



三招阻击 HPV 病毒

HPV 病毒有三大特点

娇弱：离开人体后，几十分钟就失去传染性。

支招：勤清洗
“环境中发现 HPV 病毒人们没必要恐慌，因为环境中充满了各种病毒。”中国科学院微生物研究所研究 HPV 病毒检测的张瑞芬博士说，其实 HPV 病毒很娇贵，它只存活在人体细胞中，离开人体后，大概几十分钟内就会失去传染性。香港内科学会会长林达聪医生呼吁人们勤洗手，这是应对环境中的 HPV 病毒的有效方法。

北京大学肿瘤医院妇科主任医师高雨农说，其实 HPV 病毒有 100 多种型别，只有十几种型有致癌性，而导致子宫颈癌的 HPV 病毒主要是通过性接触感染。所以，安全性行为很重要。

短命：人体免疫系统能清除。
支招：均衡饮食，适量运动
如第一道防线没有守好，感染了 HPV 病毒也不用太过担心。高雨农主任说，60%~70% 的女性，在其一生中都被感染过 HPV。但人体有强大的免疫能力，通常 70%~80% 的

感染者会在一年之内靠自身免疫系统把 HPV 病毒杀灭掉，只有少数免疫机能比较脆弱的感染者，无法消灭 HPV 病毒，造成持续感染。而均衡饮食，运动习惯，安全性行为都可以增强人体的免疫力。

高危：“两多两早”女性是高危人群。
支招：做 HPV 检测
生育年龄早、性生活开始早、多产、多个性伴侣等都是 HPV 感染的高危因素。高雨农主任说，有性生活史的女性都应主动去做 HPV 检测。没有被 HPV 感染的人群可隔 3 年再做此项检查。如发现感染了病毒，可做子宫颈涂片检查，看有无异常的子宫颈细胞。如没有，应每年复查这两项，及时发现异常，可将子宫颈癌消灭在萌芽状态。全国三甲医院都可做此筛查，价格在 300 元左右。

从感染到形成子宫颈癌，HPV 病毒大概需 10 年~15 年漫长道路要走。但只要人们多关注，早治疗，就能阻断癌变可能。

自我保护小妙招
出门必备百宝箱 广州境格总经理余琳琳：我的行李箱里面，永远都有 1/3 位置是放自己卫生用品的百宝箱。东西通常包括睡裤、

内裤、毛巾、全套洗漱用品，还有一堆小衣架。因为女性生理特点，避免感染是最重要的。尽量不使用公共场所的卫生用品。不怕带的东西多，重要的是健康更有保障。

健康隔离是关键 私人医生、营养专家刘纳：除携带卫生用品外，我认为隔离健康威胁是关键。我在酒店洗浴时不使用浴缸泡浴，淋浴也不直接踩在防滑垫上，而是垫上条毛巾；旅途中不用两手碰到脸颊及眼鼻口，防止病毒感染；点餐触摸菜谱后去洗手，因为菜谱上有很多细菌；在机场，行李放在手推车上，不直接接触地面；多准备几个塑料袋，换洗衣服及时封存；及时用创可贴或喷雾胶处理伤口。

洗手是健康第一步 北京佑安医院宣教科主任刘慧：我每次回家第一件事就是洗手，按照标准洗手步骤洗两遍，大部分病毒和细菌都可通过洗手液或者香皂清除掉。入厕前后都要洗，便前洗手为自己，便后洗手为大家。上厕所时我习惯拿纸巾垫着去拉厕所门，不然刚洗好的手又被污染了。

好心情+万步走 北京地坛医院肝病科主任医师蔡皓东：我还真不怎么注意平时在外的一些小细节，因为我们人体自身有抵抗力，对一般的病毒、细菌都可以自行“解决”。我平时会通过锻炼身体来增强我的体质，自我感觉身体还不错。每天一万步，再加上愉快心情，灭掉病毒不在话下。

（杜文明 左娇蕾）

脸肿脖子粗 查查是不是肿瘤

本报记者 陈锦屏

同事看到 50 岁的卫先生明显“发福”了，脸蛋发面馒头，变得圆胖，脖子不仅变粗，还长了一个疙瘩。到医院检查，医生说，这种情况是浮肿，不是“发福”。做 CT 检查发现，卫先生肺里有个肿块。医生穿刺他脖子上的肿块做病理检查，竟然是肺鳞癌，肿瘤已发生转移。

脸肿脖子粗是肿瘤压迫引起

卫先生不解地问道：“肺上的瘤子，怎么会出现脸肿脖子粗呢？”郑州市第三人民医院肿瘤二病区主任朱眉说，这种情况称为上腔静脉压迫综合征，是因为肿瘤压迫上腔静脉，使静脉回流障碍引起的。

朱眉解释说，上腔静脉是收集头颈、上肢和胸背部等处的静脉血回到心脏的管道。上腔静脉位于上纵膈(纵膈位于双侧胸腔之间，在这个区域里有心脏及出入心脏的大血管、食管、气管、胸腺、神经及淋巴组织等，它是重要生命器官的所在地)右前方，管壁薄，压力低，容易被临近肿块压迫而产生静脉回流障碍。患有右上肺癌、纵膈肿瘤、胸腺瘤、巨大甲状腺腺瘤等，均可引起上腔静脉压迫综合征。

发生了上腔静脉压迫综合征，病人会出现面部浮肿、躯干和上肢浮肿，头皮、颈部、胸壁静脉怒张、呼吸短促，当仰卧或前倾时呼吸困难更严重。还会继发颅内压升高，可出现中枢神经系统症状，伴有意识改变、视力下降或头痛等。

重要的是找出病因

朱眉说，找出上腔静脉受压迫的病因非常重要，有助于制定合理的治疗计划。胸部摄片可以发现肿块，CT 对比增强扫描是常用的诊断方式。血管造影和放射性核素静脉造影及磁共振检查，可以确定压迫部位。另外，可通过痰细胞学、淋巴结活检、支气管镜检查等，约 70% 的患者可以确诊。

患者肿块消失

朱眉提醒，上腔静脉压迫综合征需及时处理，诊断初步确定后，不必等待组织学诊断即可进行。目的是为了预防颅内压增高，改善压迫症状，减少并发症。

对于肺癌治疗可以采用放疗、化疗、介入治疗、微创治疗、手术治疗、分子靶向治疗、生物治疗等方式。朱眉说，实施放、化疗时，最初都需要大剂量冲击治疗，以尽早缓解压迫症状，为以后治疗创造条件。

医生为卫先生制定了规范的治疗方案。经过第一个周期化疗后，他脖子上的肿块缩小，脸也消肿了。接着，进行化疗、微创、介入等治疗，经过半年的治疗，卫先生肺部肿瘤已消失。治疗结束 1 年来，卫先生已经像正常人一样工作和生活。



牙膏含氟很重要



很多人到超市购买牙膏，面对可供选择的几十种种类总是很困惑。常常不知道选择那种才适合自己。不过专家认为，选择含氟的牙膏会相对好一些。因为，含氟的牙膏可以帮助我们坚硬牙齿，预防龋齿发生。

日常生活中，很多牙膏都标明

有一定的辅助的功效。但是这些辅助功效并不一定经过临床实验，所以用过有辅助功效的牙膏后，究竟对人们有何益处，或许只是个概念而已。但是不论人们选择何种辅助功效的牙膏，一般情况下，最好选择含有氟化物的，使用含氟牙膏有利于保护牙齿，预防龋齿等牙周病的发生。

市场上也可见到一些美白牙齿的产品如美白牙贴、白牙素等，不过这些牙贴和白牙素适用的人群相对有限。有色斑牙的人群常常会选择美白牙齿的产品，但是选择的时候最好要谨慎，因为有一些美白的牙贴所含有的成分可能对牙齿造成一定的损伤。如果需要应用，最好在医生的指导下进行。（司燕）



1天1粒 排尿舒畅

国药康复前列腺

《中国医药》消息：在德国慕尼黑第二十七届前列腺健康论坛上，我国一类新药【钱列鑫】受到世界200多位医学、药学专家的高度评价。同时也填补了彻底治愈前列腺的世界空白：1粒药仅25毫克，药效却胜过100包草药，钱列鑫每天只需服1粒，一天一个样。比静脉注射的效果来得还快。该药能快速消除红肿、疼痛、打通腺体屏障，消除尿频、尿急、尿痛、尿不尽、尿无力等症状，排尿舒暢。更令人没有想到的是，该药攻克了普通药物无法穿透的前列腺治疗屏障，暗藏包膜的难题，药力24小时持续作用病灶。服药4天，尿频、尿急、尿痛等症减轻；服药10天，小便正常；服药3~5个疗程，B超显示腺体恢复正常，炎症消失，疼痛

国家一类新药 国药准字Z200900291 国家发明专利13年 城市空白市场产品 全球多日可上市

前列腺增生、急性慢性前列腺炎、尿频、尿急、尿不尽、尿等待、尿中断、尿刺痛、尿滴留、血尿、肛门坠胀、尿道疼痛、灼热、会阴坠痛、腰腿酸痛、下腹胀痛、畏寒、失眠头晕、浑身乏力、男性性功能障碍等症。

钱列鑫主治：前列腺增生、急性慢性前列腺炎、尿频、尿急、尿不尽、尿等待、尿中断、尿刺痛、尿滴留、血尿、肛门坠胀、尿道疼痛、灼热、会阴坠痛、腰腿酸痛、下腹胀痛、畏寒、失眠头晕、浑身乏力、男性性功能障碍等症。

买2个疗程赠1个疗程 买3个疗程赠3个疗程

索 400-662-7377 全国总经销：钱列鑫咨询购中心 全国免费邮寄 药到付款

钱列鑫

泌尿系统、内分泌科、男科、皮肤科、安全、不复发

肿瘤药物会议在上海召开

——现代抗肿瘤中药枫苓合剂新成果引起轰动

近日“肿瘤药物临床应用学术研讨会”在上海举行，到会的上海各大医院相关临床科主任和专家纷纷发表自己的见解。我国首个可替代手术、化疗的现代抗癌中药新药枫苓引起专家重视。

专家对新成果高度赞许

会上，上海市中医界名医王曦明教授、曙光医院肿瘤科周荣耀教授等专家对该成果的疗效表示了极高的肯定。

国家新药评审专家、著名肿瘤药效学专家严惠芳教授深有感触地说：该成果相关合剂类药物是她 20 多年来测试过的效果最好的治疗肿瘤的药物，是中药现代化的重大突破。

据悉，作为一枝独秀的中药新成果在申请治疗性抗肿瘤药品时，因为在中成药领域没有参考药品，临床对照试验只能跟化疗药对比做，结果几个模型做下来，抑瘤总有效率远远超越化疗。

新成果进入医保 上海患者很幸运

国家药品研究基地 7 年大样本临床验证：该成果相关合剂类药物主要治疗胃、肝、食道、胰腺、肠以及肺、鼻咽、乳腺、宫颈、前列腺等肿瘤，肿瘤缩小率超出国家标准 3.3 倍。

鉴于该成果相关合剂药物的出色效果，上海率先将其列入医保目录(医保编号 Z0131200010020)，在 19 家大医院使用。
>>>相关链接 据悉，因为效果突出，枫苓合剂已率先进入上海医保，在上海 19 家医院使用，患者可放心购买。河南郑州市大学路 40 号(郑大一附院急救中心向南 50 米)金秋大药房、安阳市春草大药房(海鑫购物广场南侧)和洛阳市中州中路开人大药房二楼(王城公园对面)已分别引进并成立枫苓合剂专家咨询服务处。专家预约热线：(0371)60380173、(0372)3663582、(0379)68622393。

案例介绍

患者见到生人就紧张，不敢与人对视，说话脸红、身体发抖，学习和生活都受到影响。患者上大学 1 年后，因为不适应环境，只好申请休学 1 年。

患者从记事起，由于父母工作较忙，跟着爷爷奶奶一起生活。从小就比较内向、敏感，见到生人就一句话不敢说，一说话就脸红，心跳加速。中学阶段屡次转校，次数达到 5 次之多。

初中二年级时，患者刚转到一所新学校，抱着篮球进班，被班主任当众训斥。同时，陪伴其入校的父亲也开始随声附和，一起训斥该生。当时患者感到毫无自尊，从此对自己原本喜爱的篮球也不敢再去打，更不敢当众说话，不敢回答老师提问，不敢在亲朋好友聚会时说话，一说话就紧张，心跳加速，唯恐说错话。

什么是恐惧症

恐惧症是一种以过分和不合理地惧怕外界客体或处境为主的精神症。患者明知没有必要，但仍不能防止恐惧发作，恐惧发作时往往伴有显著的焦虑和自主神经症状。患者极力回避所害怕的客体或处境，或是带着畏惧去忍受。

恐惧症分为社交恐惧症和特定的恐惧症。其中，社交恐惧症害怕对象主要为社交场合(如在公共场合进食或说话、聚会、开会，或怕自己作出一些难堪的行为等)和人际接触(如在公共场合与他人接触、怕与他人目光对视，或怕在与人人群相对时被人审视等)，常伴有自我评价和害怕批评。

特定的恐惧症患者，所害怕对象是场所恐惧和社交恐惧未包括特定物体或情境，如动物(如昆虫、鼠、蛇等)、高处、黑暗、雷电、鲜血、外伤、打针、手术、或尖锐锋利物品等。

预防与治疗

心理医生治疗恐惧症有多种方法，按照对患者的刺激强度由弱到强，可以分为：
一、认知疗法。是通过解释、疏导，告诉患者其之所以对某种物体、情境或人恐惧，是因为其自己的主观意念所致。因此，要消除恐惧症，就要勇敢地面对引起恐惧的事物，学会控制、调节自己的害怕情绪。
二、行为疗法。采用系统脱敏法，是最常用的治疗方法。其基本原则是交互抑制，即每次在引发焦虑的刺激物出现的同时，让患者做出抑制焦虑的反应，恐惧感就会削弱，最终切断刺激物同焦虑反应间的联系。
此外，强迫疗法、催眠疗法和药物疗法也经常用于治疗恐惧症。有一些食物含有类似于治疗恐惧症的药物成分，有助于患者恢复自信，如深海鱼、香蕉、葡萄、菠菜、大蒜等。

河南省卫生厅疾控处 主办

河南省精神卫生中心 协办

咨询电话：(0373)3373990 3373992

地址：新乡市建设中路 388 号

血型影响患中风的概率 O 型血人群风险最低

一项新的研究显示，与 O 型血(最常见血型)的人相比，AB 型血的人和 B 型血的女性患中风的可能性会略大些。该研究结果与其他类似研究的结果相符，如 A、B 和 AB 型血的人在腿部出现血块以及患心脏病的概率更大。O 型血的人出现流血的概率更高，也就意味着，出现血块的概率较低，而血块是导致中风的主要原因。

哈佛医学院布里格姆和妇女医院的研究人员对 9 万人进行了 20 年的跟踪研究，其中包括两项观察性健康研究。结果发现，20 年中共有 2901 人患了中风，即使将所有导致中风的因素都考虑进去，与 O 型血的人相比，AB 血型的人患中风几率要高 26%；B 型血的女性患中风的几率要高 15%。目前有越来越多的迹象表明，

血型或许会影响患慢性病风险的大小。尽管还没有到希望提醒人们并作出相关解释的地步，但血型也是人们应去了解的一种风险，这会让我们更有理由去控制好血压和胆固醇。美国红十字会的数据显示，45% 的白人、51% 的黑人、57% 的西班牙人和 40% 的亚洲人血型为 O 型，这种血型被称为“万能供血者”，因为他们的血可被安全地输给其他血型人。B 型血是第二大常见血型，其次为 A 型，而 AB 型是最不常见的类型。研究人员指出，血型由基因决定，你无法改变它，血型仅是中风的一个诱因。除血型外，其他因素如吸烟、酗酒和缺乏锻炼等也会诱发中风，而这些因素是可变的，可通过调节或控制这些可变因素，降低患中风的概率。（方留民）

上海医学专家取得肿瘤基因研究新发现

一项肿瘤基因领域中的最新研究发现，生殖干细胞基因 PIWIL2 在肿瘤的早期发生中扮演重要角色。该研究领衔者上海仁济医院教授高建新表示，该研究或为将来肿瘤早期防治提供新手段与途径。

据悉，肿瘤发生始于细胞内 DNA 受到损伤后发生基因突变，致使细胞功能改变，细胞增殖无法控制。DNA 受损每天都在人体内发生，一般受损后，人体自身机制会对其进行修复，成为早期预防肿瘤发生的天然屏障。当前，国际上关于 DNA 自身修复的研究多聚焦于染色质松弛、解链后的修复过程；而对于在 DNA 修复早期关键步骤，染色体是松弛、解链机制，了解甚少。高建新告诉记者，正常情况下，PIWIL2 仅表达在睾丸的生殖干细胞和精原细胞中。此前，研究团队曾发现 PIWIL2 基因的异位、异化激活而产生 Piwil2-like(PI2L)蛋白与肿瘤干细胞的发展有关。

最近的研究中，他们发现 PIWIL2 基因在由电离辐射、紫外线照射以及化学药剂等诱致的 DNA 损伤的修复中扮演非常重要的角色。高建新介绍，对于缺陷细胞而言，当受损 DNA 由于缺少 PIWIL2 基因而无法成功解链时，便无法完成对 DNA 的修复，此时，细胞就可能走向衰老、凋亡或向肿瘤细胞转化。由于此修复过程处于肿瘤发生的早期，研究人员认为，阐明 PIWIL2 基因在 DNA 修复过程中所扮演的角色，将为深入研究 PIWIL2 基因的生物学功能以及癌症防治的潜在手段方面提供新视角。此外，研究者还指出，PIWIL2 基因今后将有可能成为新的生物标记，来检测、评估人体受到急性辐射所造成的伤害。（陈静）

