

网传公用瑜伽垫会感染 HPV?

舟山医院医生厘清病毒分型误区

公共场所这样防护



自备毛巾
贴身物品不混用



避免光脚踩公共地面
降低皮肤直接接触



自备瑜伽垫
个人用品专用



出汗后及时清洁
洗澡更衣，保持干爽



规律作息
提升自身免疫力



自备拖鞋
减少公共接触

□通讯员 陈文薇

近日，“公用瑜伽垫感染 HPV”话题引发热议，不少健身爱好者心存顾虑。由于大众对 HPV 病毒分型了解有限，常将公共环境可能接触到的皮肤型 HPV 与诱发宫颈癌的高危型 HPV 混为一谈，进而对健身房、瑜伽馆、游泳馆等场所的卫生状况产生焦虑。针对市民疑问，舟山医院皮肤科主治医师宋丹厘清认知误区、讲解疣体辨别方法，并给出专业公共场所防护建议，消除不必要的恐慌。

一提到 HPV，很多人会直接联想到宫颈癌，宋丹介绍，HPV 病毒家族分型繁杂，不同分型的致病风险、感染部位差异极大。其中 16、18 型等高危型 HPV 侵袭宫颈黏膜，是引发宫颈病变、宫颈癌的核心诱因。而公用瑜伽垫可能接触感染的多为 1、2、4 型等皮肤低危型 HPV，只会造成皮肤表层良性疣体，不存在癌变风险，二者不能等同。日常多见的丝状疣、扁平疣、掌趾疣、寻常疣，都由皮肤低危型 HPV 感染引起，属于良性皮肤问题，市民可自行简单区分。

“扁平疣好发于面部、手背，呈灰褐色轻微隆起的扁平丘疹，大多没有明显不适；丝状疣多见于颈部、眼睑，是细小

丝状软质凸起；掌趾疣多长在手脚，触感粗糙坚硬、向外隆起，足底疣体走路会有踩石子的异物感，部分伴有按压疼痛。”

皮肤型 HPV 具备传染性吗？宋丹解释，皮肤型 HPV 感染概率不高，仅能通过破损皮肤接触传播，完好皮肤能够有效抵御病毒入侵。只有皮肤存在微小创口、自身免疫力低下，加上环境潮湿闷热等多重条件叠加，感染风险才会升高。另外，抓挠疣体后触碰其他破损皮肤，还可能造成自身扩散。“大家无须担心，这类病毒传播力较弱，及时到正规医院皮肤科规范治疗，就能有效治愈。”宋丹说。

她同时给出防护建议：前往瑜伽馆、健身房、游泳馆等场所，务必做到个人用品专用，可自备瑜伽垫、拖鞋、毛巾，杜绝使用公共贴身用品；尽量不赤脚踩公共地面，减少皮肤直接接触公共区域的机会；运动出汗后及时冲洗、擦干，保持皮肤干爽。

专家提醒，皮肤低危型 HPV 感染属于皮肤科常见的良性皮肤问题，和致癌高危型 HPV 分属不同类型。市民日常做好个人卫生防护，规律作息提升自身免疫力，一旦发现皮肤长出异常疣体及时就诊，就能有效规避相关风险。

“更年期”不仅是情绪问题 出现这个症状要及时干预

女性从生育期过渡到老年期这个阶段会出现轻、重不同的症状表现，统称为“更年期综合征”。在我国，大多数女性的更年期出现在 40 到 60 岁之间，开始年龄在 49 岁左右。

有调查显示，出现更年期症状的女性数量占到了 60% 至 80%。更年期不仅是情绪问题，它会波及全身多个系统，带来一系列短期不适和长期健康风险。

北京大学人民医院妇产科主任医师杨欣介绍：“心血管的问题也很突出，从绝经过渡期开始，很多女性就容易发生心慌、胸闷，甚至有些人反复出现了类似心梗的症状，到医院检查什么问题都没有。在这个阶段，我们把这些症状描述为假性心脏病或者更年期心脏病。也有一些女性在这个阶段，血管调节功能变差，开始出现血压增加。”

雌激素是维持骨密度的关键，绝经后骨量会急剧流失，导致骨质疏松，使女性更容易发生腕部、髋部和脊柱骨折。长期研究还显示，雌激素缺失可能增加阿尔茨海默病等痴呆症的风险。

医学上女性更年期标志不是绝经 出现月经紊乱时是最佳干预时机

很多人认为更年期是从绝经开始的，实际上更年期的开始远早于绝经。干预的最佳时机往往是在月经开始紊乱，卵巢功能已经波动的时期。

杨欣表示，医学定义更年期的标志是月经紊乱。月经周期从原来的 30 天变到了 20 天，缩短一段时间以后，又拉长了一两个月才来一次，就是卵巢功能减退的标志。伴随着睡眠不好、潮热出、易怒，这些症状都提示着可能进入到更年期了，激素水平开始出现下降。有一些人是情绪问题，有一些人是睡眠问题。

更年期女性不使用激素治疗更易发胖

对于更年期综合征的干预，目前最主要的手段是激素补充治疗。但很多女性最大的担心就是雌激素会发胖。答案恰恰相反，更年期女性不使用激素治疗反而更容易发胖，雌激素补充反而有利于控制体重。

中日友好医院妇产科主任医师梁海燕说：“激素其实有很多种，是一大类物质的统称。我们知道的吃了激素会长胖，通常意义指的是糖皮质激素，并不是生殖系统的激素。更年期需要补充的激素，往往指的是雌激素或者是类似雌激素一样作用的，这一部分激素并不会发胖。反而在雌激素水平下降的时候，代谢系统会发生一些紊乱，糖代谢、脂代谢等会造成体重很难控制。”

女性更年期保健是长期整体的健康管理

即使是轻微的更年期症状也会对女性的生活质量产生不小的影响。更年期保健是一项长期性、整体性的健康管理，出现了情绪症状可以通过日常生活习惯和饮食的改变来调整改善。

杨欣表示：“一定有阻力的运动对骨密度是有好处的。还有游泳，对肌肉的灵活性也是有好处的，运动非常重要。我们也非常推荐女性参加一定的社交活动，适度的社交活动会对更年期女性的心理健康产生很好的影响。”

在饮食方面推荐摄入——高钙食物：牛奶、豆制品、深绿色蔬菜，预防骨质疏松。优质蛋白：鱼、虾、瘦肉、鸡蛋，维持肌肉健康。多种蔬果：补充维生素和纤维素。限制摄入：高糖、高脂食物、辛辣刺激食物、咖啡因和酒精。

绝经后女性应定期体检，每 2—3 年进行一次骨密度检测，了解自身骨骼健康状况，从而采取相应的防护措施。

据央视新闻客户端

女子纯素食 3 年，差点瘫痪！

42 岁的陈女士（化名）为给身体“减负排毒”，坚持纯素食三年——不沾肉、蛋、奶，三餐只吃谷物、青菜、豆制品和菌菇。起初她体重下降、皮肤透亮，以为找对了养生路。然而身体接连报警：脚尖发麻、触感迟钝，像隔着厚袜子触碰物品；双腿发软、走路如踩棉花，平地也频繁崴脚；夜间双腿阵阵刺痛，彻夜难眠，后期连抬手端水、扣纽扣都吃力。

她误以为颈椎腰椎劳损，辗转针灸、推拿、中药调理，症状反而加重。直到在家无故摔倒，前往杭州市余杭区第二人民医院就医，检查显示血清维生素 B12 严重缺乏，确诊为脊髓亚急性联合变性。这一切的元凶，正是三年极端纯素食。更揪心的

是，即便后续积极治疗补充营养，她受损的神经与脊髓也可能留下后遗症。

纯素为何伤神经？维生素 B12 是神经系统的“防护层”，负责维护神经信号正常传导、促进神经髓鞘修复。一旦缺乏，神经纤维的绝缘层便会遭到破坏。它几乎只存在于肉、蛋、奶、鱼虾等动物性食物中，植物性食物无法提供人体所需的活性 B12。

为何前三年“变好”？人体肝脏储存的 B12 仅够维持 3 至 5 年。长期纯素者看似无恙，实则是在透支库存，一旦耗尽，神经损伤便集中爆发。此外，长期纯素食者还会造成优质蛋白、铁、锌全面缺失，肠胃吸收能力下降，形成营养匮乏的恶性循环。

据健康杭州