

请教专家

本文资料由 MSD 提供

在本地，每年有数百名女性确诊患上宫颈癌。本周五恰逢国际男性日，身为男性，你能够如何保护自己和所爱的女性呢？



图/GETTY IMAGES

男性不可忽视 人乳头瘤病毒



DR TAN 主答：陈国权医生 Dr Tan Medical Center 医疗主任

问：请问有什么癌症是可以打疫苗预防的吗？

答：在疾病之前，大多数人可能认为，疫苗只针对小孩和老人，或是计划出国旅行时才需要。其实不然。某些病毒会增加人们患癌症的可能性。例如，人乳头瘤病毒（HPV）就是宫颈癌的主要病因。宫颈癌恰恰是最可预防的癌症之一。这就是为什么全球都在努力提高宫颈癌筛查率，并为妇女和女生接种HPV疫苗。我国保健促进局一直在努力提高人们对宫颈癌的认识，以及教育人们预防HPV的必要。由于HPV是通过亲密接触而在人与人之间传播的，因此体内有这个病毒的人群，就可能将它传染给女性，这一点常常被忽视了。

问：男性感染HPV的后果是什么？

答：HPV病毒对两性一视同仁，男性和女性一样容易感染。这是一种常见性传播病毒。根据美国的一项研究，超过80%的男性和女性在45岁之前将感染HPV。幸运的是，在大多数情况下，身体能够克服HPV感染，HPV会被排出体外，不影响健康。然而，当身体无法摆脱该病毒时，患者可能会出现生殖器疣甚至癌症。比如生长在生殖器或肛门部位的肉色疣，就可能影响男性和女性。肉色疣是出了名的“顽固分子”，

需要反复进行冷冻、激光治疗，甚至手术治疗。对于男性来说，HPV感染也会导致某些癌症，包括肛门癌。事实上，高达90%的肛门癌是由HPV引起的。虽然这个数字听起来令人担忧，但肛门癌本身并不是一种常见的疾病。

问：为什么男性感染HPV这个话题，较少引起关注？

答：在我国，宫颈癌的发病率至少是肛门癌的20倍。这也许就是为什么更多资源都用来提高女性预防HPV的意识，而不是针对男性。这可能是导致男性对HPV感染及其后果认识不足的原因。对男性HPV感染缺乏关注的另一个可能的原因是，大多数HPV感染不会引起症状。这意味着男性可能在不知情的情况下将病毒传染给他们的伴侣。此外，HPV是通过生殖器皮肤接触传播的，就算以正确的方法持续使用避孕套，也不能完全保护任何一方免受感染。何况，没有任何确认的HPV筛查可以检查出男性有感染。换言之，男性无法获得可靠的筛查方法。因此，提高年轻男性对自身与HPV关系的认识，对于实现我们的主要目标——保护女性免受HPV相关的癌症侵害，至关重要。保护年轻男性免受HPV感染可带来双重好处。除了保护男性免受生殖器疣和癌症的侵害，同时也间接保护他们的伴侣。

11月10日国际男性日

许多男性都跟另一半，会要享受照顾好自己，维持最佳的健康状态。对男人来说，以身作则，照顾好自己的健康何尝不很重要。现在就是最好的时机，向医生咨询如何保护自己自己和伴侣，以免受到HPV相关疾病和癌症的伤害。

孩童求诊未必得做PCR检测

康秀金 / 报道

khoanski@sph.com.sg 受访者提供照片

并非每个求诊的孩子都必须做PCR检测，受访医生吁请家长不要因为担心检测，而不带孩子求诊或延误求诊。



孩子出现流感症状，家长应带他求诊，由专业医生评估孩子的病况，决定是否需要进行聚合酶链式反应检测。(iStock图片)

康威医疗集团SBCC儿科诊所（即武吉班让）的儿科专科医生陈镇翰，接受《联合早报》访问时，吁请家长不要忽视孩子在疫情期间的感冒、咳嗽或发烧等症状。如果孩子因为病情影响食欲、睡眠和变得乏力不振，陈医生建议带孩子求诊。

他指出，如果是流鼻涕、咳嗽和发烧等类似流行性感冒症状，根据卫生部的指示是让孩子求诊，由专业医生评估孩子的病况，决定是否需要进行聚合酶链式反应（PCR）检测。并非每一个求诊的孩子，都必须做PCR检测，所以，他吁请家长不要因为担心检测，而选择不求诊或延误求诊，以免引起严重后果。

给5岁以下孩子打流感疫苗

陈镇翰医生也建议家长给孩子接种流感疫苗，尤其是6个月以上至5岁孩子，以提高他们的免疫力，降低他们感染流感的风险。

他说，疫情期间，孩子外出跑动、晒太阳，不过，须遵守三大防疫措施：戴口罩、勤洗手和保持社交距离。

父母可以避开拥挤人群，带孩子到住家附近的儿童游乐场玩。当然，之前要告诉孩子触摸共用游戏设施后，不要用手触摸眼睛、鼻子和嘴巴，以降低感染风险。

身为家长，会担心孩子可能受到感染。其实，只要调整对病毒的心态，遵守防疫措施，还是可以让孩子适时到游乐场跑动，玩乐也无妨。

如果孩子有湿疹、过敏性鼻炎，陈医生提醒不要擅自停药或减少药量。他举例，如果孩子患有过敏性鼻炎（allergic rhinitis），应依照医疗指示，让孩子服用口服药或使用喷鼻药



陈镇翰医生：疫情期间，带孩子外出，须遵守三大防疫措施。

发红等症状，可通过远程医疗问诊或致电询问孩子的儿科医生，以控制病情。

他说：“疫情已近两年，生活上的巨大改变不管是对成人或是求学的孩童都会构成心理压力。而压力，会提高炎症发作的概率，须适当地减压和管理压力，以提升身体的免疫功能。”

鼓励家长与孩子一起运动

陈镇翰医生鼓励家长在年底学校假期，多陪伴孩子，鼓励孩子们多做运动。即使没有外出运动，也可以在特定时间跟孩子在家庭跟踪线上视频一起做运动。

他说，孩子久坐不动或长时间对着电脑，提高了肥胖和近视的风险，因此，家长应该鼓励他们适时活动身体，离开电脑或电子游戏。

陈医生也鼓励家长和孩子一起动手准备食物，有助促进亲子关系。他说，孩子在疫情期间也会面对很多压力，如果不能外出活动或太久对电脑不动，对他们的免疫力会有负面影响。

商业资讯

本文资料由 Aeras Medical 提供

糖尿病健康管理 居家轻松测血糖



疫情期间给糖尿病患者带来更大的挑战。(Getty Images)

本月14日为“世界糖尿病日”（World Diabetes Day，简称WDD），这项慢性疾病对无数人的生活造成深远的影响。糖尿病患者需要长期的护理和支持以管理他们的病情，并避免并发症。在新型冠状病毒仍在流行的今天，糖尿病患者也面临更大的挑战。社交距离和人数限制等防疫措施给患者与医疗团队的日常面对面护理增加了难度。因此，远程医疗咨询已经广泛接受为可行的替代方案。这能让患者从安全舒适的家中，把血糖数据分享给护理团队。此外，配合使用带有蓝牙连接功能的血糖检测仪和糖尿病数据管理软件，也能辅助患者健康管理。由于疫情带来的不确定性，也让患者不得不在支配开支时更加谨慎，这也包含了对糖尿病护理的支出。对许多患者来说，糖尿病的开始一直是个头疼的问题。疫情下，部分患者通过减少血糖检测的频率以降低开销，并更倾向使用经济实惠的糖尿病管理系统。

简便糖尿病超级入门配套

配合今年的“世界糖尿病日”，Aeras Medical为你带来糖尿病超级入门一套（Super Diabetes Starter Pack），致力于让更多患者以经济实惠的价格，在家中自行血糖自我检测。该配套包含下列产品：一个Nipro Premier Alpha血糖检测仪、两盒Premier血糖检测试纸（50条）、一盒GentiLance安全无痛采血针（蓝色型号，100支）和一盒GentiSwab酒精消毒棉（100片）。一个配套囊括血糖自测的所有产品，使用很方便又简单，即便年长人士也能轻松学会操作。

人士，其自动生成的图表能帮你更清晰地判断血糖变化趋势。

2) 两盒Premier血糖检测试纸（50条）

这款血糖检测试纸，仅需0.4微升血液样本，仅五秒就能获得高准确度的检测结果，不含编码技术（coding not required），而且操作便捷，只需将试纸插入血糖检测仪即可检测血糖。开封后可一直使用至保质期。



糖尿病超级入门配套

下文将悉心介绍每款产品的功能：

1) Nipro Premier Alpha 血糖检测仪

这款血糖检测仪的大尺寸显示屏方便读取数字，测试纸能轻松弹出，含低血糖警报功能，附有提示餐前和餐后的血糖标志，还能存储多达上千份数据。这款血糖检测仪符合国际血糖检测标准EN ISO15197:2015，登记于新加坡卫生科学局（HSA登记号码：DE0502896），保证检测仪的准确性，让家人也能安心信赖。其蓝牙连接功能可以配合糖尿病管理应用程序SmartLog使用，即可通过WiFi远程同步数据，患者可以即时共享血糖数据给家人和医疗保健专业人士。

3) 一盒GentiSwab酒精消毒棉（100片）

采血前用酒精棉清洁手指消毒，以预防感染。

4) 一盒GentiLance安全无痛采血针（蓝色型号，100支）

蓝色型号的GentiLance 30G采血针是本地市面上最细的减压式安全采血针，让患者感受更少疼痛，只在对准皮肤按压时触发，并始终保持1.6毫米深度。这款采血针使用安全，针尖在使用后自动收回。有别于许多传统采血针复杂的使用手法，它的设计符合人体工学，操作简易，只需旋转并前推两个步骤，年长人士也能轻松学习使用。因此，在公立医院和诊所被广泛使用。

最先进与经济实惠的自我血糖监测配套

\$79.90

零售价\$142.40

节省高达\$62.50 44%

有效期至2021年11月16日至2021年12月31日

- x1 Nipro Premier Alpha血糖仪
- x2 Premier血糖检测试纸
- x1 GentiLance™安全无痛采血针 (蓝色型号, 100支)
- x1 GentiSwab™酒精棉片 (100片)



GentiLance™

- 无痛 - 市面上最细的针 (30g)
- 简易 - 只需2个步骤就能采血

NIPRO Premier Alpha

- 先进 - 无线蓝牙功能可连接至手机应用程序
- 方便 - 即时将血糖数据分享给医护人员

aeras medical

Unity

Premier Alpha 超级血糖仪四合一配套，只在Unity药房独家发售。优惠及礼品先到先得，送完即止。

如需查询，请致电：8816 9916

www.aerasmedical.com



哪里买？

Aeras Medical为本地广大糖尿病患者提供价格最优惠的自我血糖检测配套。即日起至2021年12月31日，在所有Unity药房购买糖尿病超级入门配套，即享超值特价\$79.90（原价\$142.40）。