内瘤变和肛门癌的发生率均明显降低。

目前,男性接种 HPV 疫苗的主要争议在于其成本效益,但对于 HPV 感染风险及 HPV 相关癌症风险降低的获益是明确的。通过“男女共防”来提高人群接种率,有助于形成群体免疫,降低 HPV 的感染风险。

(据《北京日报》)

健康服务

好气色靠“养”不靠“妆” 五脏六腑健康是最好的“化妆品”

●陆静 雷春香

梳妆台前摆满了瓶瓶罐罐,却总感觉皮肤状态时好时坏,昂贵的护肤品可以暂时遮盖瑕疵,却始终治标不治本。天津中医药研究院附属医院张曾署名老中医传承工作室主任任明说,中医智慧表明真正的美容秘籍不在梳妆台,而在五脏六腑的和谐运转中。学会倾听身体的声音,用自然的方式调理内在,就会“养”出好气色,无需靠“妆”。疏肝去黄、养血嫩肤、补脾消痘、清心平燥、润肺抗皱、滋肾丰发、养胃亮唇、通肠净肤、利胆除暗、调三焦焕神采,养护五脏六腑就会自然透出好气色。

肝胆系统——皮肤明净守护者 脸色暗黄不是单纯没睡好,而是肝胆在抗议。中医认为肝主疏泄,现代人久坐不动、情绪压抑,易导致气滞血瘀。当肝气郁结时,胆经循行路径上的太阳穴、颧骨部位就会出现黄褐斑。疏肝去黄可以试试三分钟肝胆操:晨起双手叉腰,用虎口位置沿着肋骨下缘从胸口向腰侧推揉,这个动作能疏通肝胆经络。搭配玫瑰陈皮茶(玫瑰花 5 朵+陈皮 3 克),既解郁又理气。记住,晚上 11 点前入睡是对肝胆最好的保养,因为这个时辰正是肝胆经当令。

心脾系统——打造天然红润肌 真正的好气色应该是红润的。中医说心主血脉,心脏就像人体的水泵,把气血泵向全身。而脾是气血生化之源,相当于这个系统的发电机。现代人贪凉饮冷、暴饮暴食,就像往发电机里倒冰水,导致气血生化不足。可以多吃红枣小米粥,

但红枣要去核,否则容易生热。每天 9 点至 11 点脾经当令时,按摩足三里穴(膝盖外侧凹陷下 3 寸),比吃十全大补丸都管用。

肺肾系统——抗衰老黄金搭档 中医认为肺主皮毛。肺就像人体加湿器,通过宣发功能将津液输送到皮肤。而肾为先天之本,藏精主生长,相当于人体的“抗衰老银行”。现代人长时间待在空调房,相当于给肺这个加湿器断电;熬夜加班就像疯狂透支肾精存款。有个流传千年的润肺妙方:银耳百合羹。但要注意,一定要用新鲜百合,干百合经过硫磺熏制反而伤肺。每天清晨面向东方深呼吸 49 次,能帮助肺经排浊纳新。而搓热双手按摩后腰肾俞穴(第二腰椎棘突下旁开 1.5 寸),相当于给肾精账户存钱。坚持三个月,法令纹都会变浅。

胃肠系统——美容第一道防线 嘴角反复脱皮可能不是缺水,而是胃肠发出的求救信号。中医讲“胃经环唇”,肠胃功能直接影响唇色光泽。而大肠与肺相表里,肠道毒素堆积直接反映在皮肤上。用了昂贵护肤品还毛孔粗大的人,可能需要先检查排便是否规律。推荐“清肠早餐”:蒸熟的南瓜 200 克+亚麻籽粉 15 克+温水,打成糊。这个组合富含膳食纤维和 Ω-3 脂肪酸,既养胃又润肠。平时可以多按揉天枢穴(肚脐旁开 2 寸),既能治便秘也能止腹泻。另外,每天晨起一杯温水也是给肠道最好的“礼物”。

(据《天津日报》)

健康教育

合理饮食、睡眠充足 提高儿童免疫力

●张玲



免疫力是人体抵御外界病原体侵袭的能力,主要由先天免疫和获得性免疫两部分组成。先天免疫是儿童出生时即具备的免疫能力,主要通过皮肤、黏膜等物理屏障以及吞噬细胞、自然杀伤细胞等免疫细胞来发挥作用。获得性免疫则是在儿童出生后,通过接触病原体或接种疫苗等方式逐渐建立起来的免疫能力,主要包括体液免疫和细胞免疫两部分。

儿童的免疫系统在出生后逐渐发育完善,但在这个过程中,他们更容易受到各种病原体的侵袭。因此,提高儿童的免疫力对于预防疾病、保障健康成长具有重要意义。

虽然药物治疗并不是提高儿童免疫力的首选方法,但在某些情况下,合理使用药物确实可以起到增强免疫力的作用。常用的提高儿童免疫力的药物有:免疫调节剂、匹多莫德、脾氨肽、转移因子、维生素与矿物质补充剂、中药制剂等。需要注意,以上药物均需医生的指导下使用,避免盲目用药或滥用药物。同时,药物治疗并不是提高儿童免疫力的唯一方法,日常护理同样重要。

以下是一些提高儿童免疫力的日常护理方法:

合理饮食 合理饮食是提高儿童免疫力的基础。儿童应摄入多样化的食物,包括含蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素和矿物质等营养素的食物。特别是富含维生素 C、

维生素 D、锌等营养素的食物,对增强免疫力尤为重要。家长需保障儿童多吃新鲜的蔬菜水果、适量摄入优质蛋白质、避免挑食食等。

睡眠充足 保证孩子有充足的睡眠时间。保持卧室安静、黑暗、凉爽。避免睡前过度兴奋,睡前不要让孩子看电视、玩手机等,可以给孩子讲故事、听轻音乐等帮助孩子放松心情,尽快入睡。

适量运动 根据儿童的年龄和身体状况选择合适的运动方式。对于年龄较小的儿童,可以选择一些简单的运动,如爬行、走路等。对于年龄较大的儿童,可以选择一些复杂的运动,如跑步、游泳等。需要注意,运动强度和时间应适中,避免过度劳累和受伤。

养成良好的卫生习惯 教会儿童正确的洗手方法,尤其是在饭前便后、外出回家后等关键时刻。可以使用肥皂和流动水洗手,也可以使用含有酒精的免洗洗手液。保持身体清洁、干燥,有助于预防皮肤病和感染。儿童应每天洗澡、换衣服,特别是在出汗较多或接触污物后。尽量避免带孩子去人员密集的公共场所,如商场、超市等。如果必须前往,应采取戴口罩、勤洗手等措施以减少感染的风险。

按时接种疫苗 疫苗是预防传染病最有效的方法之一。通过接种疫苗,可以刺激机体产生特异性抗体,从而预防相应传染病的发

(据《大河健康报》)

健康养生

睡得好才能拥抱健康

●彭琛

“今天,你睡得好吗?”人的一生有约三分之一的时间在睡眠中度过,睡眠的质量影响日常生活的活力与健康。近日,中国睡眠研究会发布《2025 年中国睡眠健康调查报告》显示,中国 18 岁及以上人群睡眠困扰率为 48.5%。目前,睡眠障碍已经成为影响多数人身心健康的重要因素。

今年的 3 月 21 日是第 25 个“世界睡眠日”,主题是“睡眠健康,优先之选”,旨在呼吁全球关注睡眠健康。汕头大学精神卫生中心睡眠医学中心主任李韵教授介绍,良好的睡眠是人健康的基石,对身心修复、记忆巩固和情绪调节至关重要。她建议大众可以积极了解健康睡眠知识,拥抱好睡眠。

睡眠障碍呈现性别差异

《2025 年中国睡眠健康调查报告》显示,“90 后”和“80 后”的睡眠困扰占比 31.5% 和 30.2%,而“70 后”和“60 后”更是达到 55% 和 65.8%。简单来讲,就是随着年龄的递增,有越多的人受到睡眠困扰,这在 50 岁以上的中老年人和老年人群体表现得更突出。

汕头大学精神卫生中心睡眠团队、张坚昇医生介绍,该院睡眠门诊接诊的患者中,失眠和打鼾是占比最高的两种类型。其中,失眠患者约占睡眠门诊患者的六成,而因打鼾问题前来求诊的约占四成。睡眠门诊接诊患者也呈现出一定的性别差异,如:失眠患者中,女性占了多数;而打鼾患者中,男性相对较多。

失眠女性中,围绝经期失眠是其中特殊的群体。据介绍,围绝经期失眠是许多女性在这一特殊阶段常见的问题,临床中每 4-5 位围绝经期女性就有 1 位存在失眠症状。这主要与女性体内激素水平波动有关。雌激素水平下降会影响神经递质和睡眠-觉醒周期,导致入睡困难、多梦、易醒等症状。此外,情绪波动、潮热多汗等围绝经期综合征也会干扰睡眠。

“晚上睡觉打鼾,这是病!”张坚昇解释,打鼾多数是气道受阻,气流通过时产生的振动声,严重时甚至会出现呼吸暂停。至于是否需要治疗,需要结合打鼾的严重程度和影响。轻度的患者可通过体位训练、减重等进行改

善;如果鼾声不规则并伴随呼吸中断、夜间憋醒、晨起乏力、白天打瞌睡,则提示存在阻塞性睡眠呼吸暂停,这时如果没有积极治疗,中风风险将增加 3 倍,猝死的风险也会成倍增加。因此,打鼾声大不可忽视,应该及时寻求专业的诊治。

主动拥抱高质量睡眠

一般来说,上了年纪相对更容易受到睡眠困扰,但这并不意味着年轻人就不会失眠。汕头大学精神卫生中心睡眠中心也收治过不少年轻人,最年轻的失眠患者甚至只有十几岁。专家提醒,全年龄段群体都应关注睡眠,积极拥抱好睡眠。

那么,是不是失眠了就意味着一定是身体哪里出现问题呢?答案是否定的。李韵教授介绍,大多数失眠往往是心理生理性的,并不存在器质性疾病。她指出,这类失眠可以通过心理干预或行为纠正进行治疗,往往不需要服药即可实现稳定睡眠。

据介绍,目前汕头大学精神卫生中心睡眠中心团队已形成“睡眠认知

行为治疗+失眠物理治疗”的成熟方案,通过放松训练帮助患者调节波动的情绪,而失眠的物理治疗则是降低觉醒系统的过度兴奋,从而加快入睡,改善失眠。

作为粤东地区首家集人才培养、科研和医疗于一体的综合性睡眠医学中心,汕头大学精神卫生中心睡眠中心承担了包括 2 项“国家自然科学基金”项目在内的多项科研工作,对失眠与抑郁、打鼾、呼吸暂停与高血压、内分泌等的影响展开研究。近期,该中心还展开了一项针对潮汕地区中小学生的睡眠调研。

李韵介绍,调研结果显示,很多青少年学生存在睡眠时间不够、入睡时间比较晚、睡眠质量不高等问题。接下来,该中心团队也将把调研结果与平时的科普结合起来,下沉基层、进学校,向大众特别是学生家长普及睡眠相关知识,指导孩子减轻心理压力,拥有更好的睡眠。她表示,她也期待大众掌握科学的睡眠知识,主动拥抱高质量睡眠。

(据《南方日报》)