

预防宫颈癌,越早接种疫苗越好

医生:可满足9-45周岁女性的预防需求

本报记者 王倩

作为一支能预防癌症的疫苗,HPV疫苗自上市以来就一直成为公众关注的热点。“最佳注射年龄是多大?”“超过适用年龄还能注射吗?”山东大学齐鲁医院妇产科主任医师张师前表示,目前疫苗能满足9-45周岁中国女性对宫颈癌的预防需求。

9-15岁是最佳接种年龄段

有数据显示,我国每年宫颈癌新发病例约为10万,死亡病例约3万,是15至44岁女性中第三大高发癌症。而注射HPV疫苗已经被证实是预防宫颈癌发生的有效手段。

张师前告诉记者,HPV即人乳头瘤病毒,其中有14种HPV类型被列为“高风险”,几乎所有的宫颈癌都由它们导致。其中,最常见的是HPV16和HPV18型,全世界超过70%的宫颈癌病例都与持续感染这两个高危型HPV有关。而在中国,这个比例更达84.5%。因此,消费者在选择时,应首选涵盖HPV16和HPV18型别的HPV疫苗。

目前,全球一共有三种HPV疫苗,分别是二价、四价和九价疫苗,“现在可供接种的疫苗都能够预防HPV16和HPV18型这两种最高危病毒。”张师前说疫苗对这两种高危HPV病毒的预防效果都差

不多,但二价对HPV31、33、45还具有交叉保护作用,总体保护效力在90%以上。

据张师前介绍,未发生过性生活的女性接种HPV疫苗效果最佳,世界卫生组织(WHO)认为9-14岁女性是HPV疫苗接种的首要推荐人群,而中国《子宫颈癌综合防控指南》建议HPV疫苗接种的重点人群为13-15岁女性。

张师前表示,在适用人群中,越早接种HPV疫苗越好,因为在发生性生活之前接种疫苗,会发挥最好的保护作用。

一个寒假一个暑假,三针配齐

未发生过性生活的女性接种

HPV疫苗能起到最好的预防效果,但已发生性行为的女性接种疫苗也能产生很好的保护作用。张师前说,适龄女性可根据自身年龄、身体状况及经济状况等情况,选择接种不同价型的HPV疫苗。

对已有性生活并且可能感染过HPV的女性群体,同时感染多种HPV的可能性非常小(在HPV阳性群体中,感染一种HPV型别的比例为80%,感染三种及以上HPV型别的比例不足10%),张师前介绍,接种HPV疫苗不能取代常规宫颈癌筛查,也不能取代预防HPV感染和性传播疾病的其他措施。“HPV疫苗主要针对最高危的几种宫颈

癌病毒,但导致女性生殖道肿瘤的HPV不只是疫苗预防的这几种,因此宫颈癌筛查仍有必要。”

“国内的宫颈癌疫苗接种程序都是三针(0、1、6月或0、2、6月),若学生在寒假里接种第一针,六个月后的暑假刚好可以完成第三针。”张师前告诉记者,省内不少城市已上市HPV疫苗,以济南为例,二价疫苗销售价格约为580元/剂次,冷链储藏费12元/剂次,接种服务费22元/剂次,总计需接种3剂次。“同其他疫苗一样,宫颈癌疫苗的接种服务由预防接种门诊提供,市民可以通过电话预约接种,也可到居住地所属预防接种门诊进行预约接种。”



省立医院(东院)献血屋揭牌

为济南首个设在医疗机构的献血点



为缓解冬日用血紧张局面,1月25日,山东省立医院在中心院区和东院同时举行献血活动。当天济南市首个设在医疗机构的爱心献血屋揭牌。截至当天下午五点,1199人献血33.6万毫升,双双刷新医院团体无偿献血单次献血人数和献血量的历史记录。(本报记者 王小蒙 通讯员 李静静)

皮肤有顽疾,快来解决

著名皮肤病专家孙建方来济会诊

本报济南1月28日讯 2月15日,我国知名皮肤病专家孙建方将到济南市皮肤病防治院进行会诊,市民可以提前预约。

孙建方,中华医学会皮肤性病学分会常务委员、皮肤组织病理学组组长;中国医师协会皮肤病分会副会长、皮肤病理亚专业委员会主任、教授委员会主席;亚洲皮肤科学会理事;首批“新世纪百千万人才工程”国家级人才。尤其擅长疑难、少见,

复杂皮肤病的诊断及治疗,擅长皮肤病理及皮肤肿瘤诊断。

预约方式:可拨打济南市皮肤病防治院电话(0531-87036224)或登录医院官网预约,也可以通过医院官方微信预约:搜索“jnspf”加关注——进入主页预约。由于孙建方教授行程紧张,根据以往经验挂号人数远超限额,因此市民有求诊需求的请尽快报名;也请确认报名成功后再前来就诊。(孔雨童)

过年怎么吃才健康?

蔬菜水果别少,当心食物相克

春节期间,亲朋好友相聚,人们的饮食和作息不自觉地切换到“过节模式”。不健康的饮食和作息,常常会给我们带来上火、胃溃疡、肠胃炎、消化不良、腹泻等诸多健康问题。那么,春节期间我们该怎样去避免这些问题的发生呢?

本报记者 焦守广

远离暴饮暴食,肉菜果蔬要均衡

不吃早餐,中饭马虎对待,晚餐大吃一顿,半夜再来餐夜宵,相信这是往年春节不少人的“正常作息”。再加上节日期间聚餐频繁,菜肴丰盛,很容易暴饮暴食,如果突然吃得太多,或喝得太多,就需要更多的消化液来进行消化。可是,消化液的分泌量有一定限度,加上胃胀得很大,肠胃蠕动困难,影响了正常的消化机能,情况严重的话,可导致急性胰腺炎、肠胃炎,或溃疡等的发生。

“饮食结构要和平时相似,大鱼大肉的同时,也要补充点蔬菜和水果。”山东省千佛山医院营养科营养师王永俊表示,新鲜蔬菜含有丰富的纤维素,可以缓解油腻,维持胃肠正常蠕动。适当的水果则可以避免上火的发生。

春节肉类和油炸食品过多,蛋白质和脂肪自然而然摄入较多,加上身体的活动量减少,容易诱发高血压、糖

尿病、痛风等代谢性疾病,因此,春节期间要注意平衡膳食,吃肉的同时也多吃一些清淡的食物。

食物要热透,避免半生不熟

生活中,很多食材中都含有天然的毒素,在一些肉类食物中,也不乏寄生虫和病菌。过节食材丰富,卫生安全方面也尤其要注意。山东省千佛山医院营养科副主任程振倩告诉记者,以肉类为例,如果烹调温度达不到100摄氏度,就不能杀死肉类食物上的寄生虫和病菌。此外,食品加热不透,寄生虫也能存活。如人们吃涮火锅、海鲜、烧烤等,最容易使食物处于半生不熟的状态,这时寄生虫卵最为活跃,被感染的几率很高。

烹制不熟的扁豆、加热不透的豆浆都有毒素存在,食用后都可能导致中毒。“最常见的大豆,很多人都不知道大豆含有一定的毒素,记住大豆要煮熟后才能食用,尤其是豆浆,一定要在打好后,再倒入小锅中小火炖一会儿,防止中毒。”

食物相克危害大,柿子海鲜是冤家

过年在大吃大喝的时候,还需要注意的就是食物相克。

柿子是新年市场常见的食品,吃柿饼,象征事事如意。“不要空腹吃,最好饭后或者与主食一起吃。”程振倩告诉记者,柿子也不要与高蛋白的鸡蛋、奶、蟹、鱼、虾等食品一起吃,中医中认为,螃蟹与柿子都属寒性食物,故而不能同食。从现代医学的角度来看,含高蛋白的蟹、鱼、虾在鞣酸的作用下,很易凝固成块,即胃柿石。

患有慢性胃炎、排空延缓、消化不良等胃动力功能低下者,胃大部切除术后,也不适合吃柿子。

过年少不了饮酒,而一些药物跟酒精是“冤家”,如头孢、甲硝唑、替硝唑、奥硝唑、呋喃唑酮、酮康唑等,在以上药物服用期间,应避免饮酒。患有心脑血管疾病的患者尤其需要提高警惕,一旦发生紧急状况,应立即停药,并到医院就诊。

济南市属医院电子病历将互通互认

6月底实现,个人可自助查询病历和健康信息

本报济南1月28日讯(记者 王小蒙) 27日记者从济南市卫计委了解到,济南将加快互联网+医疗健康建设,6月底济南将实现全部市属医院电子病历与个人电子健康档案的互联互通互认,市民可自助查询个人病历和健康档案信息。

为贯彻落实《国务院办公厅关于促进“互联网+医疗健康”发展的意见》和山东省推进“互联网+医疗健康”便民惠民工作视频会议精神,切实发挥电子病历、电子健康档案在基本公共卫生服务和健康管理中的基础支撑和便民服务作用,济南以高血压、糖尿病等慢性病患者、孕产妇、0-6岁儿童、65岁以上老年人等重点人群为突破口,通过“健康济南”APP、“健康济南 共建共享”微信公众号、市属各医疗机构微信公众号等任一方式,在保障个人信息安全的情况下,推进电子健康档案(含电子病历)向居民本人开放,方便群众查询自身健康信息,实现居民个人健康信息的管理,调动群众参与自我健康管理的积极性,提高群众获得感。

到2019年4月末,在确保

信息安全和保护个人隐私的基础上,济南将制定出台《济南市居民个人健康信息(含电子病历、电子健康档案)管理办法》《济南市电子病历(检查检验结果)互认细则》(暂定名)。实现7家市属医院电子病历与个人电子健康档案的互联互通,市民本人可通过“健康济南”APP、“健康济南 共建共享”微信公众号进行无障碍安全查询个人病历和健康档案信息。

到2019年6月末,实现全部市属医院电子病历与个人电子健康档案的互联互通互认,市民本人可通过“健康济南”APP、“健康济南 共建共享”微信公众号进行无障碍安全查询个人病历和健康档案信息。

到2019年末,实现全市市级及以下公立医疗机构(含至少150家基层医疗机构)电子病历与电子健康档案的互联互通互认,市民本人可通过“健康济南”APP、“健康济南 共建共享”微信公众号进行无障碍安全查询个人病历和健康档案信息。同步推进电子健康卡(码)与电子社保卡(码)融合应用,逐步解决“一院一卡,重复发卡,互不通用”的群众堵点问题。