

我市人均预期寿命达81.78岁

青岛市举办2023年全民健康生活方式宣传月现场活动 拥抱健康生活从我做起

巩固国家卫生城市成果 建设幸福宜居美丽青岛



今年9月是全国第17个“全民健康生活方式月”，主题是“三减三健、从我做起”。9月21日，由市卫生健康委、市疾控中心主办，市南区卫生健康局、市南区疾控中心承办的青岛市2023年全民健康生活方式宣传月现场活动在五四广场举行。经过政府、部门、社会和居民的共同努力，我市人均预期寿命达81.78岁，重大慢性病过早死亡率降至12.18%，居民健康水平不断提升。

慢性病问题与生活方式密切相关，是影响青岛市居民健康的主要原因之一。减盐、减油和减糖是防控高血压、糖尿病等慢性病最经济有效的手段。市委、市政府始终高度重视对慢性病的预防，青岛市已成功创建山东省首批慢性病综合防控示范城市，建成省市级“三减控三高”项目特色区市5个，省级及以上慢性病综合防控示范区覆盖率达到100%。本次活动旨在提高居民自我健康干预水平，倡导广大群众积极践行减盐、减油、减糖的健康“三减”生活观念，引导居民培养健康口腔、健康体重、健康骨骼的“三健”健康生活方式，倡导“做自己健康第一责任人”理念。活动为“三减控三高”省级特色项目区西海岸新区、即墨区，市级特色项目区市市南区、城阳区、平度区进行了现场授牌。来自市南区中西医结合医院和香港中路街道的表演队伍分别向居民现场展演了八段锦及六艺太极拳，通过中国传统养生文化倡导科学运动。青岛市疾病预防控制中心、青岛市口腔医院、青岛市中



『三减控三高』省级特色项目区市授牌。

心脑站等10余家单位，联合开展了“三减三健”知识宣传、健康小课堂现场互动、口腔保健、家庭医生签约、中医义诊等，引导市民养成良好的行为生活方式。在场群众积极参与，氛围高涨。

宣传月期间，青岛市结合慢病综合防控工作，开展了形式多样的健康宣传和干预活动，广泛传播健康知识，引导居民践行健康生活方式，不断提升健康素养水平，助推青岛市卫生健康事业高质量发展，构建全民参与、共建共享的“大健康大卫生”发展格局。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 实习生 刘书雅



市民现场测血糖。

接种疫苗构筑预防宫颈癌第一道防线

青岛市妇女儿童医院妇科专家赵淑萍建议：重视宫颈癌筛查和疫苗接种

健康指导站

今年，国家卫生健康委等十个部门联合制定、印发了《加速消除宫颈癌行动计划（2023—2030年）》（以下简称《行动计划》），其中包括普及宫颈癌防治知识，促进HPV疫苗接种。为响应《行动计划》，各地也陆续出台行动实施方案，加强HPV疫苗科普宣传，支持适龄女性尽早接种HPV疫苗。本月，青岛市适龄女生人乳头瘤病毒（HPV）疫苗免费接种启动，市南区、市北区等陆续开展适龄女生接种工作，让HPV疫苗、宫颈癌等再次成为关注的焦点。对此，记者采访了青岛市妇女儿童医院妇科专家赵淑萍。

HPV感染有两个高峰期

近年来，我国宫颈癌发病率仍在上升，根据世界卫生组织（WHO）统计，我国宫颈癌2020年新发病例约11万，死亡人数约5.9万，相当于每5分钟有一名女性被诊断为宫颈癌，每9分钟有一名女性因宫颈癌离世。给女性和家庭带来了沉重的负担。

青岛市妇女儿童医院妇科主任赵淑萍在接受采访时表示：“高危型HPV持续感染是导致宫颈癌的主要原因，我国女性高危型HPV感染存在两个高峰期，第一个高峰期是15—24岁，第二个高峰期是40岁以上。成年女性随着年龄的增加免疫力会降低，从而对病毒的清除力会下降。”

青岛李沧毓麟诊所成人接种门诊主任沈静茹补充道：“接种HPV疫苗可有效预防HPV持续感染及相关宫颈病变，建议尽早接种尽早保护。9—14岁年龄段是接种HPV疫苗的最佳时机，对于超过该年龄的成年女性来说，最好的接种时机就是当下。”

选择疫苗不能仅看价数

当前我国HPV疫苗的整体接种率还有待提高，



市民接种HPV疫苗。

这给宫颈癌的防控工作带来诸多挑战。沈静茹指出：“切勿盲目等待高价数疫苗而错过最佳的接种时机，要根据疫苗资源和自身情况灵活选择并尽早接种HPV疫苗。”据悉，HPV16和HPV18型是导致宫颈癌的最主要的亚型，在中国84.5%的宫颈鳞癌病例与HPV16、HPV18持续感染有关。接种二价HPV疫苗可以预防大多数宫颈癌和癌前病变，防癌是“够用”的。国内已上市的二价HPV疫苗包含一款进口二价HPV疫苗，和两款国产二价HPV疫苗。无论是何种价数的疫苗，尽早接种才有“价值”。

赵淑萍介绍：“HPV疫苗的保护不能仅以价数而论，需要理性认知疫苗的成分、有效性、安全性等。疫苗的主要成分是抗原和佐剂。不同的HPV疫苗使用的佐剂有所不同。研究表明，应用创新佐剂系统的疫苗（如进口二价HPV疫苗）有助于激发机体产生更强的免疫应答，从而维持高而持久的抗

体水平。”沈静茹强调，临床试验和真实世界研究均证实，应用创新佐剂系统的HPV疫苗（如进口二价HPV疫苗），针对疫苗所含亚型以外的其他高危型HPV（HPV 31, 33, 45）也有一定的交叉保护作用。

需要引起市民重视的是，疫苗不能代替筛查。有性生活的女性即使接种了HPV疫苗仍然需要定期进行宫颈癌筛查，只有将宫颈癌筛查和HPV疫苗接种结合起来才能更好地预防宫颈癌。

观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 实习生 刘书雅

小贴士

1. 如果打了二价HPV疫苗，以后还可以打四价或者九价的疫苗吗？

答：目前不推荐。当前国内外权威指南和文件中，均暂未推荐在接种二价HPV疫苗后再继续接种更高价的HPV疫苗。

2. HPV疫苗接种程序进行到一半时，可以换不同亚型HPV疫苗替代接种吗？

答：由于暂无相关临床研究数据，建议使用同厂家同剂型疫苗完成全程免疫。

3. 哪些情况不适合接种HPV疫苗？

答：（1）对本疫苗中任一活性成分或辅料严重过敏反应者。

（2）注射本疫苗后有严重过敏反应者，不应再次接种本疫苗。

（3）受种者患有急性严重发热疾病时应推迟接种。

（4）受种者为血小板减少症患者或任何凝血功能紊乱患者应谨慎接种。

（5）接种前3个月内使用免疫球蛋白或血液制品者。

