

HPV疫苗是打败宫颈癌的有力武器

不必纠结疫苗是几价,越早接种效果越好

我眼中的妇幼健康天使

记者 张如意

近年来,随着宫颈癌疫苗的推广,越来越多女性受到疫苗保障,尤其是济南等不少城市陆续推出适龄女孩HPV疫苗免费接种政策,更是将女性健康推向了普惠事业,女性健康得到了进一步保障。当前,济南市即将启动适龄女孩HPV疫苗免费接种第三针,更多女孩将得到有效保护。

高危型HPV持续感染 是引发宫颈癌主要原因

17岁的依依被诊断出宫颈癌晚期,她小小的子宫上,长出一个约6cm大小的菜花状肿瘤,医生说,尽管肿瘤被成功切除,依依的5年生存率可能也只有50%左右,令人惋惜的同时,我们也在思考,如何不让这样的悲剧发生。

宫颈癌到底有多可怕?早期宫颈癌一般悄无声息,到了中晚期,容易出现阴道出血、下腹部疼痛甚至出现尿频、便秘、下肢水肿等器官被压迫症状。

宫颈癌对患者生理和心理影响极大,可能影响性生活,造成不孕。晚期癌细胞转移,还会影响其他器官功能,严重可导致死亡,因此,预防宫颈癌势在必行。要想远离宫颈癌侵扰,首先必须知道宫颈癌的病因。目前宫颈癌是唯一病因明确的恶性肿瘤,罪魁祸首就是高危型HPV病毒的持续性感染。

据了解,HPV病毒家族有200多种亚型,有14种类型可以引起宫颈癌,而HPV16/18型是这帮破坏分子的“带头大哥”。

在中国,约有84.5%的宫颈鳞癌患者就是HPV16/18型感染所致,是我们的“头号敌人”,威力是其他12种致瘤型总和的10倍,

HPV疫苗接种小贴士

接种前不需要进行HPV检测

接种预防性HPV疫苗的主要目的,是提升自身对于HPV病毒的作战能力,而宫颈癌筛查是成年女性及早发现病变并将其扼杀在萌芽阶段的重要手段,相互不能替代,接种疫苗时虽然不要求看检测报告,但定期进行检测,是掌握自己身体健康状况的好习惯。

检查提示HPV阳性仍可继续接种

HPV感染只能引起局部暂时的细胞免疫反应,且不是终生免疫的,容易复发感染!而接种HPV疫苗,可诱导机体产生强烈的体液免疫,获得持久可靠保护,预防再次感染。

接种当天发烧,不能打

如果得了感冒或发烧等全身性疾病,免疫系统会有一定程度的受损,此时接种HPV疫苗可能无法获得足够的免疫保护,影响疫苗接种效果。

接种当天如果有痛经或不适,延后接种

理论上,月经期可以接种HPV疫苗。但如果月经期间状态实在太差,如痛经、头昏等不适感很明显,此时接种可能会加重自身不适感,可以考虑延后接种。

其他常见问题

- 1)宫颈锥切和子宫肌瘤手术均可待身体恢复后接种
- 2)完成所有接种程序后即可备孕,从保护效果角度出发,可接种疫苗后1个月备孕
- 3)妊娠结束后三个月可接种
- 4)哺乳期结束后即可接种



因此,所有HPV疫苗都精准打击这两型,从而可以降低绝大多数宫颈癌的发生。

我国女性的高危型HPV感染分布呈现“双峰型”。15-

24岁是第一个感染高峰,随后感染率逐渐下降,并在40岁以上年龄段出现第二个高峰,而HPV疫苗就是对付“敌人”最有力的武器。

接种HPV疫苗后 还要进行定期筛查

市面上对付宫颈癌的疫苗有三种,分别是二价、四价、九价,它们的区别到底在哪里?

由于都包含臭名昭著的HPV16/18型,二价和四价针对宫颈癌的预防效果是完全一样的,能预防大约84.5%的宫颈鳞癌,而九价能预防90%左右的宫颈癌。由于病毒有基因同源的特性,接种二价HPV疫苗,可对HPV的31、33、45型有一定的交叉保护,使得二价、四价、九价的防癌效果无限接近。

医生表示,其实选择几价不是最重要的,接种疫苗的速度跑赢病毒感染的速度,才是需要清醒认识的关键。据了解,国产首个二价宫颈癌疫苗采用我国自主研发的大肠杆菌表达系统,能够相对低成本、快速高效地生产出宫颈癌疫苗。

临床试验表明,接种完疫苗,人体可以快速产生能防御16/18型HPV病毒的物质,保护人体健康。该疫苗不仅能预防常见的HPV16/18型感染,而且可以大大减少接种者的等待时间与经济成本,让越来越多女性早日远离宫颈癌危害。

此外,每一批新上市的宫颈癌疫苗,都要经过国家权威机构的再次验证,供大家选择接种。去专业的社区卫生服务中心等疫苗接种点接种的每一针疫苗,都已经过层层审查,可以放心接种。

当然,再好的宫颈癌疫苗都得尽早接种才能起到保护效果。专家提醒,任何疫苗都无法保证100%的预防效果,因此接种HPV疫苗之后,女性还要进行定期筛查。建议25岁以后就进行定期宫颈癌筛查,可以应用HPV病毒检测筛查,或者HPV病毒检测与细胞学联合筛查。专家提醒,越早接种HPV疫苗,保护效果越好。不要等到疾病临头才后悔没有及早接种疫苗!

生活课堂

酸枣仁枸杞桂圆茶安神

酸枣仁10克,枸杞5克,桂圆肉5克,将酸枣仁打碎用纱布包好,和枸杞、桂圆一起加水煮,水开后再煮5分钟即可。此款代茶饮具有养心安神,补益心脾,悦色润肤的功效。出现口疮、痈疔等热毒现象时,不宜饮用此款代茶饮。

合欢花百合代茶饮

合欢花3克、百合3克,用开水冲泡,建议浸泡20—30分钟后再饮用。合欢花具有解忧,宁心安神的作用;百合具有养阴润肺,清心安神的作用。饮用此代茶饮有助于愉悦心情,解忧助眠。合欢花有抗早孕和终止妊娠的作用,所以女性怀孕之后,请勿饮用合欢花。

枸杞叶莲子心代茶饮

适量枸杞叶、莲子心、冰糖,开水冲泡,待水温适合即可服用。这道代茶饮有助于清心泻火,养肝明目。建议高血糖人群饮用时慎加冰糖。

当归补血饮

在中药材中有一味药食同源的补血活血良药,最适合冬季养生使用,它就是当归。

中老年朋友冬季尤其要警惕心脑血管疾病,当归活血、养血、补血,效果很不错,还有抗血栓,改善血液循环,改善冠状动脉粥样硬化,抑制血小板凝集,降血糖、降血脂,尤其它还有抗炎、抗菌、镇痛的作用。

在临床用药中,血虚病人一般选当归身,血淤病人一般选当归尾,既有血虚还有血淤的病人,可以选全当归。

血虚:看脸色是否苍白、萎黄,贫血的人眼睑、指甲也很白。

血瘀:看舌底的静脉是不是有迂曲、怒张。

当归10克、黄芪30克、大枣15~30克,用养生壶煎煮15~20分钟。如果喝完感觉上火,比如嗓子干燥,可以把当归和黄芪的比例调整为1:1。提醒:空腹服用的效果会更好。因为当归有润肠和活血的作用,所以对于容易腹泻的人群和孕妇,需要在医生指导下使用。

这种直发产品不要用

含有甲醛或含有亚甲基二醇(会释放甲醛)的直发产品不要用。

根据美国食品药品监督管理局消息,正在考虑禁止使用含有甲醛或含有亚甲基二醇(会释放甲醛)的直发产品。该机构表示,这些化学直发剂会释放致癌物,吸入甲醛气体会导致一系列健康问题,从眼睛和喉咙发炎到咳嗽、喘息、胸痛,再到慢性头痛、哮喘和癌症。

2022年10月,一项10年间追踪3.3万人(35~74岁的女性)的研究,发表在《美国国家癌症研究所杂志》上,研究证实:使用化学直发剂与女性子宫癌风险升高有关;而且使用越频繁,风险升高得越明显。小健

一觉醒来好像被“定”住,动也动不了

晨僵超过半小时,警惕类风湿关节炎

记者 王小蒙

你有没有这种经历:早晨起床后手很僵硬,握拳困难,使不上劲。或者维持一个姿势久了,关节不会活动,过很久才能缓过来,整个人被“定”住,像孙悟空被套上了金箍,这到底是怎么回事?山东大学齐鲁医院风湿科主任医师、主任舒强提醒,若晨僵超过30分钟或伴有关节肿痛,要警惕类风湿关节炎的可能。

“晨僵常表现为清晨醒来后,感到受累关节及其四周肌肉发僵、活动不灵活,握不紧拳,甚至连扣衣扣、梳头、刷牙等都以完成,慢慢活动后,这种僵硬紧绷感才得以减轻或缓解。”舒强说,出现晨僵不一定是疾病,例如老年人有轻度晨僵属正常生理现象,时间一般短于15分钟,程度较

轻,且易于缓解。

如果晨僵持续时间超过30分钟或伴有关节肿痛,则提示是病理性的,有潜在疾病存在,如类风湿关节炎。舒强表示,类风湿关节炎有一些常见症状,如多关节、全身性、对称性关节疼痛,以夜间和晨起时明显,稍微活动后缓解;关节周围肿大,呈梭形或均匀性肿大;严重的类风湿关节炎晨僵会超过1个小时,晨僵时间与病变程度相平行,病情缓解后,僵硬时间缩短,甚至消失。

如果不及时治疗,不仅会出现关节变形,还可能逐渐出现气短乏力症状;并可进展至呼吸衰竭,常见的并发症是肺间质纤维化,这是患者死亡的常见原因。

“高分辨CT平扫就能诊断。但评估病情进展和药物疗效则需要定期做肺功能检测。”舒强说,

类风湿关节炎还能继发干燥综合征、严重贫血、神经系统病变以及其他血管炎表现。患者白天黑夜笼罩在疼痛、活动受限的疾病阴影下,还会出现抑郁、失眠等心理疾患,经常被称为“不死的癌症”。

类风湿关节炎通常如何治疗呢?舒强介绍,常用的药物有抗风湿性药物(DMARDs)、非甾体抗炎药(NSAIDs)、糖皮质激素。抗风湿性药物包括传统DMARDs、靶向DMARDs、生物DMARDs,需要规律持续服用,定期复查评估,调整药物种类剂量。

专家提醒,类风湿关节炎需要长期治疗。治疗的根本目的是防止和控制关节破坏,阻止功能丧失及降低致残率。

临床统计发现75%的病人病情反复,只有10%的病人治疗缓解,不再复发,还有15%的病

人不能控制病情。

关节不疼了是不是就可以停药呢?舒强表示,目前类风湿关节炎没有根治办法,疾病维持缓解半年以上,可在医生允许情况下酌情减药;因为复发风险高,不推荐停用所有药物。一般来说,要遵循类风湿关节炎治疗达标后药物减停原则;病情得到控制的类风湿关节炎患者应该在3个月内停用糖皮质激素;停用糖皮质激素后,在继续维持慢作用抗风湿药物治疗的前提下,对于已经维持达标状态至少6个月的患者,可以逐渐减停靶向药物;靶向药物停用后仍然处于持续临床缓解的患者,可以考虑减量慢作用抗风湿药物,但需严密监测,谨防复发;鉴于类风湿关节炎是一种慢性疾病,不建议慢作用抗风湿药物停药。