



行动起来,预防宫颈癌

- ◎2020年,中国宫颈癌新发病例10.974万例,死亡5.906万例,相当于每5分钟就有1名女性罹患宫颈癌,每10分钟就有1名妇女死于宫颈癌。
- ◎HPV是人乳头瘤病毒的简称,女性一生中80%会有一过性感染HPV。
- ◎我国约84.5%的宫颈鳞癌与HPV16/18型感染相关。
- ◎预防高危型HPV的持续感染,就可以预防宫颈癌的发生。
- ◎接种疫苗后,人体免疫系统产生的中和性抗体水平是自然感染的10-100倍。
- ◎济南市适龄女孩HPV疫苗免费接种,目标人群为在校≤14岁的七年级女生。
- ◎二价、四价和九价HPV疫苗,在预防HPV16/18型相关的宫颈癌方面,可以提供相当的免疫原性和保护效力。
- ◎不要因为等待高价疫苗而错过最佳保护时机,谁接种、谁受益,早接种、早受益。

打HPV疫苗,9至14岁是黄金期

接种两针就可以达到很高的抗体水平

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪



“希望每个适龄女孩在最该得到保护的时候,收到我们的礼物——HPV疫苗。”作为全国第一批15个宫颈癌综合防治创新模式试点城市之一,济南已经启动了适龄女孩HPV疫苗的免费接种工作,日前,济南高新区发展保障部卫健办公室公共卫生管理岗主办王俊荣做客“壹点问医·关爱女性健康”直播间,就HPV疫苗接种的相关问题进行答疑。



扫码看直播

一家三代都做到知晓预防宫颈癌知识并且行动起来。”王俊荣介绍,高新区已经在学校开展健康教育课和小手拉大手活动,有针对性地开展科普教育宣传。

济南高新区10家门诊可常规接种HPV疫苗

作为全国第一批15个宫颈癌综合防治创新模式试点城市之一,济南已经启动了适龄女孩HPV疫苗的免费接种工作。

王俊荣介绍,济南高新区目前已在全区所有中学开展了适龄女生HPV疫苗免费接种工作,已有部分学生享受到该项服务。计划在本月完成所有基本工作,随后完成后续因为生病等特殊情况没有接种学生的扫尾工作。

目前,高新区有10家可以开展HPV接种的常规接种门诊,根据知情自愿免费原则,此次报名的学生共1600余名。

为方便辖区“计划内”女孩接种,高新区以学校所在地为中心,就近指定接种门诊负责接种,每一个学校对应一个指定的接种点。

“我们最希望的是家里的孩子接种了疫苗,妈妈做好筛查和接种,姥姥奶奶都能做好筛查,

9岁—14岁女孩两针即可完成接种

王俊荣介绍,权威机构推荐早接种疫苗,世界卫生组织建议将9岁—14岁未发生性行为的女孩作为首要接种对象。

据悉,HPV感染主要通过性行为传播,HPV感染率在初次性行为后迅速上升。青春期的女孩大多数尚未暴露在感染风险之中,对该人群进行接种,将获得最佳的预防效果。研究发现,小年龄女性接种HPV疫苗后,免疫应答反应更好。接种两针就可以达到很高的抗体水平,甚至比成人还高。

世卫组织国际癌症研究所数据显示,我国约84.5%的宫颈鳞癌与HPV16/18型感染相关。目前,国内已上市HPV疫苗仅二价、四价疫苗接种年龄可覆盖9岁—14岁女孩。

“希望大家尽早接种可接种的疫苗,不要盲目等待。”王俊荣说,本次济南市为适龄女孩免费接种的是厦门大学研发的二价HPV疫苗,9岁—14岁只需要打两针,就可以达到成人打三针产生的抗体水平。而且,这个年龄是预防HPV感染的黄金年龄。

接种前后这些事项要注意

“作为我国第一款HPV疫苗,在良好的保护效果前提下,其价格具有绝对优势,可以说是物美价廉的第一选择。希望每个适龄女孩在最该得到保护的时候,收到我们的礼物——HPV疫苗。”王俊荣说,随着越来越多省市开展免费HPV疫苗接种,需求可能进一步加大,所以,还是要尽快接种。

王俊荣提醒,接种时要带好该带的资料,比如孩子的身份证或者户口本、接种证、接种手册等,提前清洁好皮肤,尽量穿着宽松的衣服,便于露出上臂。

接种后短期内要注意按照疫苗接种规范,留观30分钟,避免发生急性不良反应。如果特别紧张,可以在门诊上稍微放松一下,调整好情绪再离开。注意多喝水,加强代谢,减轻一般反应症状(例如发热、局部疼痛等)。

长期需要注意的是,任何HPV疫苗都不能代替常规宫颈癌筛查,也不能取代预防HPV的其他措施,因此还是要常规进行宫颈癌筛查。

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 秦聪聪



“带孩子接种宫颈癌疫苗,是送给孩子最好的礼物;与孩子一起接种宫颈癌疫苗,也是对孩子最好的承诺。”11月26日,济南市历城区王舍人街道办事处社区卫生服务中心防疫科主任刘小莉做客“壹点问医·关爱女性健康”直播间时透露,上周末,辖区内有150对母女一起接种了国产二价HPV疫苗。



扫码看直播

而接种疫苗后,人体免疫系统产生的中和性抗体水平是自然感染的10-100倍,能渗透到局部,起到中和病毒的作用。

济南高新区上周末已有150对母女共同接种

谁接种、谁受益 早接种、早受益

“现在疫苗接种存在很多误

区,有人认为疫苗价位越高越好,其实疫苗的预防效果相差不多,我们的建议是尽早接种,打能约到的苗。”刘小莉说,从公共卫生角度而言,二价、四价和九价HPV疫苗,在预防HPV16/18型相关的宫颈癌方面,可以提供相当的免疫原性和保护效力。

在资源有限的情况下,应优先考虑能提高疫苗覆盖率的疫苗种类和免疫方案。

此次济南市选择国产二价HPV疫苗为适龄女生免费接种,已通过WHO认证,上市两年时间,已经有700多万次接种,数百万女性获得了保护。它采用人体自带的大肠杆菌系统表达,安全性高、副反应小,也是国内所有上市的HPV疫苗中首创且唯一有两针法的HPV疫苗。

刘小莉提醒,不要因为等待高价疫苗而错过最佳保护时机,谁接种、谁受益,早接种、早受益。不过,即便完成了HPV疫苗接种,已经有性生活的女性还是要注意宫颈癌的定期筛查。

“只要你关注疫苗接种并进行筛查,开始了切实行动,宫颈癌就会远离你。”刘小莉说。

生活课堂

孩子脸上有个“包” 竟是长了这种瘤

齐鲁晚报·齐鲁壹点
记者 韩红丽 通讯员 徐静静

“孩子脸上有个小包块,奶奶说是蚊子咬的,邻居说像血管瘤。”不会真得了什么病吧?这可急坏了小宝的妈妈。经过山东大学齐鲁儿童医院医生检查,确诊孩子患了毛母质瘤。

“毛母质瘤又称钙化上皮瘤,是一种良性肿瘤,通常在儿童期或青年期发病。”山东大学齐鲁儿童医院整形烧伤外科副主任牛贝贝告诉齐鲁晚报·齐鲁壹点记者,发病高峰期女孩为5-15岁,男孩为5岁。

毛母质瘤会恶变吗?牛贝贝表示,这个病尽管是良性的,但也可能恶变为毛母质瘤,恶变程度约为2.6%。这个病不遗传,但少数有家族史,至于病因及发病机制,目前还不明确。

“毛母质瘤多见于头皮和面颈部,躯干、肢体及其他部位也可发生。”牛贝贝提醒家长。

患了毛母质瘤怎么办?“手术切除活检是最好的治疗方法。”牛贝贝说,手术完整切除后很少复发,少数可恶变为毛母质瘤。

憋着不打哈欠

会导致注意力下降

憋哈欠容易引起注意力下降,它最终会通过一系列复杂反应,从肺里面排出来,造成二氧化碳不断累积,引起注意力下降或其他一些不良反应。

打哈欠有4个好处:放松全身;相关肌肉得到锻炼;能让肺部扩张,轻度下降颅内压;通过打哈欠,胸腔、脑部供血改善,对于血液循环是有帮助的。

不过,频繁打哈欠也可能预示着这4种疾病:心脑血管疾病、呼吸睡眠暂停综合征、颈椎病、脑疲劳。

我们一定要记住这个界限,15分钟以内打哈欠不要超过3次,如果超过这个界限,就要警惕上面的疾病!

冬季手麻、手凉? 多做活血抓手操

动作一:拍指腹。双手五指分开,十指指腹相对,做碰撞击打;重复拍打100次-150次。

动作二:掐揉十二井穴。一手五指张开,用另一只手的大拇指和食指,去掐揉指甲(缘)两侧的根部;每根手指依次掐揉30秒钟。

四个动作可助眠

推擦涌泉穴:脚趾弯曲,前脚掌凹陷处为涌泉穴;用小拇指下方的小鱼际去擦涌泉穴,促进气血循环。

熨目抚发:手搓热,放在眼睛上,感受眼部的放松,然后双手抚摸头发,缓解疲劳。

推擦心经:手臂内侧,从肘部到手腕,用手轻轻推,可以清心火、去烦躁。

团揉脐周:双手相扣,放在肚脐上,进行按揉,使身心放松,慢慢进入睡眠。

小健



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:继红 组版:刘鑫