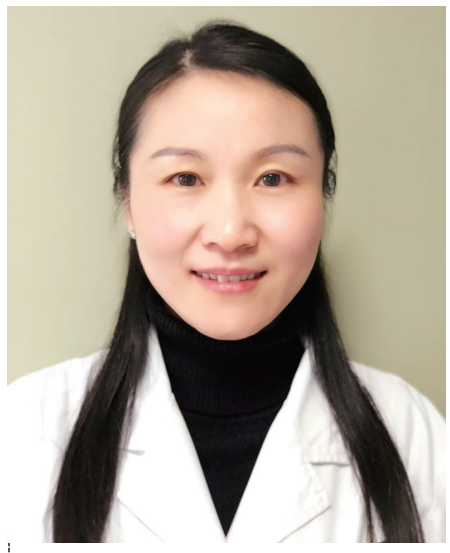
□健康热线

长期使用避孕药易患宫颈癌

引起宫颈癌的元凶是什么？哪些人有患宫颈癌的风险？10月19日上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，邀请了中国科大附一院西区（安徽省肿瘤医院）妇瘤科主治医师马杰与读者交流。

□崔媛媛 记者 马冰璐 文/图



马杰 安徽医科大学妇科肿瘤专业硕士，擅长宫颈癌前病变的诊断与治疗。多次参与国家自然基金、省科技攻关重大专项及省自然基金等科研项目，在核心期刊发表论文10余篇。

高危型人乳头瘤病毒持续感染是元凶

读者：引起宫颈癌的元凶是什么？

马杰：高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续感染是引起宫颈癌的主要病因，性接触是最重要的感染途径 。大约80%的人一生会感染或接触HPV病毒。 对多数女性而言，HPV感染常常是一过性的。

我国与宫颈癌相关的主要高危型别是：HPV-16、18、58、52、31；其中HPV-16和HPV-18型与全球大约70%的宫颈癌相关。

宫颈癌最常见于40-60岁女性

读者：哪些人有患宫颈癌的风险？

马杰：所有有过性生活的女性都有可能感染HPV，都有患宫颈癌的潜在危险。宫颈癌最常见于40-60岁女性，但近年来发病人群不断年轻化。从未进行过宫颈病变筛查，性生活年龄过早（<16岁 ），多个性伴侣 、多次妊娠（>5次）、吸烟、无保护性行为、长期使用避孕药的女性都会增加患宫颈癌的风险。

宫颈癌是一种可预防、可治愈的疾病

读者：如何预防宫颈癌的发生？

马杰：宫颈癌的发生经过一系列的癌前病变，从宫颈癌前病变发展为宫颈癌大约需要8-10年的时间。从这个角度看，宫颈癌并不可怕，它是一种可预防、可治愈的疾病。防治的关键在于：

1）接种HPV疫苗（一级预防）：及早接种HPV疫苗；

2）宫颈癌筛查（二级预防）：定期筛查，包括细胞学检查早期发现癌前病变；

3）治疗（三级预防）：根据病变情况选择手术、放疗或化疗等综合治疗。

越年轻，抗体水平越高，预防效果越好

读者：哪些人适合接种HPV疫苗？

马杰：世界卫生组织推荐的最佳接种年龄是9-13岁，没有性生活前接种疫苗是最理想的，越年轻，抗体水平越高，预防效果越好；已有性生活女性也可接种。中国上市的2价、4价疫苗及9价疫苗的接种年龄分别为9-45周岁、20-45周岁女性及16-26周岁女性 。

疫苗接种不能取代常规宫颈癌筛查

读者：接种HPV疫苗后还需要筛查吗？

马杰：由于疫苗没有涵盖所有高危型别，接种HPV疫苗可预防约70%-90%宫颈癌，因此，疫苗接种不能取代常规宫颈癌筛查。

□预告

哪些人群易发缺血性脑卒中？如何进行急救？下周五（10月26日）上午9:30～10:30，本报健康热线0551-62623752，将邀请中国科大附一院（安徽省立医院）南区神经内科主治医师王黎与读者交流。

王黎，硕士研究生，发表英文论著(SCI)1篇，中文期刊2篇，擅长脑血管介入治疗。

□李军军 记者 马冰璐

□一周病情

秋风起，当心寒风“唤醒”颈椎病

星报讯（刘菊磊 记者 马冰璐） “颈椎疼得吃不香，睡不好！”最近，家住合肥市蜀山社区的张阿姨被颈椎病困扰不已。据了解，随着天气转凉，前往医院治疗颈椎病的患者也明显增多。省中医院护理部专家方秀萍提醒，天气转凉时，市民要注意颈部的保暖工作。

据方秀萍介绍，当天气变冷，风寒就容易通过颈部的毛孔入侵，使肌肉紧张僵硬，变得不太灵活了，进而引起颈部小关节紊乱、关节滑膜嵌顿、颈肌痉挛等病理改变，产生颈背部疼痛、脖子僵硬、双手麻痛等情况。

“特别是早晚气温低，晨练出汗后毛孔扩张，颈部经常露在外面，凉风袭来，直接侵入肌肤容易诱发颈椎病，病情严重者还会引起头痛、头晕。”方秀萍提醒，在天气转凉时，市民要注意颈部的保暖工作，应穿高衣领的衣服或者配戴围巾，避免颈椎受凉。

□食药安全在身边

问：胶囊剥开吃？药效会流失吗？

答：胶囊作为一种药品常用剂型，大家可能觉得服用方法很简单。但我们在临床发现，很多患者没有吃对胶囊。总结起来，有以下3个禁忌。

忌干吞

用胶囊装的药物，一般是对胃肠道有刺激性、口感不好、易挥发，在口腔中易被酶分解或吸入气管的粉末或颗粒。这些药装入胶囊，既保护了药物不被破坏，也保护了消化道 和呼吸道。干吞药物不仅容易发生呛咳，药物一旦停留在食道，还可能伤害黏膜。建议可以先喝50毫升水湿润口腔和食道，以免胶囊停留在食道上，再用200毫升水送服。

忌剥开

有些药易被口腔中的酶分解，如果剥掉外壳吃会失效。对胃肠道刺激性较强的药，剥开吃可能引起胃痛。缓释、控释及肠溶胶囊也不可剥开吃，否则会影响起效时间。

忌用热水送服

送服胶囊不宜选热水，以免胶囊壳软化，附着在食道上，加快药物释放速度，影响起效时间。

□石跃新 记者 王玮伟

养生

健康有道：吃喝玩乐随心意

星报讯（阮仁英 记者 祁琳） 家住合肥戴安桥巷附近的钟玉和老人，今年77岁，身体很好，是一位随性且自律的老人，钟玉和说，她都按照自己的想法去吃、喝、玩、乐，一切随着心意而来。

记者见到钟奶奶时，她正在厨房忙活着午饭，在吃饭上没什么太大讲究，一切凭喜好。钟奶奶平时喜欢快走，每天早晨4点就起床了，洗漱吃饭完毕，便出门快走一个多小时，“快走是从2005年开始的，那时候因为身体不好，总感觉不舒服，就选择了锻炼。”从那之后，钟奶奶坚持了下来，身体也明显感觉到变化。

忙活完家务，钟奶奶最大的爱好就是看电视上的打牌节目，看完掼蛋看斗地主，“看打牌很有乐趣。”钟奶奶说，尽管自己喜欢这些，也崇尚一切随心意而为，但也是需要一定节制的，每天晚上8点左右，看完天气预报，她就要休息了，再好看的节目也需要放一放。

健康提醒

秋干气燥，口腔溃疡高发

切记多吃水果蔬菜，多饮水

星报讯（范万云 刘亚萍 记者 马冰璐） 秋干气燥，容易上火，也是口腔溃疡的高发期。最近，家住合肥市稻香村街道的吴女士便深受口腔溃疡困扰。对此，合肥市口腔医院牙周黏膜科副主任医师柳七零提醒，秋季，市民要多吃新鲜水果和蔬菜，多饮水，“少吃烧烤和油炸食物，注意口腔卫生。”

据了解，口腔溃疡又称为口疮，是发生在口腔黏膜上的表浅性溃疡，大小可从米粒至黄豆大小，呈圆形或卵圆形，溃疡面为凹、周围充血，可因刺激性食物引发疼痛，一般一至两个星期可以自愈。

据柳七零介绍，市民平日里所患的口腔溃疡，多是由于身体内缺乏维生素、纤维素等营养时，口腔黏膜的健康受损，或者消化系统出现问题所致的溃疡面接连出现。特别是抵抗力差的人更容易得口腔溃疡，眼下秋干气燥，容易上火，市民更要注意预防。

柳七零提醒，口腔溃疡发病时多伴有便秘、口臭等现象，因此，秋季要多吃新鲜水果和蔬菜，多饮水，适当进行体育锻炼，增强体质，并应注意排便通畅，提升身体的“应变力”，“膳食营养均衡、保持好心情、加强体质等也非常重要。平时要少吃烧烤和油炸食物，并且注意口腔卫生。起溃疡时仍要保持早晚刷牙、饭后漱口的好习惯。减少口腔细菌，防止因食物残渣而加重继发感染。”

□寻医问诊

感冒鼻塞加重时不可用力抠鼻

读者：如何判断自己是否得了慢性鼻炎？

合肥市三院耳鼻喉科副主任医师杨洋：慢性单纯性鼻炎主要表现为鼻塞、多涕，而慢性肥厚性鼻炎表现出来的鼻塞较重，多为持续性、常张口呼吸，嗅觉多减退，伴有鼻涕稠厚。需要注意的是，感冒鼻塞加重时，不可用力抠鼻。

□傅喆 记者 马冰璐