



HPV 病毒的防治与疫苗选择

人乳头瘤病毒也叫 HPV 病毒,是目前研究得比较多的一种病毒,能引起人体皮肤黏膜的鳞状上皮增殖,症状表现为寻常疣、生殖器疣(尖锐湿疣)等。

人乳头瘤病毒有多种类型,不同类型可造成不同健康问题。目前,已经发现 140 多种类型,根据感染的部位不同,HPV 分为亲皮肤性和亲黏膜性两大类,前者主要感染皮肤,如 2 型、4 型引起手上或身上的寻常疣(俗称“瘊子”);3 型、10 型多引起青少年面部的扁平疣;5 型、8 型可引起一种叫做“疣状表皮发育不良”的少见皮肤病。后者主要侵犯生殖道或呼吸道黏膜,引起尖锐湿疣、喉乳头瘤等疾病。常

见的引起尖锐湿疣的病毒类型有 6 型、11 型等。另外,从与癌的发生关系来分类,HPV 可分为低危型和高危型,低危型如 6 型、11 型,与癌的发生关系不大,而高危型如 16 型、18 型与癌特别是宫颈癌的关系非常密切。

随着性病中尖锐湿疣的发病率急速上升和宫颈癌、肛门癌等的增多,HPV 感染越来越引起人们的关注。

那么,平时如何防治 HPV? HPV 疫苗如何选择? 广西国际壮医医院妇科副主任、主任医师李宁为你解答。

人乳头瘤病毒如何防治?

1. 药物治疗为主:对于人乳头瘤病毒的治疗有特定药物可以缓解病情,如 0.5% 足

叶草脂毒素酊、5% 咪喹莫特这两种药物,都是临床证明比较好的治疗 HPV 的专门药物,当然同时也可以采用一些免疫药物,比如说干扰素、白介素等。

2. 手术治疗为辅:如反复 HPV 感染合并迁延不愈的中度以上宫颈糜烂,可以辅以手术治疗,如激光、微波、冷冻等;民族医方面,目前采用壮医药线灸治疗宫颈糜烂,已经取得了一定的效果。

3. 饮食治疗法:应多吃富含维生素的食物,比如新鲜的蔬菜和水果,或者直接食用维生素,以提高免疫力,同时戒烟戒酒。

4. 日常护理疗法:患者平时应多注意锻炼身体,提高抵

抗力,要注意个人卫生,养成良好卫生习惯。

人乳头瘤病毒(HPV)疫苗如何选择?

接种 HPV 疫苗是从源头预防感染的好方法,疫苗有助于预防某些严重甚至是致死性感染。疫苗作用下,身体可以做好准备对抗致感染微生物。

李宁介绍,不同的 HPV 疫苗,效果不一样。我国当前获批上市的 HPV 疫苗有国产二价,进口二价、四价、九价疫苗。疫苗的价数指的是 HPV 病毒亚型的种类数,价数越高,可以预防的 HPV 亚型就越多。从覆盖面来说,价数越高的疫苗更好,除了预防宫颈癌,还可以预防阴道癌、肛门

癌及生殖器疣等。尤其是对于能引起宫颈癌、阴道癌和生殖器疣的 HPV 感染,疫苗的预防效果极好。虽然一些接种者仍有发生 HPV 感染的可能,但疫苗可降低 HPV 感染风险指数。

值得注意的是,HPV 疫苗是不能预防其他性病的,也无法防止人与人之间发生或传播其他性病,所以发生性行为时应始终使用避孕套。

最后,李宁提醒,虽然接种疫苗会降低宫颈癌的风险,但并不能完全预防,因此,接种疫苗后还是需要筛查宫颈癌的,建议大多数有性生活的女性从 21~25 岁开始进行宫颈癌筛查。

(本报记者 黎佳)

点揉穴位 调养老胃病

缓解食欲下降、消化不良、慢性腹泻等老胃病,可以通过按摩、点揉穴位的方法来进行调养。

单举调脾胃 直立,左手翻掌上举,五指并拢,掌心向上,指尖向右,昂首目视左手,右手同时下按,掌心向下,指尖向前,同时吸气。复原时呼气。左右交替,各做 8 次。

按足三里调脾胃 坐位,四指弯曲,按放在小腿外侧,将拇指指端按放在足三里(位于膝关节以下 3 寸,胫骨前缘外侧一横指的地方),作按揉活动,按而揉之,连续做 36 次。两侧交换进行。

摩腹促蠕动 取站位,用右手置于脐下腹部,然后以脐为中心,以手绕脐,按顺时针方向作螺旋式转摩 36 圈,按摩幅度宜由小至大,最大一圈的边缘,上至肋弓,下至耻骨联合。

点中脘消食积 站位,找准中脘穴(位于上腹部,胸骨下端和肚脐连接线中点),然后用右手中间三指来点揉该穴。因腹部脂肪层较厚,所以用力要大,一般坚持 3~5 分钟即可。(胡佑志)

小儿消食导滞常用中药

小儿积食是小儿消化系统的常见病,主要表现为吃不多或不想吃、呕吐、泛酸、肚子胀、大便臭等,有时还会出现夜间难以入睡、手足发热、排气恶臭等。造成食积的病因主要为乳食内积、脾虚夹积、食积发热等。儿童食积多伤于肉食,为食滞;而婴幼儿乳食积滞比较常见。食积日久,宝宝容易反复出现呼吸道感染,腺样体肥大、扁桃体发炎,甚至造成营养不良,进而影响生长发育。

对于初期症状较轻的食积患儿,家长可以巧妙运用一些中药来消食导滞、健脾和胃,如山楂、麦芽、谷芽、神曲、鸡内金、莱菔子等,其中有几种也是厨房里的常见食材。

消食中药各有所长

山楂:山楂可增加胃蛋白酶活性,所含的脂肪酶能促进脂肪分解,擅长消肉类和油腻食物。

麦芽和谷芽:麦芽可健脾开胃、消食除胀,而谷芽可消食和中、健脾开胃,擅长消米面薯芋类食物。

神曲:神曲是一种经发酵制成

的曲剂,发酵过程中产生的大量生物酶,可消消化积、健脾和胃,擅长消米面类食物以及酒食之积。

鸡内金:鸡内金是指鸡的干燥砂囊内壁,属药食同源类中药,含胃蛋白酶、淀粉酶,消消化积作用较强,擅长消米面薯芋乳肉等各种食积。如果家有容易积食的宝宝,家长可取适量鸡内金焙干研粉,每次 2~3 克,温开水送服或佐餐服用。

莱菔子:也就是萝卜的种子,主要功效为消食除胀、降气化痰,对于小儿食积发热有良好疗效,家长可以煲萝卜白米粥进行日常饮食调理。

使用消食中药要分清生熟

尽管这些消食中药生活中处处可见,但家长在给孩子使用时,也要注意分辨清楚“生”“熟”用量。

中医有“焦香醒脾”的说法,焦香的气味有醒脾的作用,在消食导滞作用对比上,焦山楂、焦麦芽、焦神曲作用强于生品。

炒麦芽长于行气消食、回乳,焦



麦芽长于消食化滞。在用量上,麦芽“大剂量用回乳,小剂量用下乳”。

莱菔子多服伤气、久服伤阴,当孩子食积症状有所好转时,应减少用量或停止服用。

中医认为山楂只消不补,没有积滞或脾胃虚弱者应慎用或不用。另外市售山楂片对积食虽有帮助,但因含糖较多,如果食用量大,会使血糖维持较高水平,则会影响食欲,久之可造成营养不良、贫血等。

(曲传旺)



扶芳藤,别名爬墙虎、岩青藤、山百足。因古代常用于治疗痛经、月经不调等,故名扶芳藤。本品为卫茅科植物爬行卫矛的茎、叶。在广西主要分布于那坡、宁明、上林、罗城、永福、兴安、恭城等地。

扶芳藤,入药部位是带叶的茎枝,味苦、性温。可以舒筋活络,止血消癌,主要医治腰肌劳损、风湿痹痛、咯血、血崩、月

经不调、跌打骨折、创伤出血。

《中国壮药材》里记载其微苦,微热。能调龙路、火路,补血虚、消肿痛。外用适量,捣烂敷患处。临床应用于勒内(血虚)、嘘内(气虚)、腰肌劳损、发旺(痹病)、林得叮相(跌打损伤)、夺扼(骨折)、创伤出血。

用量:10~30 克,外用适量。但孕妇忌用。

验方

1. 腰肌劳损、关节酸痛、风湿骨痛:扶芳藤、大血藤、梵天花根各 30 克。水煎冲红糖或黄酒服。

2. 鼻衄、月经不调、血崩:扶芳藤 30 克,水煎服。

3. 肺结核咯血:扶芳藤 30 克,百草霜 20 克,水煎服。

4. 胃出血:扶芳藤 30 克,大蓟、白及

粉、百草霜各 20 克,水煎服。

5. 癞头:鲜扶芳藤嫩叶 30 克,捣烂,调煎鸡蛋 2 枚,捣于纸上,做成帽样戴头上。3 天后,又将扶芳藤嫩叶适量,混合核桃肉适量,捣烂包头。

6. 体质虚弱:扶芳藤 30 克,棉花根 60 克,山茱萸 24 克。共研细末,开水冲服,每日 2 次,每服 9 克。

7. 治两脚转筋、四肢无力:扶芳藤、席草各 30 克,大血藤 15 克,煮鸡蛋吃。

8. 治咳血、鼻衄、月经不调、血崩:扶芳藤 9~18 克,水煎服。

(蒋官军)

广西区域特色 中药品种 ②1

春季气候干燥,燥邪侵袭人体,机体阴精受损,不能滋养眼目,医学上称作“干眼病”。

春季防干眼病可用中药敷眼部。决明子 30 克,玄参、麦冬各 20 克,生地 15 克,水煎 30 分钟,待水温适宜蘸消毒纱布敷眼部,每日 1 次,每次 20 分钟,连敷 3~5 日。

也可用菊花 10 克,枸杞子 30 克,绿茶 15 克,开水冲泡 30 分钟,弃去液体,将茶装入消毒纱布袋里,待温度适宜后敷在眼部,每日 1 次,每次 20 分钟,连敷 3~5 日。

(马宝山)

干眼病的中药防治