

男性为什么也要打 HPV 疫苗

4月14日,九价 HPV 疫苗多项新适应证获得国家药品监督管理局的上市批准,适用于 16 岁~26 岁男性接种。目前,我国多地预防接种门诊已开放男性九价 HPV 疫苗接种。

今年 1 月,四价 HPV 疫苗在国内获批准新适应证,用于 9 岁~26 岁男性接种。此次开放的是男性九价 HPV 疫苗,年龄要求是 16 岁~26 岁,可以预防阴茎癌、肛门癌、口咽癌等多种癌症,也能预防尖锐湿疣。九价 HPV 疫苗一共打 3 针,每针约 1300 元。

男性为什么也要打 HPV 疫苗?专家介绍,HPV 疫苗可以预防特定类型的 HPV 感染,接种 HPV 疫苗在一定程度上降低了宫颈癌、生殖器疣的发病率,对于男性 HPV 感染亦有一定预防作用。

专家表示,在男性人群中,不仅外生殖器及肛周区域可检测到 HPV 病毒,在尿道、输精管、附睾和睾丸亦可检测到。男性可通过性传播途径将 HPV 传染给配偶,并可引起女性宫腔内 HPV 感染,男性接种 HPV 疫苗可以减少将 HPV 病毒传染给配偶的风险。(据人民日报健康客户端)



近年来,痛风这一“代谢病”呈现年轻化趋势。4月20日是世界痛风日,专家提示,科学防治痛风需“管住嘴、迈开腿”,警惕“隐形尿酸刺客”侵袭健康。
新华社发 勾建山 作

四种方法改善失眠

说到失眠,很多人第一反应就是“那不是睡不着吗”。其实,睡不着只是失眠的表现之一。偶尔睡不着可能是由压力、环境变化或生活习惯等因素引起的,但若每周出现 3 次以上且持续 1 个月以上,就可能属于慢性失眠,需要引起重视。若出现失眠症状,人们该怎么应对呢?

调整生活习惯

固定作息时间: 每天在同一时间上床和起床,帮助身体形成生物钟。

避免午睡: 如果必须午睡,时长尽量控制在 20 分钟~30 分钟。

限制摄入咖啡因和酒精: 下午和晚上避免摄入咖啡因和酒精。

创造良好的睡眠环境

保持卧室安静、黑暗和凉爽: 舒适的睡眠环境有助于放松。

减少电子设备使用: 睡前一小时避免使用手机、电脑等电子设备,蓝光会抑制褪黑素的分泌。

放松身心

冥想或深呼吸: 睡前进行冥想或深呼吸练习,帮助缓解焦虑。

温水泡脚或泡澡: 可以放松身体,促进血液循环。

饮食调节

避免睡前大吃大喝: 睡前 2 小时~3 小时避免大量进食,尤其是高糖、高脂肪食物。(周口市中心医院 贾一佳)

本版组稿 李鹤

考试焦虑:读懂身体的“应激信号”

随着中考、高考临近,许多学生在应对挑战的同时,也常常出现一种心理现象——考试焦虑。考试焦虑是指在考试前或考试过程中,学生出现的紧张、担忧、甚至恐惧的心理状态。

考试焦虑的 3 个压力来源

1. 外部压力的“叠加效应”

升学竞争、父母期待、同学间的隐性比较……青春期的孩子既渴望证明自己,又害怕辜负他人,这种思想会放大焦虑。

2. 生理方面的“激素波动”

考前,大脑会分泌更多肾上腺素和皮质醇,让人处于“战斗状态”。如果长期熬夜、缺乏运动,身体无法及时代谢这些压力激素,就会使人陷入疲惫与亢奋的拉锯战,导致情绪失控。

3. 认知偏差的“灾难化想象”

学生常陷入“全有或全无”的思维,如“考不上重点高中,我的人生就完了”。这种灾难化预言会无限放大压力,掩盖了“努力本身就是成长”的事实。

把焦虑转化为行动力的 3 个方法

1. 给情绪一个“命名锚点”

当焦虑来袭时,试着说:“我现在感到心跳很快,这是因为我很重视这次考试,它在提醒我要专注当下。”

写下具体的担忧,再对应写下解决方法。用“解决问题”替代“反复空想”,能快速找回掌控感。

2. 用“番茄工作法+碎片放松”对抗分心

学习时以 25 分钟为一个单元,结束后花 5 分钟休息,让大脑从“高压模式”短暂抽离。

避免熬夜。熬夜会降低大脑前额叶的判断力,导致第二天更容易焦虑。

3. 用“身体调节”打破焦虑循环

呼吸法:睡前做“4-7-8 呼吸”(吸气 4 秒,屏息 7 秒,呼气 8 秒),激活副交感神经,缓解失眠。

运动法:每天抽 20 分钟跳绳、散步或跳操,让压力激素随汗水排出,改善情绪。

家长不焦虑是孩子最好的安慰剂

1. 避开“隐性压力源”,少说这 3 句话

否定感受类:“焦虑什么?我们当年考试比你轻松多了!”

过度期待类:“考不上没关系,但你一定要尽力,别让我们失望。”

盲目比较类:“你看楼上小王,每天学到凌晨,你怎么就做不到?”

替代方案:“妈妈看到你最近很努力,累了就和我说说,我们一起调整。”

2. 用“脚手架式陪伴”提供安全感

后勤保障:保持作息规律,为孩子提供均衡饮食,无需刻意“搞特殊”。

“情绪树洞”:每天留 10 分钟,只倾听,不评价、不指导。

环境减压:减少家中“倒计时牌”“励志标语”等视觉压力源,允许孩子偶尔发呆、看半小时电视。

3. 传递“成长型思维”

考前与孩子聊一聊,让他知道——考试是成长路上的一个站点,不是人生终点;父母的爱与支持,永远不会和分数捆绑。

何时需要寻求专业帮助

当孩子出现以下情况,建议联系心理老师或医生:连续一周以上失眠,或噩梦频繁;拒绝进食、身体持续不适,且医学检查无异常;情绪崩溃(如突然大哭、暴躁易怒)的频率明显增加;完全无法学习,一拿起书本就心慌、手抖。

(周口精神康复医院 陈飞)

精神(心理)健康
咨询电话:0394-8989120