

HPV与微生物菌群的关系

□游嘉

在女性健康领域,宫颈癌始终是一个令人闻之色变的名词。世界卫生组织统计数据,全球每年约有60万例新增宫颈癌病例,其中超过34万人因此失去生命。在与宫颈癌的对抗中,人乳头瘤病毒(HPV)和女性生殖道微生物菌群共同影响着疾病的发生、发展。深入探究它们之间的关系,或许能为宫颈癌防治开辟新的道路。

HPV:宫颈癌的“头号危险因素”

HPV家族庞大,目前已发现超过200种亚型,其中约40种可以感染生殖道黏膜。根据致癌风险,HPV被分为低危型和高危型。其中,HPV16型、HPV18型、HPV52型、HPV58型等14种为高危型HPV。低危型HPV,如HPV6型、HPV11型,主要引起生殖器疣等良性病变,通常不会对患者的生命安全造成威胁;高危型HPV,以HPV16型和HPV18型为首,是引发宫颈癌的“主要元凶”。研究结果表明,全球90%的宫颈癌是由高危型HPV引起的,它们就像潜伏在女性体内的“定时炸弹”。

80%的女性在一生中会感染HPV,但是90%的感染者在2年内可以通过免疫系统自然清除HPV。仅有5%~10%的感染者,会出现持续感染HPV的情况。在持

续感染者中,1%~3%最终进展为宫颈癌。高危型HPV能在持续感染宫颈上皮细胞过程中,病毒基因组可以整合到宿主细胞基因组中,随后癌蛋白E6和癌蛋白E7表达失控,呈持续高表达状态,从而破坏宿主基因组稳定性,激活致癌通路,使正常的宫颈上皮细胞逐渐发生恶性转化,最终发展为宫颈癌。

微生物菌群:亦敌亦友的“健康卫士”

女性的生殖道并非无菌环境,而是栖息着种类繁多的微生物,这些微生物共同构成了一个复杂而精密的生态系统。在健康女性的生殖道中,以乳酸杆菌为主导的微生物菌群发挥着重要的保护作用。乳酸杆菌可以产生乳酸,维持阴道内酸性环境。这种酸性环境,不仅能抑制大多数有害细菌和真菌生长,还能激活女性生殖道的防御机制,增强机体对病原体的抵抗力。此外,乳酸杆菌还能分泌过氧化氢、细菌素等抗菌物质,直接杀灭或抑制其他潜在致病微生物的生长,构筑抵御外界病原体入侵的“第一道防线”。

然而,当生殖道微生物菌群失衡时,乳酸杆菌数量减少,其他致病菌(如加德纳菌、阴道毛滴虫等)大量增殖,阴道内的生态环境遭到

破坏,导致发生细菌性阴道炎或滴虫性阴道炎。在这种失衡的环境中,宫颈上皮细胞的屏障功能受损,细胞表面的结构和成分发生改变,这为HPV入侵提供了便利条件。同时,微生物菌群失衡引发的局部炎症反应,会激活炎症信号通路,促进炎症因子释放。这些炎症因子会影响宫颈上皮细胞的生理功能,增加细胞对HPV的易感性,并且可能加速已感染HPV细胞的恶性转化进程。

“敌友”交锋:HPV与微生物菌群群的相互作用

HPV感染与微生物菌群失衡之间存在着复杂的双向关系。一方面,HPV感染会对生殖道微生物菌群的组成和功能产生影响。当HPV入侵宫颈上皮细胞后,会改变细胞的代谢活动和分泌功能,进而影响周围微生物的生存环境。研究人员发现,HPV感染者的生殖道微生物菌群多样性增加,乳酸杆菌的相对丰度降低,而一些致病菌的比例上升。菌群结构的改变,又进一步削弱了生殖道的防御能力,使HPV感染更容易持续存在,形成恶性循环。

另一方面,微生物菌群的状态也会反作用于HPV感染。健康的微生物菌群可以通过多种方式抑

制HPV感染,例如乳酸杆菌产生的抗菌物质能够直接作用于HPV,阻止其与宫颈上皮细胞的吸附和融合;同时,微生物菌群维持的酸性环境和免疫调节作用,有助于机体免疫系统识别和清除HPV。在菌群失衡的情况下,不仅无法有效抵御HPV入侵,异常增殖的致病菌及其代谢产物,还可能协同HPV共同作用于宫颈细胞,促进细胞的恶性转化。此外,微生物菌群失衡引发的慢性炎症,会导致局部免疫功能紊乱,使免疫系统难以有效清除HPV,增加宫颈癌的发生风险。

防治新视角:从“敌友”关系中寻找“突破口”

基于对HPV与微生物菌群关系的深入理解,宫颈癌防治也迎来了新的思路。在预防方面,接种HPV疫苗依然是目前预防HPV感染和宫颈癌发生的有效手段。女性接种HPV疫苗,能够刺激机体产生特异性抗体,当HPV入侵时,抗体可以迅速识别并中和病毒,阻止其感染宫颈上皮细胞。同时,维护生殖道微生物菌群的平衡同样非常重要。女性在日常生活中,应养成良好的个人卫生习惯,避免过度使用抗生素和阴道冲洗剂,因为这些行为可能会破坏阴道内正常

的微生物菌群结构。合理饮食、适度运动、规律作息等健康的生活方式,有助于女性增强身体的免疫功能,促进生殖道微生物菌群的稳定。

在治疗方面,对于已经感染HPV或出现宫颈病变的患者,除了传统的手术、放疗、化疗等治疗方法外,调节微生物菌群逐渐受到关注。例如,使用益生菌制剂补充乳酸杆菌,恢复阴道内的酸性环境和正常菌群结构,可能有助于增强机体对HPV的清除能力,抑制宫颈病变的进展。此外,针对微生物菌群失衡引发的炎症反应,使用相应的抗炎药物或治疗方案,也有望改善宫颈局部微环境,提高治疗效果。未来,随着对HPV与微生物菌群相互作用机制的进一步研究,或许能够开发出更加精准、有效的宫颈癌防治方法,为女性健康带来新希望。

HPV与微生物菌群在宫颈癌防治中扮演着关键角色,它们复杂的“敌友”关系,如同一场持续的博弈。深入了解它们的相互作用机制,可以帮助我们制定宫颈癌防治策略,为女性健康筑起更加坚实的防线。

(作者供职于解放军总医院第七医学中心妇产科研究所)

肥胖症的“甜蜜陷阱”

□翟芳龙

500千卡的热量(相当于1瓶可乐和1袋薯片),配合每周150分钟中等强度运动,可以实现每周0.5公斤的稳定减重。

脂肪细胞的“记忆效应” 成年人体内约有300亿个脂肪细胞,其数量在青春期后基本固定,但体积可膨胀200倍。节食导致的脂肪细胞萎缩,会触发“饥荒警报”——下丘脑通过调节瘦素、饥饿素水平,迫使身体进入“节能模式”,降低基础代谢率15%~20%。因此,95%的节食减肥者会在3年内反弹。

代谢综合征的“连锁反应” 肥胖引发的胰岛素抵抗,会使胰岛素分泌量增加3倍~5倍,高胰岛素血

症促进脂肪合成的同时,还会激活交感神经系统,导致血压升高。更危险的是,内脏脂肪堆积会释放炎症因子,诱发动脉粥样硬化。这种恶性循环,使肥胖者患2型糖尿病的风险增加8倍、患心血管疾病的风险增加3倍。

科学减重的方法

摄入足够的蛋白质 人们应每天摄入足够的蛋白质。鸡胸肉、鱼虾、豆制品等食物富含优质蛋白质,不仅可以提升饱腹感,还可以降低餐后血糖波动。

选择富含纤维的食物 燕麦、魔芋等可溶性膳食纤维,遇水能膨胀15倍,可以延缓胃部排空的速

度;绿叶蔬菜富含不可溶性纤维,可以刺激肠道蠕动,减少热量吸收。

避免摄入高糖、高脂肪的食物 目前,市场上销售的大多数酸奶的含糖量较高,全麦面包可能添加氢化植物油。人们每天糖的摄入量应控制在25克以内,避免摄入反式脂肪酸。

制定适合自己的运动方案 人们可以选择游泳、骑自行车等运动方式。每周3次、每次30分钟的运动,即可激活线粒体生物合成,提升脂肪的氧化能力。深蹲等动作,可以增加肌肉量。人们可以采用“渐进超负荷”原则,每周增加5%~

10%的运动时间。另外,人们可以每工作1小时进行3分钟靠墙静蹲或高抬腿,使静息代谢率提升5%。

干预新陈代谢 人们可以补充双歧杆菌等“瘦子菌”,改善肠脑轴信号传导,降低食欲。人们每天摄入足够的益生菌,配合菊粉等益生元,3个月可使腰围减少2厘米左右。

生物节律管理 人体存在“脂肪燃烧窗口期”——晨起后1小时运动,脂肪氧化效率提高20%;22时后进食,脂肪堆积风险增加3倍。

(作者供职于河南省息县人民医院)

随着生活水平逐渐提高,越来越多的人开始关注中医药膳养生。中医药膳可以增强体质,预防疾病,对身体有很大的好处。

中医药膳是中医学的重要组成部分,通过合理饮食来调理身体,达到治疗和预防疾病的目的。古人曰:“空腹食之为食物,患者食之为药物。”反映出古代“药食同源”的思想。但是,有些药物与食物搭配有禁忌,不能乱吃。

中医药膳的原理基于中医学基础理论,包括阴阳五行、经络等学说,需要选择合适的食材,结合正确的烹饪方法和食用技巧,遵循中药的性味归经原则。中医认为,酸入肝,苦入心,甘入脾,辛入肺,咸入肾。中医药膳的核心在于辩证施膳、因人施膳、因时施膳,即根据个人的体质、季节变化,以及健康状况,选择适合的药材与食材搭配。中医药膳可以调整人体阴阳平衡,达到治疗疾病和促进身体健康的目的。

菊花茶,可以清肝明目;龙眼粥,可以健脾益肾;绿豆粥,可以清热利尿;红豆粥,可以健脾解毒。这些药膳正常人能吃,生病的人也能吃。然而,有些药膳是为了疾病特别搭配的,正常人不宜食用。因此,我们做药膳,要了解药材的特性,结合食用者的体质、症状等情况,合理搭配。

中医药膳养生讲究因时、因地制宜。中医认为,人与大自然相应,人的气血运行和天气变化密切相关。比如,春季应养肝。很多中医药膳的吃法很有讲究,根据药物的特性,结合四季的属性来搭配。比如,黄芪炖鸡,可以增强人体免疫力,适合春季食用;菠萝炒鸡,适合夏季食用;鹿血汤,适宜阳虚怕冷者冬季食用;冰糖莲子粥,适合秋季食用。

中医药膳既可以治病,又可以防病。中医药膳虽然是平和之品,但是治疗疾病和养生的效果比较显著。比如,八珍糕含有山药、莲子、山楂等中药,具有补脾养胃的功效。

由于中药汤剂味道较苦,故民间有“良药苦口”之说。儿童大多怕苦而拒绝服药。中医药膳用的大多为药食两用之品,由药物、食物和调料组成,既保持了药物的疗效,并且有食品的色、香、味等特性。中医药膳虽然含有部分药材,但是通过与食物的调配及精细的烹调,可以说“良药可口,服食方便”。

中医药膳具有保健养生、治病防病等作用,在应用时应遵循一些原则。中药汤剂见效较快,重在治病。药膳以养生防病为主,见效较慢,重点是“养与防”。虽然中医药膳在养生、康复方面占有重要地位,但是不能代替药物治疗。医生应根据患者的实际情况,选择合适的方法。

中医药膳作为传统医学的智慧结晶,需要理性看待其作用。它不能替代药物,使用时需要兼顾个体差异,避免“千人一方”。

(作者供职于山东省东营市广饶县大码头中心卫生院)

中医药膳吃出健康

□齐贵阳

慢性病的科学管理

□孔洋

慢性病是威胁人类健康的主要因素。慢性病不仅病程长,还容易反复发作。因此,慢性病患者只有科学管理疾病,才能控制病情,提高生活质量。本文主要介绍慢性病管理策略。

饮食管理 慢性病患者在饮食管理方面,应保持营养均衡。患者要遵循“三减三增”的原则(即减少盐、糖、油的摄入量,增加膳食纤维、优质蛋白质、微量元素的摄入量),如燕麦等。

心理调适 由于慢性病会对患者带来长期的影响。因此,患者发生焦虑及抑郁的概率较高。在日常生活中,患者可以选择冥想、呼吸训练等方式来缓解精神压力。患者每天进行15分钟的腹式呼吸,可以降低心理压力水平。如果患者的心理问题比较明显,家属应及时带患者到医院就诊,寻求心理医生的帮助。

适度运动 慢性病患者应坚持适度运动,以增强体质。运动时,患者要遵循“个性化”和“渐进性”的原则。比如关节疾病患者,可以选择瑜伽或打太极拳等运动方式;心脑血管疾病患者,应避免在清晨进行剧烈运动,可以选择餐后1小时进行快走或游泳等有氧运动。

家庭和社区的支持 在慢性病管理中,家庭是很重要的“战场”。因此,家属应掌握3项相关技能,即处理紧急情况(如低血糖的急救等),记录健康数据(如记录血糖监测日志等),以及营造健康环境(如使用厨房限盐勺等)。

指标监测 对慢性病患者来说,定期监测血压、血脂和血糖很重要。高血压病患者,应每天早晚测量血压;糖尿病患者,需要结合病情选择空腹

或者餐后2小时对血糖进行监测。

用药原则 在用药过程中,慢性病患者要严格遵循“四不原则”(不自行增减剂量,不擅自停药,药物不漏服,以及不滥用保健品)。慢性病患者应充分了解疾病的相关知识。比如对于糖尿病患者来说,在接受胰岛素治疗时,要掌握注射部位轮换的技巧,以免由于长时间在同一部位注射胰岛素,增加皮下脂肪增生的风险。

心理调适 由于慢性病会对患者带来长期的影响。因此,患者发生焦虑及抑郁的概率较高。在日常生活中,患者可以选择冥想、呼吸训练等方式来缓解精神压力。患者每天进行15分钟的腹式呼吸,可以降低心理压力水平。如果患者的心理问题比较明显,家属应及时带患者到医院就诊,寻求心理医生的帮助。

适度运动 慢性病患者应坚持适度运动,以增强体质。运动时,患者要遵循“个性化”和“渐进性”的原则。比如关节疾病患者,可以选择瑜伽或打太极拳等运动方式;心脑血管疾病患者,应避免在清晨进行剧烈运动,可以选择餐后1小时进行快走或游泳等有氧运动。

家庭和社区的支持 在慢性病管理中,家庭是很重要的“战场”。因此,家属应掌握3项相关技能,即处理紧急情况(如低血糖的急救等),记录健康数据(如记录血糖监测日志等),以及营造健康环境(如使用厨房限盐勺等)。

指标监测 对慢性病患者来说,定期监测血压、血脂和血糖很重要。高血压病患者,应每天早晚测量血压;糖尿病患者,需要结合病情选择空腹

或者餐后2小时对血糖进行监测。

(作者供职于山东省聊城市东昌府人民医院)

超声检查帮助我们揪出“血管刺客”

□徐珂珂

在日常生活中,腿肿、腿疼似乎是一种常见的现象,很多人认为这只是劳累过度或站立过久导致的暂时不适。然而,这些看似平常的症状背后,可能隐藏着一种被称为“血管刺客”的疾病——下肢深静脉血栓。如果不及时发现和治疗,下肢深静脉血栓会引起严重的并发症。那么,怎样揪出这位“血管刺客”呢?超声检查就是一个有力的“武器”。

什么是下肢深静脉血栓

下肢深静脉血栓是指血液在下肢深静脉内不正常凝结,阻塞管腔,导致静脉回流障碍。这种血栓的形成,可能由多种因素引起,包括高龄、肥胖、外伤后肢体固定、近

期手术史、活动受限(如瘫痪)、急性感染、妊娠、口服避孕药等。下肢深静脉血栓的症状,包括突然出现下肢疼痛、肿胀、皮温升高、皮肤颜色发红、活动后加重等,严重者可能伴有体温升高、心率加快、呼吸急促、胸痛、咯血等。

超声检查的重要性 超声检查是一种无创、简便、准确的检查方法,被广泛应用于临床。与血管造影检查相比,超声检查具有操作简便、无创伤、可重复性高等优点,而且在检查过程中不会给患者带来不适。超声检查能够清晰地显示血管的解剖结构、管腔内径、有无动脉粥样硬化斑块、静脉血栓及血流量等情况,为

医生提供准确的诊断依据。

具体步骤 进行下肢静脉超声检查时,患者一般取平卧位或半卧位,特定部位(如腘静脉检查)需要俯卧位或侧卧位,检查前涂耦合剂增强超声传导。在检查中,医生会根据部位选择探头,先横断面扫描定位血管,搜索血栓影像,较难分辨时进行静脉压迫试验(探头轻压静脉),怀疑有血栓时再用彩色超声观察血流情况。检查结束后,医生会综合深静脉、浅静脉的可压缩性,以及血栓的回声、范围等撰写检查报告。

注意事项

检查时机 对于疑似下肢深静

脉血栓的患者,应尽早进行超声检查,以便及时诊断和治疗。

检查范围 下肢深静脉血栓可能发生于下肢的任何深静脉。因此,患者应检查整个下肢深静脉系统。

鉴别诊断 在诊断过程中,医生需要注意与其他疾病的鉴别,如肌肉间血肿、假性动脉瘤、皮下软组织水肿等。这些疾病的超声图像可能与下肢深静脉血栓有相似之处。因此,医生需要结合患者的病史、临床症状和超声表现进行综合判断。

操作技巧 进行超声检查时,医生需要具备一定的操作技巧和经验。比如,在压迫试验时,医生

者,可以使用非甾体抗炎药(如布洛芬)抑制前列腺素的合成,以缓解疼痛程度,但是要注意可能出现的胃肠道刺激风险;对于中度、重度疼痛患者,可以使用加巴喷丁或普瑞巴林调节钙离子通道,以减少神经元的异常放电,一般1周~2周起效,但是需要根据医嘱调整药物剂量;对于顽固性疼痛患者,可以短期使用曲马多等阿片类药物,但是要严格监控成瘾及呼吸抑制的风险。

除此之外,患者还可以进行局部治疗,比如利多卡因贴剂能够阻断钙离子通道,达到快速缓解局部疼痛的目的,对于皮疹分布局限的患者尤其适用。

非药物缓解方法

物理治疗 在急性期,患者可以使用冷敷促进血管收缩,以减轻炎症反应;在亚急性期,患者可以使用热敷促进血液循环,以缓解肌肉紧张。患者还可以进行激光与红外线治疗。激光治疗,能够刺激神经细胞的活性,促进神经修复;红外线治疗,能够扩张血管,使炎症加速消退。

中医外治 在中医疗中,患者可以选择针灸、拔罐、推拿等疗法,缓解带状疱疹神经痛。针灸疗法,可以调节气血运行,缓解疼痛;拔罐与推拿疗法,可以促进局部的新陈代谢,但是在操作过程中要避免触及皮肤破损部位。

心理干预

认知行为疗法 能够帮助患者重构对疼痛的认知,以降低焦虑程度。放松训练(如深呼吸、渐进性肌肉松弛训练等),能够降低交感神经的兴奋性,缓解患者对疼痛的感知。

调整生活方式 患者可以从睡眠管理、运动康复,以及饮食调整等方面入手。在睡眠管理方面,患者应采用侧卧位,减少对患处的压迫,必要时可以根据医嘱使用短效助眠药物;在运动康复方面,打太极拳、瑜伽等运动方式能够改善血液循环,但是要避免出现过度拉伸;在饮食调整方面,患者可以补充维生素B、维生素C,促进神经修复。

注意事项

皮疹护理 患者应保持患处干燥,穿着宽松的棉质衣物,避免衣物对患者造成摩擦。如果水泡还未破溃,患者可以使用炉甘石洗剂止痒。水泡破溃后,患者应用碘伏消毒,预防继发性感染。

心理支持 家属应密切关注患者的情绪变化。患者可以选择音乐疗法来缓解孤独感。患者还可以使用抗抑郁药物(如度洛西汀等),缓解不良情绪。

康复期管理 患者在康复期间,应定期复查神经功能,采取神经电刺激或针灸,促进神经修复。(作者供职于山东省潍坊市皮肤病防治所)

缓解带状疱疹神经痛的方法

□杜伟

带状疱疹神经痛是一种急性神经炎症,带来的疼痛程度不仅剧烈,持续时间还比较长,患者常出现焦虑、抑郁等心理问题。那么,如何使用药物与非药物方法缓解带状疱疹神经痛呢?

药物缓解方法

抗病毒药物 在疾病的早期阶段,患者可以使用阿昔洛韦或者伐昔洛韦等核苷类抗病毒药物,抑制病毒复制,以缩短病程。患者使用伐昔洛韦,能够抑制病毒DNA(脱氧核糖核酸)聚合酶,阻断病毒在神经节内的增殖态势。患者一般在发病72小时内使用相关药物,7天~10天为1个疗程。

镇痛药物 对于轻度疼痛患