



皮肤上长小疙瘩 可能和HPV感染有关

张杰

提起HPV(人乳头瘤病毒),很多人就会联想起宫颈癌,因为超过九成的宫颈癌与它有关。其实,HPV有100多个亚型,传染性强,致病率高。除了宫颈,HPV还向其他部位的皮肤和黏膜伸出魔爪。感染黏膜,如口腔、呼吸道等部位,可能导致口腔癌、扁桃体癌等。感染皮肤,可引起寻常疣、扁平疣、跖疣等小疙瘩,也就是大家说的“瘊子”。HPV感染导致的瘊子有什么特点?又该如何处理呢?

感染HPV,“瘊子”长啥样

由于感染病毒的亚型不同、感染发病的部位不同,瘊子的形态也各不相同。

寻常疣

寻常疣像黄豆般大小,表面坚硬粗糙甚至起刺,呈半球形,民间也称刺瘊子。

丝状疣

丝状疣长在颈项部位呈细软而长

的肉丝状,与皮赘的明显差别是它表面粗糙、不光滑,好发于眼睑、颈部等。

扁平疣

扁平疣是长在手背、面部,像小米粒或绿豆大小,表面扁平的小瘊子。略微高出皮肤,可单独或密集分布,有时也因搔抓呈线性排列。扁平疣和“老年斑”看起来有点像,但老年斑多数与皮肤持平且颜色会逐渐加深。

传染性软疣

传染性软疣指有些年轻女性和儿

童身体上出现的如同小米粒大小,晶莹犹如蜡滴样的半球形小疙瘩。

跖疣

跖疣早期是肉色小丘疹,会逐渐发展成表面粗糙不平的黄色斑,没有明显皮纹,削去疣体表面或疣体破损后有黑点或出血点,很少单个出现。和鸡眼有点相似,但鸡眼通常是单个出现。

尖锐湿疣

尖锐湿疣指生长在肛门周围、阴部,类似菜花样的灰白色瘊子。

如果皮肤上出现不明“肉疙瘩”,最好去皮肤科就诊,避免盲目用药。

为什么“母瘊子”会生“小瘊子”

民间有一个说法,如果身上长了一只“母瘊子”,它就会生“小瘊子”,所以身上的瘊子会越来越多。这是什么原因造成的?

皮肤沾染HPV病毒后是否会长出瘊子,取决于两个条件:一是皮肤有破损,病毒容易“扎根”到皮肤里;二是免疫力不够强,病毒不会被免疫系统立刻消灭。

长瘊子的人,免疫力相对较弱;抓挠瘊子或用力搓澡的时候,如果导致皮肤轻微破损,HPV病毒会不断“接种”到周围皮肤,长出新的瘊子。

单纯靠揪掉最早长出来或最大的那个“母瘊子”,是不能治愈瘊子的,因为新长出的瘊子同样也具有传染性。

瘊子不仅会“自家接种”传染周围的皮肤,也有可能传染给别人。瘊子可通过接触传染,比如与患者的皮疹直接接触,或通过毛巾、衣物等间接接触,但只有“皮肤破损+免疫力低下”时才可能感染。

3步把“瘊子”一网打尽

和病毒性感冒一样,瘊子也有自限性,但这并不代表可以不去治疗。由于瘊子具有传染性,如果坐等其自愈,往往“旧”的瘊子还没脱落,新的瘊子已经不断长出。所以,有瘊子应尽早去医院进行正规治疗。下面这3步是消灭瘊子的关键。

第一步:决不搔抓、搓洗瘊子及周围的皮肤,不给病毒播散、接种的机会。

第二步:对较大的瘊子可以手术祛除,防止受摩擦而向外播散病毒;可在正规医院采用电灼、二氧化碳激光或冷冻治疗;口服或外用抗病毒药物消灭病毒。

第三步:提高自身免疫力。

需要注意的是,HPV疫苗不能预防瘊子。HPV分高危型和低危型,“瘊子”是由低危型HPV感染引起的,二价、四价、九价宫颈癌疫苗预防的都是高危型的HPV,对疣没有预防作用。长了疣的女性,身体对HPV的抵抗力可能不会太强,比健康女性更应该定期查宫颈HPV。

开学临近,护眼要做到“123”

新华社北京电(记者 田晓航)今年暑假受新冠肺炎疫情影响,一些孩子看“屏”多、户外运动少,容易形成近视。临近开学,北京协和医院眼科主任助理、主治医师杨治坤提醒,儿童、青少年应注重日常学习、生活中的小细节,做到爱眼护眼“123”,努力预防近视的发生和发展。

杨治坤说,“1”是指每半年一次验光与眼部检查,及时的检查可以早期发现眼部相关问题;同时建立包含视力、验光、眼轴眼底等的屈光发育档案,以监测近视发生、发展趋势,进而

早干预、早控制。

“2”是指每天自然光下户外活动2小时。杨治坤说,孩子们应自小养成良好的用眼习惯,并且保证足够的户外活动时间。“每天看视屏累计时长不宜超过1小时,年龄越小,看视屏时间宜越短,学龄前儿童最好控制在每次20分钟以内。”

“3”是指读写姿势注意3个“一”:胸与桌子间隔一拳,眼睛与书本距离一尺,握笔手指要与笔尖距离一寸。杨治坤说,近距离读写20分钟,要看20英尺(6米)以上远距离目标至少

20秒。

杨治坤提醒,已经发生近视的儿童、青少年,除了铭记上述要点,还可根据近视度数、眼轴等数据的变化选择适合的治疗方法。使用OK镜(角膜塑形镜)和低浓度(0.01%)阿托品滴眼液是有效延缓近视发展的方法,可以单独或联合使用。

他说,OK镜需要每日摘戴,但有可能轻微增加角膜损伤和感染的风险,因此需要定期检查。近视者每晚使用低浓度阿托品滴眼液较为安全,但日间仍然需要佩戴眼镜。

靠洗眼液明亮双眸?小心眼部感染

王琼

最近在很多美妆App、短视频平台刮起一阵“洗眼液”的风潮。自行在家清洗眼睛有必要吗?

眼睛有个神奇的功能——自我清洁。我们平时的眨眼(又称瞬目反应),是一种保护性的神经反射动作,可以使泪水均匀分布在角膜和结膜上来保持湿润,正常人2-6秒眨眼一次。自身代谢产生的坏死细胞、组织或者接触外界灰尘、飘浮物等,都会通过眼睛分泌的泪水冲刷出去。所以,只要泪液分泌正常,是可以满足日常生活中眼表清洁需要的。至于商家宣传洗眼液能冲洗出眼内的“垃圾”,其实大多是还没有干结的睑板腺分泌物,这些分泌物无需冲洗也会形成眼

屎排除眼外。

那么,在什么时候需要洗眼呢?在结膜、角膜受伤时或眼科手术前,可以通过冲洗除去结膜囊内的异物或分泌物,以保证手术效果。而洗眼过程需要专业人士使用专门的洗眼器进行操作。而洗眼时将洗眼杯扣在眼部,转动眼球,洗眼20秒左右,这其实是一种“死水浸泡”眼表法,很有可能把眼睑皮肤及睑缘存在的细菌带至眼表,增加感染风险。医学上的洗眼,是一个“活水冲洗”眼表的过程——先把眼睑翻开,将医用洗眼液冲入结膜囊,把穹窿部等容易藏脏东西的地方洗干净,再外眼放置一眼杯,使液体冲洗眼表后自动流入眼杯内,确保不会污染

眼睛。

市场上有些洗眼液为了延长保质期会添加防腐剂,频繁接触防腐剂更会破坏角膜的健康,严重可致失明。此外,不恰当地使用洗眼液、眼药水等都易破坏眼表自身的菌群环境,导致菌群失调,从而增加眼表疾病的患病风险。

如果日常眼部干涩疲劳,可以让眼睛间断休息,放松眼部肌肉,也可以使用一些正规的缓解眼部干涩的人工泪液。如果卸妆时不小心让化妆品掉入眼内,也推荐使用生理盐水或者不含防腐剂的人工泪液进行冲洗。总之,有任何眼部不适都应去正规医院进行治疗,在医生的指导下合理用药,以免耽误病情。



适当吃点猪肝 帮助大脑正常工作

于康

大脑神经细胞的正常工作需要卵磷脂,卵磷脂主要来自动物性食品,一般植物性食物中含量很少。而猪肝含卵磷脂较高,对大脑正常工作有益。当然,这里的“补脑”,并不能直接等同于提高智力。

其实,卵磷脂还有其他作用。比如说有些人烂嘴角,不一定是病毒感染,可能是缺乏B族维生素,也有可能是长期不吃含卵磷脂的食物造成的。就医明确原因后,可适当补充一点猪肝,对身体好有帮助。

但是需要注意的是,猪肝不要多吃,否则可能会引起维生素A中毒,而且猪肝的胆固醇和嘌呤含量高,有慢性病的人群食用应控制量。