

记者 陈晓丽

宫颈癌发病率 年均增长速度高达10.5%

很多人以为宫颈癌是老年人才会得的疾病,实际上,近年来,我国宫颈癌发病率呈上升趋势,年均增长速度高达10.5%,而且呈现年轻化趋势,最小宫颈癌发病年龄低至15岁。2020年,我国宫颈癌新发病例11万例,死亡病例6万例。

“我接诊的最年轻的宫颈癌病例是21岁,幸好是早期,治疗效果不错,保留了生育功能。”山东大学齐鲁医院妇产科主任医师张友忠表示,相当一部分宫颈癌患者就诊时已经到了晚期,丧失了最佳治疗时机,让人十分惋惜。

宫颈癌的高发和年轻化趋势让人忧心。其实,宫颈癌完全可以做到早防早治。

与其他肿瘤不同,宫颈癌的病因明确,高危型HPV持续感染是其主要原因,通过HPV疫苗接种和定期筛查,能有效防控宫颈癌,接种HPV疫苗是宫颈癌预防最重要的手段。

“目前有个现象很突出,成年女性接种HPV疫苗的需求更为急切,但未成年女孩接种率不到1%,她们的接种需求在一定程度上被家长忽视,未成年女孩的接种必须得到重视。”张友忠表示。

济南适龄女孩HPV疫苗免费接种项目,就是为了提升未成年女孩的HPV疫苗接种率,免费接种范围为七年级在校女生。

优先为这部分女孩接种,在医学上有重要依据。张友忠介绍,高危型HPV感染主要是通过性行为传播,中国女性HPV感染特点呈“双峰”特点,第一个感染高峰是15-24岁年轻女性,第二个感染高峰是40-44岁中年女性。第一个高峰来临之前,也就是15岁之前,通过接种HPV疫苗建立免疫屏障,可有效降低宫颈癌的发病率。

“HPV疫苗要早打,在暴露于HPV感染风险之前接种,能取得最佳的防护效果。接种年龄越低,HPV疫苗诱导出的抗体水平越高。”张友忠提醒。

济南适龄女孩HPV疫苗 开始免费打第一针

国产二价HPV疫苗 已接种近2000万剂次

谈及HPV疫苗,很多人都说自己想接种,就是预约不上。对此,张友忠表示:“很多人非九价不打,据说预约放号都是秒光,这也说明国人的预防意识在提高,但是这种非九价不打的现象不值得提倡。”

张友忠介绍,从公共卫生角度而言,二价、四价和九价HPV疫苗,在预防HPV16/18型相关宫颈癌方面,可以提供相同的免



疫原性和保护效力。

“HPV16和18这两个型别,可引起84.5%的宫颈鳞癌,再加上疫苗的交叉保护作用,其实对于预防宫颈癌来说,二价HPV疫苗已经够用。而且国产疫苗相对供应充足,价格又便宜,早接种早受益,不要等。否则就是舍本逐末,得不偿失。”张友忠表示。

同时张友忠提醒,无论接种哪种价次的HPV疫苗,都要做好宫颈癌筛查,早发现早治疗,虽然接种疫苗可以预防大部分风险,但任何疫苗都不能预防所有高危

型别HPV感染,仍要做好筛查。

据悉,目前健康城市试点首选使用的是厦门大学研发的国产二价HPV疫苗,该疫苗采用人体自带菌群作为表达系统,保证了良好的安全性、稳定性。该疫苗已经获得了世卫组织PQ认证,说明其质量已跻身世界领先水平。目前,该疫苗已接种了近两千万剂次,不良反应很少,可放心接种。

不建议混合接种 不同厂家HPV疫苗

不久前,HPV疫苗话题上了微博热搜,其中提到HPV疫苗只接种一针就能有效预防宫颈癌。对此,张友忠表示:“目前还没有获批一针法的HPV疫苗,意味着我们还要严格按照说明书接种。”

张友忠进一步解释:“HPV疫苗均为基因工程疫苗,需要多次刺激才能产生更高和长期抗体。一针法的长期保护到底如何,需要更有说服力的实验数据支持,目前是没有相关数据。”

据悉,一针法是基于宫颈癌防治的急迫性和在非洲做的十八个月的实验数据,在有限的产能下,为尽可能扩大疫苗覆盖,以实现2030年消除宫颈癌策略的权宜之计。在总体接种率不那么普及的情况下,个体还是需要更高的针次,以激发更强的免疫应答。

有网友曾提出疑问,不同厂家的HPV疫苗能混合接种吗?

张友忠解答说:“目前尚无临床数据支持不同厂家生产的HPV疫苗可以互换使用。世界卫生组织2017年立场文件中指出,尽量用同一种疫苗完成完整的接种程序,如果实在忘了上次接种的是哪种疫苗,或无法再获取这种疫苗,那么也可选用任意一个疫苗接种,以完成完整的免疫程序。”

很多育龄期女性想在备孕前完成尽量多的疫苗接种,HPV疫苗和其他疫苗能否同时接种?

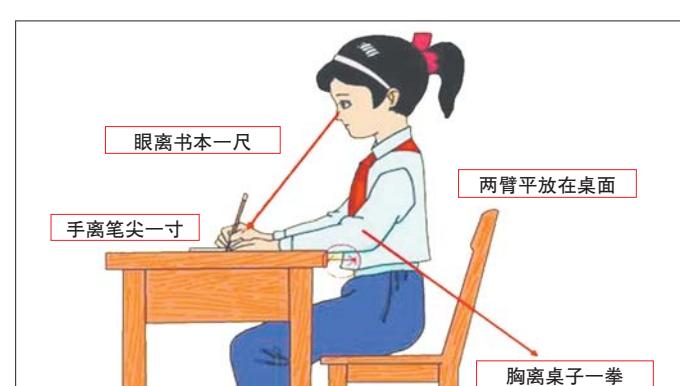
“处在备孕期的女性确实可以接种HPV疫苗、戊肝疫苗、流感疫苗等,以减少孕期的患病风险。”张友忠表示,HPV疫苗可以采用不同的注射器,在不同注射部位与其他灭活或非灭活疫苗同时接种,例如可以考虑与戊肝疫苗一起接种。

但是,张友忠提醒大家,接种疫苗一定要遵循说明书的要求,“比如二价和九价HPV疫苗说明书中,并没有做不推荐和其他疫苗联合接种的建议,所以可以联合接种,但在四价说明书中,明确不推荐和其他疫苗联合,可以间隔14天接种其他疫苗。同时,建议大家在完成疫苗接种程序两个月后再怀孕,这样的抗体水平最高,预防效果最佳。”

预防近视,到户外跑跑跳跳比啥都管用 专家建议孩子每天阳光下活动不少于2小时

世卫组织把近视列入亟待解决的可致盲性眼病之一。近年来,青少年近视率增加和低龄化趋势,让越来越多的家长焦虑不已。

日前,山东第一医科大学附属眼科医院(山东省眼科医院)视光科主任张菊做客《壹点问医·全国爱眼日专题》时强调,增加户外活动时间,可降低近视发生率,建议每天户外阳光下活动不少于2小时,或每周累计达到14小时。户外活动的关键是“户外”,不是活动内容、方式和强度等。



近视,要先戴眼镜,让孩子看清楚。其次,可考虑一些特殊的矫正方式,如离焦框架眼镜、角膜塑形镜等,达到延缓近视的效果。此外,还要注意增加户外活动,端正学习姿势,控制近距离用眼时间等。

“研究证明,增加户外活动时间,可降低近视发生率。一般建议孩子每天户外阳光下活动不少于2小时,或者每周累计达到14小时。”张菊强调,在室外打篮球、乒乓球、羽毛球、网球和跑步等都是

很好的运动方式。打球时,双眼做远近调节运动,可以锻炼睫状肌,促进眼部血液循环,缓解视疲劳。

张菊解释说,日光照射可以刺激机体分泌多巴胺,这种神经递质可以帮助延缓眼轴变形和近视发展。同时,日光照射能促进钙吸收,有助于改善眼球壁的状态。

“即便是阴天,照度不如日光下好,但比室内还是有明显提升。”张菊说,在延缓近视发生和发展方面,户外活动比室内活动效果要

好。如果因故不能外出,居家期间可以多到阳台和窗边,接触阳光。

“护眼模式”不如少看屏幕

“电子屏幕的使用,是近视防控的一大难题。”张菊说,建议中小学生尽量减少电子产品的使用,如果不得不使用,建议使用的次序为投影仪、电视、电脑、平板、手机。观看电子产品时,要有意识地多眨眼,可以将眼睛完全闭上,让泪液充分湿润眼睛。

从时间上来说,小学生视屏时间每天累计不超过2小时,每次不超过20分钟;中学生视屏时间每天累计不超过3小时,每次不超过30分钟。建议看屏幕20分钟后,要抬头眺望6米外(20英尺)远处至少20秒以上,即遵从常说的“20—20—20”口诀。

需注意的是,很多电子设备拥有“护眼模式”,大家以为使用这个模式会保护视力。实际上,它只是过滤了部分蓝光,让光线更柔和一点,一定程度上减少了蓝光对眼睛的影响,但不能起到特殊的保护作用。只要长时间近距离用眼,都容易使眼睛疲劳,也会存在视频终端综合征,引起干眼不适或者眨眼等症状。

张菊指出,虽然纸质阅读相对电子视屏对眼睛的伤害较小,但是,学习姿势不端正、近距离用

眼时间过长,也会造成眼损伤。学生看书学习要注意适时休息,持续用眼时间最长不超过一节课的时间,一般是35—45分钟。

书写阅读时要做到“头正、肩平、身直、足安”,坚持“一尺一拳一寸”,即眼睛离书本一尺,胸口离桌沿一拳,握笔的手指离笔尖一寸。

另外,光线过强或过暗都会给眼睛带来不良影响。光线不足时,可以打开房间顶灯和台灯辅助进行双光源照明,台灯应摆放在写字手的对侧前方。不宜使用裸灯,应有灯罩保护。

“充足的睡眠和均衡的饮食有助于视力发育,要少吃甜食、含糖饮料和油炸食品,引导孩子多吃蔬菜水果,适量摄入鱼类、豆制品和鸡蛋等优质蛋白,也可食用胡萝卜、蓝莓等富含对眼睛有益维生素的食物。”张菊说。



扫码
看
视频



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:于梅君 美编:马秀霞 组版:颜莉

户外活动有助于防控近视

张菊提醒,如果确定是真性