

女子使用公用瑜伽垫后感染 HPV

医生:夏季湿热环境下,这一病毒可在垫面存活数小时

武汉晚报讯(记者赵萌萌 通讯员张素华 陈舒)练习瑜伽本是塑形放松的好事,可28岁的李女士坚持练了3个月,后背竟冒出一片片褐色小疙瘩,又痒又影响美观。到医院一查,竟因为使用公用瑜伽垫,导致其感染了皮肤型 HPV 病毒。

半个月前,李女士发现自己后背零星冒出几颗淡肤色的小丘疹,不痛不痒,她以为是粉刺,没当回事。可没过几天,这些小疙瘩越长越多,连成一片,偶尔还痒得难受。她赶紧来到武汉市第三医院皮肤科。

接诊的主治医师刘睿仔细检查

后确认,这是典型的扁平疣,致病元凶正是皮肤型人乳头瘤病毒(HPV)。李女士很困惑:自己平时很注意卫生,怎么会感染?

追问之下,刘睿发现了一个关键细节:李女士练习瑜伽3个月来,一直使用公用瑜伽垫,从未自备。

“很多人一听到 HPV 就想到宫颈癌,这是个误区。”刘睿解释,HPV 家族有200多种亚型,其中引起扁平疣、寻常疣的低危型,主要通过皮肤接触传播,不靠性接触。公用瑜伽垫、舞蹈垫,以及某些休息区的坐垫,表面缝隙容易残留汗液、皮屑。在夏季

湿热环境下,HPV 病毒可在垫面存活数小时。当练习时皮肤因摩擦产生肉眼难见的微小破损,后背、手臂直接接触垫面,病毒就会“乘虚而入”。出汗后皮肤角质层软化,屏障减弱,感染风险更高。

刘睿特别提到,抓挠扁平疣后,病毒会沿抓痕扩散,所以李女士后背的丘疹呈线性排列,越抓越多。

“扁平疣是良性病变,能治好,但最怕患者自行处理。”刘睿提醒,疣体呈肤色或浅褐色,米粒至绿豆大小,表面光滑,好发于后背、手臂、面部。一旦发现类似皮损并持续增多,应立

即就医,切勿网购药膏自行涂抹,以免扩散或留疤。

夏季垫子卫生别忽视,这些防护细节请收好:

1. 自带垫子最稳妥,或铺一次性隔层,避免皮肤直接接触公共垫面;
2. 使用公共垫前,可用消毒湿巾擦拭表面,待干后再用;
3. 运动后及时淋浴,减少汗液和皮屑残留;
4. 若皮肤有擦伤、破损,应贴防水创可贴后再接触公共垫;
5. 毛巾、搓澡巾个人专用,定期清洗暴晒。

你康复后闲置的支具恰巧他们需要

这家医院推出爱心支具共享服务

武汉晚报讯(记者王春岚 通讯员邹阳 袁宝)一边是骨折康复的“老患者”,他们使用过的轮椅、助行器等康复支具闲置在家,没了用武之地,还占地方;另一边是刚到院就诊的“新患者”,有临时支具使用需求。

近日,武汉中西医结合骨科医院(武汉体育学院附属医院)推出骨康助行绿色驿站支具共享公益惠民服务,面向“老患者”征集闲置的康复支具,免费租借给“新患者”使用,通过循环利用减轻患者就医经济负担。

武汉中西医结合骨科医院是湖北省唯一一家公立三级甲等中西医结合骨科医院,总建筑面积约2.4万平方米,现开放床位450张,年门诊量30万人次、住院患者1.5万人次、手术量约7000台次。

“我院在骨伤、运动医学、运动康复等方面拥有较为突出的诊疗优势,很多患者慕名来求医,经过治疗恢复

了健康。”该院门诊办主任曾妍介绍,在临床调研时发现,很多患者治疗骨折、扭伤以及进行术后康复后使用过的轮椅、拐杖、助行器等辅助器具闲置在家。由于只是阶段性使用,其中不少闲置的康复支具外观完好、功能正常,闲置后造成资源浪费。

为有效利用这些闲置医疗资源,践行绿色环保理念,该院启动支具共享公益惠民服务,面向全院门诊、住院患者发出爱心捐赠号召。已康复的患者可将家中闲置、清洁完好、无破损的康复支具捐赠至该院门诊一站式服务中心,医院将对其进行统一消杀、检查、整理、登记,规范化管理,持续投入循环使用。

同时,有临时支具使用需求的就诊患者,可前往门诊一站式服务中心,按规范流程免费租借爱心支具,无需自费购置短期使用的康复器具。通过循环利用减轻患者就医经济负担,解决患者临时用具难、购置



医院的骨康助行绿色驿站。

成本高的就医难题,让温暖在医患之间传递。

为表达对捐赠者的诚挚谢意,凡

捐赠合格康复支具者,该院将额外赠送自制养生茶饮包及免费挂号等权益。

体检查出肺结节先别慌

医生:95%以上为良性,定期随访很重要

拿到体检报告,很多人看到报告上的“肺结节”诊断都会紧张焦虑,总担心它会癌变。其实,绝大多数肺结节是肺部炎症、钙化灶或陈旧性结核留下的痕迹,就像肺部长了一颗“小痣”。数据显示,超95%的肺结节都是良性的,仅有不足5%存在恶变可能。

检出肺结节后,要不要手术? 建议到专科进一步就诊,医生会根据结节的大小、形状、位置和其他特征来制定精准的分级诊疗方案。对于低风险结节,每年复查一次即可;中风险结节,6个月复查一次,根据复查结果采取降级或升级随访策略;高风险结节3个月复查一次,高度怀疑恶性

的结节可加做PET-CT检查;可疑的炎性结节,抗感染治疗后1—3个月复查。恶性结节建议尽早手术切除,若是心肺功能无法耐受手术,也可考虑立体定向放疗或消融治疗。

40岁以上人群,若有长期吸烟史、高危职业暴露史,或患有慢阻肺、弥漫性肺纤维化,有肺癌家族史、既

往肿瘤和肺结核病史,都属于肺癌的高危人群,建议每年进行一次低剂量螺旋CT检查。

除了戒烟外,保持厨房通风减少油烟吸入,远离二手烟、粉尘和污染环境,都是预防肺结节最好的办法。千万不要相信所谓的偏方秘方能消除结节,此外一定要遵医嘱定期随访。

作者:王爱利 武汉市第一医院呼吸与危重症医学科

