



2024年11月25-12月1日是我国第37个“性病防治主题宣传周”,12月1日是第37个“世界艾滋病日”。今年宣传主题为“社会共治,终结艾滋,共享健康”(英文主题为“Take the rights path”)。

性传播疾病简称性病,是指以性行为作为主要传播途径的一组传染病。在我国,法定报告与监测的性病包括梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体、尖锐湿疣和生殖器疱疹。艾滋病,全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是一种由人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的严重传染病。性病与艾滋病关系密切,性病是艾滋病传播的协同因素,可增加艾滋病的传染性,促进艾滋病的传播。近十几年来,我国性病发病率总体呈逐年上升趋势,性病对人体健康损害是多方面的,因此加强性病防控对于预防艾滋病传播有积极作用。



无痛性血尿要重视 隐匿性杀手在身边

中山大学孙逸仙纪念医院 黄健 刘文琴

泌尿系统炎症、结石、外伤、前列腺肥大及癌症等均可引发血尿。中山大学孙逸仙纪念医院泌尿外科黄健教授表示,癌症引起的血尿通常无明显伴随症状,膀胱癌早期,除了尿液红色并带有血块,患者没有其他不适。膀胱癌引起的血尿具有自限性,出血几天会自行停止,因此不少患者误以为是“热气”或“炎症”,自行服药,并把血尿消失当成痊愈,从而延误了诊断治疗。

术越来越精准。最近,尿液DNA甲基化膀胱癌检测技术取得了新进展。通过收集患者一管50~100ml的尿液,从中检测DNA甲基化情况。对于膀胱癌早期诊断的总体准确率达86%,敏感性达90%,特异性达83%。这项技术有助于筛查早期膀胱癌、单发的小肿瘤或肿瘤复发。

危险因素要注意

膀胱癌是中老年人最常见的泌尿系统肿瘤,目前引起膀胱肿瘤的具体病因尚不明确。常见发病危险因素包括:吸烟,大约三分之一的膀胱癌与吸烟有关;长期接触致癌物质,如染料、纺织、皮革、橡胶、塑料、油漆、印刷等;慢性感染与异物长期刺激,如膀胱结石、长期留置导尿管、血吸虫病;既往恶性肿瘤治疗患者,如盆腔放疗、环磷酰胺化疗。

早诊早治是关键

专家指出,出现血尿应及时就医。一般早期诊断膀胱癌可治愈;浅表性肿瘤可经尿道进行电切或激光切除;浸润性肿瘤则需切除膀胱。

目前膀胱癌尚缺乏有效的预防措施,但对密切接触致癌物质的职业人员应加强劳动保护。嗜烟者及早戒烟,可防止或减少肿瘤的发生。对保留膀胱的患者,手术后进行膀胱灌注化疗药物及卡介苗治疗,可预防或推迟肿瘤复发。

提高术后生活质量

膀胱切除后排尿大体可分为经腹壁造口排尿、经肛门排尿及经尿道排尿三种类型。

经腹壁造口排尿,患者要戴一个集尿袋,对患者的外观及护理带来一定的影响。经肛门排尿,是指将患者输尿管接到直肠上,术后患者的尿液和大便一起经肛门排出,缺点是排便次数增加,部分患者控尿不全,容易发生尿路感染。经尿道排尿即采用原位新膀胱手术,用患者的肠子重新做一个膀胱接在尿道上,术后能自行排尿,这种方法最接近正常生理状态,术后生活质量较高。但原位新膀胱手术要求患者肿瘤没有长在尿道上,手术能完整切除肿瘤,且患者没有尿道狭窄,术前控尿功能良好等。

(广东省卫生健康委宣传处供稿)

尿液变红莫惊慌

血尿是指尿液离心后沉淀在显微镜下检查红细胞>3个/高倍视野,经显微镜确定镜下血尿。通常所说的血尿是指肉眼血尿,即尿液呈洗肉水样或红色。但眼见不一定为实,人体摄入含红色素的食物,如红火龙果、甜菜等,或服用某些药品,如酚酞(通便)、利福平(结核、消炎)等,均会导致排出的尿液呈红色。

伴随症状要留意

泌尿系统任何部位的出血都可造成血尿,临床上可分为肾小球源性和非肾小球源性血尿,前者见于各种肾小球肾炎,后者常见于泌尿系统结石、感染、结核、创伤及肿瘤。

与泌尿系统感染有关的血尿,常伴随膀胱刺激表现,如尿频、尿急、尿痛等,考虑为膀胱炎、尿道炎等,应用足量、足疗程抗生素进行抗感染治疗,较快能治愈且不会留下后遗症。另一种与结石有关的血尿,往往伴腰部剧烈疼痛,且向腹股沟处放射,当结石治愈后会自然缓解。

无痛性血尿莫忽视

陈伯今年70多岁,半年前突然发现血尿,自认为是热气,遂喝凉茶清热,尿液恢复正常颜色。然而,2个星期后又发现血尿,他服用2剂中药后,血尿再次消失。不到2个月,他又出现血尿,且越发严重,甚至无法排尿。此时他才前往医院就诊,最终被确诊为膀胱癌中晚期,需要手术切除膀胱。

泌尿系统肿瘤很重要的一个症状是间歇性、无痛性、全程肉眼血尿。间歇性,即血尿间歇出现,时有时无;无痛性,即血尿无疼痛及其他不适症状;全程血尿,即肿瘤多数发生在膀胱和上尿道,排尿时会一直出现肉眼可见的血尿。因此,如果出现上述情况,莫要忽视。

无创检测助力诊断

随着科技的进步,癌症早诊无创技



防治性病 为“艾”护航

南方医科大学皮肤病医院 李侠 黄澍杰 张晓辉 王成

壹 性病传播有条件

性病主要是通过性接触、血液和黏膜接触等途径传播。性病不是“洗澡套餐”里的附赠品,性病病原体在体外非常脆弱,遇到卫生清洁的泡澡水,在消毒剂和高温的作用下,病原体很容易失去感染能力,再加上大量的水稀释,很难达到感染的浓度,因此,经正规洗浴场所的水传播性病病原体的概率极低。同理,皮肤无开放性伤口的情况下正常接触公交车的扶手和医院性病科的椅子也不会传播性病。

叁 性病检测与阻断

发生高危行为后,科学检测是知晓是否感染性病的唯一途径。为确保检测的准确性,医生会根据不同病原体的窗口期进行检测。HIV的窗口期通常是2-4周,梅毒可能要到3周甚至更长,必要时进行复测,避免漏诊。

如未感染HIV者在过去72小时之内与HIV感染者或感染状况不明者发生高危行为,可考虑采用暴露后阻断措施预防HIV感染。PEP即暴露后预防,俗称“HIV阻断药”,建议在暴露后2小时内用药,争取在24小时内,尽量不要超过72小时。目前获取HIV阻断药的主要途径是传染病医院和医院传染科,紧急情况下没有可获取的医疗机构,也可通过线上正规商业平台购买。虽然阻断药和预防药(PeP)是HIV的“防火墙”,但不能预防除HIV以外的性病,如梅毒、淋病和衣原体等。疾病预防控制中心和世界卫生组织(WHO)均建议,如果发生高危性行为,应尽早寻求专业医疗机构帮助。

伍 性病治疗无“黑科技”

目前,有些性病可以治愈,如梅毒、淋病和支原体衣原体感染等,但HIV和生殖器疱疹这种慢性病毒感染仍然无法根治,只能通过积极有效的治疗,帮助患者控制症状,延缓疾病进程。因此,科学做好个人防护依然是避免性病感染的最佳途径,勿依赖“科技救援”。

陆 猴痘不仅限于性传播

猴痘不完全性病,它是从猴痘病毒引起的人畜共患病,可以通过多种途径传播,性接触只是高风险途径之一,主要通过与感染者的皮肤、体液、受污染的物品(如床单、毛巾)接触传播。根据WHO的数据,猴痘也可通过较长时间密切接触的呼吸道飞沫传播。因此,预防猴痘要做好全面的防护措施,避免密切接触感染者。

肆 梅毒不是生育终止符

梅毒不会遗传,更不是“生育终止符”。科学研究表明,梅毒患者孕前接受正规治疗基本能生育健康的宝宝。若孕前未及时治疗,或者是妊娠期间感染梅毒,轻症者可能娩出先天梅毒患儿,重症者可能会引起流产或死胎。因此,孕前做好优生优育检查,孕期避免不安全性行为,如确诊梅毒应及时治疗和定期随访。

贰 科学使用安全套

科学研究证明,安全套仍是预防多种性病的首选防护措施,能大大降低性病的传播风险。根据医学研究,在人体口腔和直肠内已检出多种性病病原体,如HIV、梅毒螺旋体、淋球菌、沙眼衣原体、生殖支原体、人乳头状瘤病毒(HPV)和疱疹病毒等。使用安全套或牙科护垫是降低口交、肛交性病感染风险的可靠工具,可有效避免“亲密接触”成为“危险游戏”。根据我国疾病预防控制中心的数据,科学使用安全套可以有效预防大部分性病,但部分性病仍可通过不被安全套覆盖的皮肤和黏膜传染,如HPV和疱疹病毒等。因此,在正确使用安全套的基础上还要配合其他防护手段,才能预防性病传播。

换季脱皮不要怕 护肤妙招来帮忙

广州医科大学附属第二医院 许咏怡 李敏



秋冬换季,许多人的掌心、指缝经常出现一圈泛白的干皮,常伴有皮肤缺水、干燥、紧绷、不舒服。广州医科大学附属第二医院皮肤科主任医师齐庆为大家带来预防和治理换季皮肤缺水、脱皮的小妙招。

脱皮是皮肤的自然更新

人体皮肤由表皮和真皮两层组成,表皮又分为角质层和生发层。皮肤像一棵大树,时刻不断生成新细胞、脱落旧细胞。新细胞像树的嫩芽,在树的底部(基底层)生成,慢慢长到树的顶部(角质层),最后变成枯黄的叶子(角质化的细胞)掉落,成为皮屑。生发层的细胞不断分裂,补充脱落的角质层,这个更新周期大约是28天,届时全身表皮将换一件“新衣服”。

气候变化致皮肤易脱皮

换季时,温度和湿度的变化会影响皮肤的水分平衡。特别是由热入冷时,空气中的湿度下降,身体的水分会向外挥发,且随温度下降皮肤油脂分泌变少,皮肤水分更易丢失。因此气候变化会削弱皮肤屏障功能,导致水分流失加快,表皮细胞过早脱落,形成明显的脱皮现象。换季时小虫等过敏原增多也可能导致皮肤过敏,出现脱皮症状。

换季时,如果皮肤缺水变干,会感觉紧绷、发痒,有时还会冒出红色小点或掉

下皮屑。严重时,皮肤甚至会出现细小的裂缝,可能十分疼痛,甚至出血。

换季脱皮不是湿疹

换季脱皮是由气候变化引起的皮肤干燥,主要表现为干燥、粗糙和轻微的脱屑。不同于换季脱皮,湿疹是一种皮肤炎症,通常伴有瘙痒、红斑和渗出液,是由皮肤屏障功能受损和免疫系统异常引起。湿疹所致的脱皮,通常伴随其他症状,如红肿和瘙痒。如果脱皮伴随红肿、瘙痒或渗出,可能是湿疹,需要到正规医院进行专业诊断。

4类人群需要小心

4类人群在换季时更容易出现脱皮,包括:皮肤干燥者,因本身皮肤油脂分泌较少,更容易失去水分;过敏体质者,对环境变化敏感,容易引发皮肤反应;老年人,皮肤变薄、油脂分泌减少,屏障功能减弱;经常使用清洁产品者,过度清洁,尤其是使用含有强力去油成分的产品,会破坏皮肤的自然屏障。

换季护肤小妙招

预防换季脱皮的关键在于保持皮肤的水分和屏障功能,可以从日常小习惯做起。

保持皮肤水分:使用含有甘油、透明质酸或神经酰胺的保湿霜,特别是在洗澡后擦身体乳,能帮助锁住皮肤的水分。

避免过度清洁:选择温和的清洁产品,避免过度洗澡和使用过热的水。

增加环境湿度:使用加湿器,尤其是在干燥的室内环境。

饮食调节:多喝水,摄入富含维生素E和Omega-3脂肪酸的食物,如坚果、鱼类和绿叶蔬菜,有助于皮肤健康。

脱皮严重快治疗

当脱皮严重影响生活时,可能需要医学干预。

局部类固醇:如氢化可的松霜,短期使用可以减轻炎症和瘙痒。

保湿剂:使用含有尿素或乳酸的保湿剂,帮助恢复皮肤屏障。

光疗:对某些类型的湿疹有效,通过特定波长的光线(如中波紫外线)抑制皮肤的免疫反应以减轻炎症。

免疫调节剂:如他克莫司软膏,调节免疫反应,减少皮肤过敏和炎症。

此外,最新的治疗方法还包括生物制剂,可通过靶向特定的免疫反应,帮助控制严重的湿疹症状。但无论选择哪种治疗方法,都应在专业医生的指导下进行,切勿自行随意用药。

(医学指导:广州医科大学附属第二医院皮肤科主任医师 齐庆)

秋冬保健降“三高”

阳春市人民医院 蔡在欣

“三高”是指高血压、高血脂、高血糖(糖尿病),它已成为影响国人健康的大问题。随着人们生活方式的改变,如缺乏锻炼、过营养化及其他因素,肥胖人群越来越多,“三高”人群也呈现增加和年轻化趋势。

随着气温逐渐降低,不少人会选择进补养生以迎接寒冷的冬季。养成良好的饮食作息习惯,健康过冬,让“三高”不再“节节高”。

调节体质

三高人群基本上是偏颇体质。如痰湿体质好发高血脂,阴虚体质好发糖尿病,血瘀体质好发高血压等。“三高”并不是独立的病症,而是脏腑阴阳失衡、经络气血不协调等机体内因素与风、痰、瘀等病邪共同作用所导致的病理表现。

痰湿体质:形体大多肥胖,身重容易疲倦。可选择散步、慢跑、各种球类运动,加强机体物质代谢作用,以助健脾行气,祛除体内痰浊。

阴虚体质:形体大多消瘦,面色潮红,口燥咽干,少眠。可选择太极拳、八段锦、健身操等动静结合的运动,运动不宜过激,着重调养肝肾功能。

血瘀体质:常表现为形体偏瘦,面色晦暗,皮肤偏暗或色素沉着有斑斑,易伴疼痛。可选择舞蹈、太极拳、八段锦、慢跑等运动,有益心脏血脉活动,以助气血运行。

调节饮食

“三高”患者应养成规律的饮食习惯,每日三餐定时定量,适当节制,减轻脾胃负担。要以清淡、低脂低糖、低蛋

白的食物为主,尽量减少甜食或碳水化合物摄入。

痰湿体质:戒除肥甘厚味,戒烟,忌暴饮暴食和进食速度过快。宜食用扁豆、赤小豆、薏苡仁、黑豆、鱼肉、羊肉、牛肉、鸡肉、白萝卜、冬瓜、绿豆芽、芹菜、山楂、杨梅、橄榄等食物。少食多餐,细嚼慢咽,每餐用餐时间保持20~30分钟。

阴虚体质:不宜食温燥、辛辣之品,宜食用甘凉滋润之品,如沙参、玉竹、百合、芹菜、菠菜、冬瓜、莲藕、白萝卜、猪瘦肉、猪蹄、鸡肉、牡蛎、梨、葡萄、甘蔗、枇杷、椰子、桑葚等。建议以蒸、煮、灼、炖等方式烹调食物,能较好地保存食材的水分和营养,尽量少用煎、炸、烤的烹调方式,以免增加食物的燥热之性。

血瘀体质:不宜食收涩、寒凉、冰冻食物,宜选具有温散化痰、调畅气机作用的食材,如黑豆、黄豆、山楂、黑木耳、香菇、茄子、油菜、羊血、芒果、玫瑰花、红糖、黄酒、葡萄酒等。

调养精神

睡眠不足会引起血液中胆固醇含量增高,增加心脏病的发生风险。适当午睡有利于健康,宜在午餐后15~30分钟,切勿坐着或伏案打盹。午睡时间为30~60分钟为宜。

“三高”患者要学会自我调控心境,培养兴趣爱好,结交良师益友。良好的心态能使内脏器官活动及新陈代谢处于最佳状态,增强机体免疫功能,预防秋冬多发病,防止旧病复发。

痰湿体质:易精神不振、头晕目眩、多痰、浮肿、睡时鼾声如雷。要保持良好的心态,不宜过急或暴怒,多晒太阳,

禀天之阳气,多食温性食物,禀地之阳气,使痰湿、水湿得阳气而温化。嗜睡者应逐渐减少睡眠时间,多进行户外活动,让日光活跃身体机能。

阴虚体质:情绪浮躁,易被激惹。平时应注意调节情绪,遇事宜冷静。日常生活中可多听曲调和舒缓的音乐,也可以培养书法、绘画、弹琴等兴趣爱好,去除心中杂念和躁动,使人心宁神定。空闲时间可多到风景优美、环境清幽的地方散步、赏玩,亦能使心情愉悦舒畅,气定神闲。

血瘀体质:易心烦、急躁、健忘,也可表现为忧郁、苦闷、多疑,同气相求相似,均可导致孤独的不良心态。在精神调养方面,要培养乐观的情绪和兴趣爱好,结交性格开朗的朋友。精神愉快则气血和畅,营卫流通,有利于改善血瘀体质。反之,苦闷、忧郁则可加重血瘀倾向。

定期体检

“三高”患者应养成定期体检和测量血脂、血糖、血压的良好习惯,谨防中风,坚持服药,保持血脂、血糖、血压在正常范围之内。定期健康体检不仅能准确地检查出是否患有“三高”,还能对身体其他疾病进行筛查,一经发现及时遏制,降低疾病风险,对“三高”的预防和治疗意义重大。

中医养生