

HPV 病毒的传播途径与预防措施

□ 阳梅英

HPV(人乳头瘤病毒)是一种常见的病毒,因其与多种健康问题相关而受到广泛关注。了解 HPV 的传播途径和有效的预防措施,有利于保护个人和公共健康。本文将介绍 HPV 病毒的主要传播途径,以及有效预防 HPV 感染的多种方法,助力公众及时应对并采取有效措施。

一、HPV 病毒的传播途径

HPV 病毒的传播途径多样化,这使得它在全球范围内的传播较为广泛。了解这些传播途径有助于个人采取适当的防护措施。

1、直接皮肤接触传播:HPV 病毒最常见的传播方式是通过皮肤接触传播。这种病毒可以通过皮肤与皮肤之间的直接接触传播,尤其是与感染者的皮肤有密切接触时。这种传播途径并不依赖于体液交换,因此即使没有明显的伤口,HPV 也可能通过细小的皮肤裂缝进入体内。皮肤接触的部位可能包括手、面部、以及身体其他部分,这意味着日常生活中频繁的身体接触都有可能成为病毒传播的途径。特别是在集体生活环境中,如学校、宿舍、工作场所等,人与人之间的近距离接触更为频繁,因此应保持一定的

个人距离和卫生习惯。

2、间接接触传播:虽然较为少见,但 HPV 也可以通过间接接触传播。这种传播途径包括接触污染了病毒的物品,如毛巾、衣物、剃须刀等。虽然病毒在体外环境中的存活时间较短,但在特定条件下仍可能通过这种途径传播。例如,共用个人护理用品或在公共设施中使用未消毒的物品,都可能增加感染 HPV 的风险。因此,养成良好的卫生习惯,如不与他人共用毛巾、剃须刀等个人物品,特别是在使用公共设施时,确保物品清洁,是减少 HPV 传播的有效措施。

3、母婴传播:在某些情况下,HPV 病毒可以在分娩过程中从母亲传播给新生儿。虽然这种传播途径相对较少见,但仍需引起重视,尤其是在预防新生儿可能感染 HPV 方面。母婴传播的风险主要在于分娩时,婴儿通过产道可能接触到感染的病毒,从而导致感染。为减少这种风险,孕妇在怀孕期间应进行相关的健康检查,并与医生讨论最佳的分娩方式,最大限度地保护新生儿的健康。

二、HPV 病毒的预防措施

1、接种 HPV 疫苗:接种 HPV 疫苗是目

前最有效的预防手段之一。HPV 疫苗可以预防多种类型的 HPV 病毒,尤其是那些与严重健康问题相关的类型。HPV 疫苗通常在青少年时期接种效果最佳,但成年人也可以在医生建议下接种。接种疫苗不仅能保护个人,还能减少病毒的传播。广泛的疫苗接种有助于建立群体免疫,从而间接保护那些未能接种或疫苗效果不佳的人群。因此,国家和地方公共卫生部门应大力推广 HPV 疫苗的接种,特别是在学校、社区卫生中心等场所,提高公众对疫苗的认知和接受度。

2、加强个人卫生:个人卫生在预防 HPV 传播中起着关键作用。定期洗手、保持皮肤清洁、避免与他人共用个人物品,如毛巾和剃须刀等,可以有效降低感染风险。此外,避免不必要的皮肤接触,特别是在公共场所,也能减少病毒的传播机会。在公共浴池、游泳池等场所,病毒传播的风险可能较高,因此使用个人毛巾、穿戴拖鞋等措施可以有效减少感染的可能性。家庭成员之间也应注意个人卫生习惯,避免共用个人物品,以减少家庭内的病毒传播。

3、定期健康检查:定期健康检查,尤其

是针对 HPV 相关健康问题的筛查,可以帮助早期发现并治疗感染。这有助于防止 HPV 引发的潜在健康问题。对于女性来说,定期进行相关的健康检查更是必要的,因为早期发现可以显著降低健康风险。女性可以通过定期的筛查,比如宫颈细胞学检查,及时发现早期可能存在的病变,从而采取积极的治疗措施。此外,男性也应关注自身健康,通过定期体检了解 HPV 感染情况,特别是有皮肤病变或其他异常症状时,应及时就医检查。

综上所述,HPV 病毒虽然常见,但通过科学的预防措施,我们可以显著降低感染的风险。了解 HPV 的传播途径,并积极采取接种疫苗、加强个人卫生和定期健康检查等防护措施,将有助于更好地保护自己和周围人的健康。预防始终胜于治疗,采取行动预防 HPV 感染不仅是个人健康的保障,更是维护公共健康的重要举措。希望大家能够更加重视 HPV 的预防,并在日常生活中实践这些防护措施,共同减少 HPV 的传播和影响,为构建更健康的社会贡献力量。

(作者单位:广西桂林市人民医院)

糖尿病患者日常饮食建议

□ 周胡丽

糖尿病是一种常见的慢性疾病,主要特征是体内血糖水平过高。合理的饮食控制可以帮助维持正常的血糖水平,减少并发症的风险,提高生活质量。本文将介绍糖尿病患者的日常饮食建议,包括营养摄入的基本原则、推荐食物和不推荐食物等内容。

一、营养摄入的基本原则

1、控制总能量摄入:糖尿病患者需要根据自身的体重、年龄、性别和活动水平,合理控制每日的总能量摄入。避免过量进食导致体重增加,从而加重胰岛素抵抗。

2、合理分配三大营养素比例:碳水化合物占总能量的 45%-60%,选择低 GI 值的碳水化合物,避免血糖剧烈波动。蛋白质占总能量的 15%-20%,优选鱼类、禽类、豆类等优质蛋白质来源。脂肪占总能量的 20%-30%,主要选择不饱和脂肪酸,减少饱和脂肪酸和反式脂肪酸的摄入。

3、增加膳食纤维摄入:膳食纤维可以延缓碳水化合物的吸收,帮助稳定血糖水平。糖尿病患者应多食用富含膳食纤维的食物,如全谷物、蔬菜、水果和豆类。

二、推荐食物

1、全谷物:全谷物如燕麦、糙米、全麦面

包等富含膳食纤维,有助于延缓糖分吸收,避免血糖骤升。全谷物还富含维生素和矿物质,具有较高的营养价值。相比精制谷物,全谷物保留了更多的营养成分,可以提供更持久的能量。同时,全谷物中的抗氧化物质有助于减少氧化应激,对糖尿病患者的心血管健康也有积极作用。

2、蔬菜:蔬菜种类繁多,低热量、低糖分,是糖尿病患者理想的食物选择。特别是绿叶蔬菜如菠菜、白菜、西兰花等,富含膳食纤维和抗氧化物质,有助于控制血糖和保护心血管健康。蔬菜中的维生素和矿物质也有助于维持身体功能正常运转,每餐都应包含丰富多样的蔬菜,确保营养均衡。

3、水果:糖尿病患者可以适量食用低 GI 值的水果,如苹果、草莓、柚子等。这些水果含糖量相对较低,同时富含维生素和矿物质,对身体有益。水果中的天然糖分相较于加工糖更易被身体接受,同时水果中的膳食纤维也能帮助稳定血糖。但需注意食用量的控制,每日不宜过多,以免摄入过多糖分。

4、蛋白质食品:选择低脂肪、高蛋白质的食物,如鸡肉、鱼类、豆制品等,不仅有助于控制血糖,还能提供充足的营养,满足身

体需求。优质蛋白质有利于修复组织和维持免疫功能,建议糖尿病患者每餐都摄入适量蛋白质,以增强体力和抵抗力。鱼类中的 omega-3 脂肪酸还有助于降低炎症,保护心脏健康。

5、健康脂肪:不饱和脂肪酸有助于降低坏胆固醇,保护心血管健康。糖尿病患者可以适量摄入橄榄油、亚麻籽油、坚果等富含健康脂肪的食物。这类脂肪不仅有益于心脏健康,还能提供必需脂肪酸,支持细胞功能和新陈代谢。在烹饪时,应尽量使用健康脂肪,避免使用高饱和脂肪的油脂。

三、不推荐食物

1、高糖食品:高糖食品如糖果、甜点、含糖饮料等会迅速升高血糖,应尽量避免食用。这类食物不仅对血糖控制不利,还容易导致体重增加。高糖食物还可能引发血糖的剧烈波动,加重胰岛素抵抗。糖尿病患者应学会识别食品标签,避免摄入隐藏的糖分,选择天然、无添加糖的食品。

2、精制碳水化合物:精制碳水化合物如白米饭、白面包、甜点等,缺乏膳食纤维,容易导致血糖骤升。建议糖尿病患者选择全谷物代替精制碳水化合物。精制碳水化合物在

加工过程中丧失了大部分营养成分,对血糖的影响较大。而全谷物不仅营养丰富,还能提供持久的能量,有助于稳定血糖。

3、高脂肪食品:高脂肪食品如油炸食品、快餐、肥肉等,不仅热量高,还含有大量饱和脂肪酸和反式脂肪酸,增加心血管疾病风险,糖尿病患者应尽量避免。这些食品不仅对血糖控制不利,还会增加体重和血脂,影响心脏健康。糖尿病患者应选择低脂肪的烹饪方式,如蒸、煮、烤,减少油脂摄入。

4、高盐食品:高盐食品如腌制食品、加工肉类等会加重高血压和心脏负担,不利于糖尿病的综合管理。建议糖尿病患者减少盐的摄入,选择新鲜食材。高盐饮食会增加血压,进而加重心血管负担。糖尿病患者应注意饮食中的隐形盐,尽量选择低盐或无盐的食品,烹饪时使用天然香料调味,以减少盐的使用量。

总之,通过合理的饮食控制,可以有效稳定血糖水平,预防并发症,提升生活质量。饮食管理并非一朝一夕之事,需长期坚持,同时应结合医生的指导,制定个性化的饮食方案,以实现最佳的健康管理效果。

(作者单位:广西壮族自治区江滨医院)

早产儿出院后早期干预的必要性

□ 陈启红

产儿是指在妊娠 37 周前出生的婴儿,由于在母体中发育时间较短,他们在生理和心理上都可能面临更多的挑战。随着现代医学的进步,越来越多的早产儿得以顺利存活并出院回家。本文将介绍早产儿出院后早期干预的必要性,以及如何通过科学的方法促进他们的健康发展。

一、早产儿的生理特点及面临的挑战

1、免疫系统不成熟:早产儿由于出生时间较早,导致免疫系统发育不完全,无法像足月出生的婴儿那样有效抵抗外界病菌和病毒的侵袭。这使得他们更易感染呼吸道、消化道等疾病,需要额外的防护措施来保障健康。

2、神经系统发育不完善:早产儿的大脑和神经系统发育未完全,这可能导致运动功能发育迟缓、认知能力不足等问题。这些神经系统问题如果不及及时进行干预和治疗,可能会对孩子未来的学习和生活产生深远的影响。

3、呼吸系统发育不全:呼吸系统是早产儿较为常见的健康问题之一。由于肺部发育不完全,早产儿容易患上呼吸窘迫综合征等呼吸道疾病。出院后的早期干预,如合理的

吸氧、药物治疗等,可以有效改善他们的呼吸状况。

二、早期干预的重要性

1、促进身体健康:早期干预措施,如定期的健康检查、营养支持、免疫接种等,可以帮助早产儿在早期获得足够的营养和抗体支持,增强其免疫力和抗病能力。这不仅能减少早产儿在出院后的再入院率,还能有效提高其生存质量。

2、支持神经发育:针对早产儿神经系统发育的特殊需求,早期干预通常包括物理治疗、言语治疗和认知训练等。这些措施有助于改善早产儿的肌肉张力、增强运动协调性,并促进大脑发育,为未来的学习和社交能力打下基础。

3、改善心理和情感发展:早产儿可能因在新生儿重症监护病房的经历而产生一定的心理压力。通过早期干预,可以提供家庭支持和心理疏导,帮助家长了解如何应对早产儿的特殊需求,建立良好的亲子关系,从而促进婴儿的心理健康。

三、早期干预的具体方法

1、营养支持与管理:早产儿的营养需求不同于足月儿,他们需要更高的能量和蛋白

质摄入,以支持快速的生长发育。母乳是早产儿最佳的营养来源,因为母乳中不仅富含婴儿所需的各种营养素,还含有帮助增强免疫力的成分。然而,由于早产儿母亲的泌乳量可能不足,家长可以在医生的指导下,选择适合早产儿的专用配方奶粉来补充营养。同时,家长应密切关注早产儿的体重增长和营养吸收情况,根据医生建议适时调整喂养计划,确保早产儿在发育关键期能够获得充足的营养支持。

2、家庭护理与健康监测:家长应密切关注早产儿的日常状况,包括体重增长、呼吸频率、睡眠质量和饮食摄入等方面的表现。定期带孩子进行健康检查,及时发现并处理任何异常情况。此外,家庭护理还包括合理的作息安排和环境管理,如保持室内空气清新、温度适宜,以及避免让早产儿接触过多外界病菌。同时,早产儿的皮肤较为娇嫩,家长在护理时需特别注意皮肤的清洁和保护,避免出现皮肤问题。

3、早期发展干预计划:包括日常的运动锻炼、语言训练和认知开发活动,以促进早产儿在各个方面的健康发展。早期干预计划还动态调整,根据孩子的发育进程和实际

需求进行优化,确保每个阶段的干预都能达到最佳效果。家长在执行早期干预计划时,应积极与专业团队保持沟通,及时反馈孩子的变化,确保干预措施的有效性。

四、家长在早期干预中的角色

1、积极参与和学习:家长是早期干预的核心参与者。通过学习和掌握基本的早期干预知识,家长可以更好地理解早产儿的需求,并在日常护理中有效地应用这些知识,提升早产儿的健康状况和发展潜力。

2、与专业团队合作:家长应积极与医生、护士和治疗师合作,定期参加早期干预的评估和调整,及时获取科学的指导和支持。这种紧密的合作关系有助于早产儿在不同阶段获得合适的干预和治疗。

总的来说,早产儿的出院只是健康成长的开始,出院后的早期干预在他们的生理、心理和社会发展中起着至关重要的作用。科学的早期干预不仅可以帮助早产儿克服出生早期的种种挑战,还能为他们的未来打下坚实的基础。因此,家长和专业人员应共同努力,关注早产儿的特殊需求,提供适当的支持和帮助,确保他们能够健康快乐地成长。

(作者单位:广西国际壮医医院儿科)