

可防可控 宫颈癌不再可怕

■ 徐汇区中心医院妇科主任医师 李敏

多数人认识 HPV 病毒(人类乳头瘤病毒)是因为宫颈癌,宫颈癌是女性常见的一种恶性肿瘤,发病数量仅次于乳腺癌。当宫颈癌被越来越多的人所认识,焦虑也随之而来。“我体检发现 HPV 阳性,会不会得宫颈癌呀?”“怎么有人打了 HPV 疫苗,还是得了宫颈癌呢?”

其实,HPV 感染并没有我们想象的那么可怕,对付它的方法其实有很多。但也不容我们轻视,做到客观全面的认识,并做好正确的防护措施,才可以最大程度地降低 HPV 病毒对我们的伤害。

HPV 虽是导致宫颈癌的直接杀手,但是感染了 HPV 并不意味着会得宫颈癌。宫颈高危型 HPV 以及持续性感染才是宫颈癌的必要因素,简单来说,诱发宫颈癌的原因是持续感染了高危型

HPV, 作为最主要的高危型别,HPV16 和 18 型导致了 70% 的宫颈癌,这两种类型都会让女性罹患恶性肿瘤的危险大大提高。另外,有性生活的女性中 40%~80% 会被 HPV 病毒感染,不过感染的机会大,清除的机会也很大。感染 HPV 病毒都是暂时性的,通常 8 个月后机体免疫力就会将病毒清除,这种情况并不会导致宫颈癌的发生。只有少部分人群因为抵抗力差,病毒会出现反复感染,这

类人群才有诱发癌变的可能。癌前病变的病人中又有很少一部分人才会发展为宫颈癌。因为从感染高危型 HPV 至宫颈发生癌变并不是一朝一夕的事,大概需要 10 年左右,这就为宫颈癌的防治打下了基础,而且发现得越早、程度越轻,越容易治疗。

因此,尽早接种 HPV 疫苗是消除宫颈癌最重要的一步。目前市面上的 HPV 疫苗有二价、四价以及九价三种类型。其中二价 HPV 疫苗能够预防由 HPV16、18 型引起的宫颈癌,四价 HPV 疫苗能够预防 HPV6、11、16、18 四种病毒亚型引起的宫颈癌,九价 HPV 能预防的亚型在四价基础上又多出五种。因此三种疫苗中,九价的预防范围更广,可预防 90% 的宫颈癌。至于具体的接种年龄,不同类型的 HPV 疫苗接种年龄有差异。最新公布的资料显示,目前二价疫苗希瑞适和四价疫苗佳达修的接种年龄都是 9~45 岁,但九价疫苗佳达修-9 的接种年龄还是 16~26 岁。WHO 认为这几种疫苗在宫颈癌的预防方面是等效的,适时接种疫苗得到保护更为重要。

但是需要大家注意的是,接种疫苗并不是一劳永逸。目前来说,接种疫苗只是针对预防部分 HPV 感染引起的疾病,而其他 HPV 感染引起的宫颈癌是不能预防的,所以即使接种疫苗后,也要定期做宫颈癌筛查。



不想上班恐惧上学 如何应对“节后综合征”

■ 记者 吴会雄

元宵节已经过去,春节假期已经渐行渐远,很多上班族回归到了工作状态,而学生们也已回归校园。从一觉睡到自然醒的悠闲假期,猛然间面对快节奏的工作学习状态,有的人会出现情绪低落、恐惧上班上学、心不在焉,甚至厌食失眠的情况。如果有这些情况发生,很可能是“节后综合征”惹的祸。

小李是一个上班族,在节日里彻底放松了自己,走亲访友、朋友聚会让生活也变得不怎么规律了。上班后发现自己提不起精神,导致工作效率很低,甚至有些焦虑、失眠的症状。这让她十分困扰,担心再这样下去会丢了工作。于是就赶紧来向心理医

生求助。

小李说,春节过后特别不想工作,心情特别烦躁。尤其是睡眠不好,一想到工作就觉得很焦虑,不知道自己怎么了。在网上查了查相关的资料,就觉得自己有点像抑郁症,又有一点点像“节后综合征”。所以就去医院确诊一下,看看是不是得了病。

心理咨询师分析,假期“美好生活”的结束导致的“终点效应”容易激发内心的遗憾。因为在假期中人的状态十分放松,上班后需要从轻松的状态转换成紧张的状态,每个人心里可能都会有不适应,会有一段时间的情绪低落,这是正常的现象,不要把不愉快无限放大。

区精神卫生中心副主任医师倪花表示,首先要明白“节后综合征”会带来心理和生理上的改变。上班族需要调节一下饮食习惯,还要改变睡眠规律。此外,很多人会在节后给自己罗列一大堆计划,其中很多可能并不符合自己的现状,这可能也是一种压力。所以在制定计划的时候,要结合自身特点符合实际情况。回到工作岗位后需要将和同事的关系重新建立起来,多交谈与约个午饭都是不错的选择,这样能让自己快速融入工作氛围。如果在节后长时间出现失眠,那么就要找医生开一些帮助入睡、抗焦虑的药物。

不仅是上班族,近期前往心

理诊室咨询的学生也比平时有明显增多。问题主要集中在不想上学、做作业无法集中精神、心情抑郁。对此,心理咨询师建议学生可以先做一些自己感兴趣的事情,比如听音乐、画画、运动等,尤其是在压力大、焦虑的时候,可以通过这样的方式缓解情绪。此外,学生还可参加一些学校组织的团体活动。同时,家长对孩子的影响也是不可忽视的重要因素。家长需要进行一些正向的鼓励,多给孩子肯定与鼓舞。在和孩子沟通的时候,尽量要保持一种平等的状态。还有父母也要正视自己的焦虑,他们的一些行为可能给孩子带来更多的焦虑。

