

青岛市卫生健康委员会、青岛早报联办

接种HPV疫苗 提前做好功课

“价”表示病毒类型 但无须追求“高价数”

HPV即“人乳头瘤状病毒”,HPV感染是宫颈癌及癌前病变的必要条件。感染HPV一定会得宫颈癌吗?不一定。据报告女性一生中感染HPV的概率达80%,感染后8个月至一年内80%以上的感染者可依靠自身免疫力清除病毒,只有持续感染高危型HPV才有可能引起宫颈癌前病变及宫颈癌。但宫颈癌的最佳预防方案就是,接种HPV疫苗和定期接受宫颈癌筛查。

世卫组织建议,9至14岁是接种HPV疫苗的“黄金年龄”,“尽早、尽小”接种HPV疫苗才能达到更好的保护效果。目前市面上有三种类型的HPV疫苗:二价、四价、九价,“价”指病毒的类型,价数越高,能预防病毒的类型就越多。这三种的起始接种年龄目

前均为9岁。其中,四价和九价HPV疫苗只有进口品牌的产品,接种程序均为0—2月—6月各1剂,共3剂。适龄人群均为9至45岁女性。二价HPV疫苗有国产和进口品牌的产品,其中,进口品牌和其中一种国产品牌产品的接种程序为0—1月—6月各1剂,共3剂,适合9至45岁女性。另一种国产品牌产品为0—2月—6月各1剂,共3剂,适合9至30岁女性。

需要特别提醒的是,无须一味追求高价数,尽早接种更重要,二价疫苗中的HPV16和HPV18预防型别是最常见的,在我国超过84.5%的宫颈癌病例都与这两种类型病毒有关,因此接种二价HPV疫苗也可以有效预防。感染过HPV的女性也仍然有必要接种HPV疫苗,可预防再次感染。

只要全程规范接种 持久性保护至少11年

如果已经打完二价或四价HPV疫苗,理论上还可以接种九价HPV疫苗。根据九价HPV疫苗说明书,“如果完成3剂四价HPV疫苗说明书接种后需要接种本品,则至少间隔12个月后才能开始接种本品,且接种剂次为3剂”。所以,如果已经全程接种了四价HPV疫苗,需要间隔至少一年再接种九价HPV疫苗。不过,目前国内外权威指南均暂未推荐在已经全程接种某种HPV疫苗后再接种更高价的疫苗。虽然全程接种二价和四价HPV疫苗并非九价HPV疫苗的接种禁忌,但鉴于前两者保护的持久性,短时间内再接种九价HPV疫苗的价格比较低。大家可以结合自身经济情况再决定。

只接种了一剂或两剂二价或四价HPV疫苗,则不建议改打九价HPV疫苗。不同生产企业的产品交替接种,往往缺乏有效性和安全性的研究数据,各产品疫苗说明书中也不支持。由于不同疫苗的抗原、辅料和佐剂的成分及含

量均不同,所以不推荐在已经接种了一剂或两剂二价或四价HPV疫苗后再改打九价HPV疫苗,而应当使用同一产品完成全程接种。

哺乳期并非HPV疫苗的接种禁忌。从现有的证据来看,哺乳期女性接种HPV疫苗后,母亲和婴儿发生疫苗相关不良反应的风险并未升高。由于缺乏临床试验数据,明知已经怀孕的女性应避免接种HPV疫苗。如果女性在接种HPV疫苗后发现怀孕,不用担心,建议中断接种,将后续剂次推迟至妊娠结束后接种即可。备孕期和月经期妇女如无不妥,可以正常接种HPV疫苗。接种后也随时可以怀孕。

国内外研究表明,不论是二价、四价还是九价HPV疫苗,只要全程规范接种,均可以产生持久的保护,对于女性低级别和高级别生殖器癌前病变保护效果可以持续至少11年。曾有研究人员采用数学统计模型预测,HPV疫苗的保护作用可以长达20年甚至50年。

观海新闻/青岛早报记者 杨健



热线:82888000

吸烟是血管炎 明确危险因素

问:最近我的腿部出现了脉管炎,这是什么疾病?和我长期吸烟有关吗?

李强(海慈医疗集团血管外科中心二科主任):血管炎全称血栓闭塞性脉管炎,是发生于血管的变态反应性炎症,导致中小动脉节段性狭窄、闭塞,肢端失去营养、出现溃疡、坏死,是一种较顽固的血管疾病。此病一旦发生,严重影响生活质量,需要及时就诊。

近日就有一位仅36岁的脉管炎患者因左足坏死、剧烈疼痛才来就诊。血栓闭塞性脉管炎好发于男性青壮年,吸烟者发病率明显升高,这个病刚开始时比较隐匿,往往忽略了疼痛、发凉怕冷、皮肤色泽改变等早期症状,病情进展缓慢,常常是周期性发作,经过较长时期病情才逐步加重。患者应警惕行走时疼痛的情况,有时形成间歇性跛行,重者疼痛剧烈而持续,夜间更厉害;皮肤会因动脉缺血导致皮色苍白,也可能出现潮红或青紫,约一半以上的患者还会反复在足背和小腿浅静脉出现静脉曲张。

要特别提醒大家,吸烟是血管炎明确的危险因素,因此戒烟是最基础的措施。此外还要防止受冷、受潮和外伤,有指导、有计划地进行运动锻炼,避免外伤,劳动时适当变换体位,防止肢体血管长时间受压而影响血液流动。

冬季心梗高发 老人要多防范

问:秋冬季时节心梗高发,家里的老人应如何防范?

于忠祥(海慈医疗集团心脏中心主任、心血管二科主任):冬季是心脏病患者死亡的高发期。研究表明,气温每下降1摄氏度,心梗风险就增加2%,75至84岁的冠心病老人更易受影响。在秋冬交替时节,应注意以下几点来防止心血管疾病的发生。

首先是合理膳食,老年人的饮食要以高营养、高蛋白、高纤维素、清淡、易消化的食物为主,适当减少钠盐的摄入,不吃或少吃辛辣刺激食物,定时进餐,不暴饮暴食,戒烟、戒酒。第二,保持良好的生活方式,每周至少运动5天,每天不少于30分钟,如步行、骑车、慢跑、打太极拳、跳舞、游泳等,生活作息时间规律,保证充足睡眠,养成良好的生活习惯。第三是保持心理健康,学会控制自己的情绪,心胸开阔,保持健康的心理状态,若出现身体不适及时就医,防治病情恶化贻误治疗时机。

此外,要控制危险因素,对高血压、高血脂症、糖尿病、肥胖超重等代谢性危险因素早期预防,可以减少心血管疾病的发病。还要特别注意保暖,秋冬季室内外温差较大,心血管在寒冷天气会收缩甚至痉挛,造成血液循环受阻,进而引起梗塞,外出时要尽量做好保暖工作。心血管病人不适宜早晨锻炼,应选择温度较高的时间段进行运动。

观海新闻/青岛早报记者 杨健

崇尚健康 远离疾病

饿出“进食障碍” 别拿减肥换抑郁

特色科室

过度节食健康亮红灯

看着眼前这位好像一阵风就能吹倒的瘦弱姑娘,徐玮晟亲切地问道:“吃饭不好肯定很长时间了吧,心里肯定也不舒服,可不可以跟我说一说?”小琪点了点头。徐玮晟又问,“那你是从什么时候开始不想吃东西的?”小琪说,“我是一名大学生,从初中时就觉得自己很胖。上大学后,终于脱离了父母的管束,开始了自己的减肥计划,每天只吃一些青菜,有时一天只吃一顿饭,体重下降得很明显,胃口也变得越来越小。可是后来……”小琪叹了口气接着说,她出现了掉头发、月经紊乱,也感觉不到饿,由于消瘦得太厉害,又很焦虑。

“我很焦虑,吃不下饭,也感觉不到饿……”一位瘦弱的女孩小琪(化名)走进了青州市市立医院临床心理科门诊,她说自己已经看过消化科了,但消化科医生建议她到心理门诊看一下。临床心理科专家徐玮晟介绍,其实在心理门诊有很多消化科推荐过来的患者,那是因为很多心理问题都会反映在身体上,尤其表现出消化系统的功能紊乱。

“经过诊断,这名患者为进食障碍,并且存在营养不良和抑郁情绪。这样的问题在临床中是比较常见的。”徐玮晟解释,多数患者起初仅仅是有减肥的想法,但随着病情不断进展,逐渐出现扭曲的认知——即便身体已经十分瘦弱,但仍然认为自己是肥胖的,直到身体健康亮起红灯,内心压力也逐渐累积出现了抑郁的情绪。目前经过多方面的治疗,小琪的病情在慢慢好转。

饮食和抑郁症关系密切

徐玮晟介绍,目前营养精神病学的研究表明,饮食和抑郁症存在很大关系。当人处于营养不良的情况下,发生抑郁症的风险明显升高。而我们所说的营养不良不单单是营养摄入缺乏,体重

过高和维生素的缺乏同样属于营养不良。例如在人体维生素B12缺乏引起韦尼克脑病时,患者会出现幻觉、痴呆等严重精神症状。另外,根据目前的研究,饮食、情绪障碍和肥胖之间的多因素关系是双向和复杂的,分析数据显示,肥胖症的男性和女性患抑郁症的风险增加55%,而抑郁症的个体患肥胖症的风险增加58%。

专家提醒爱美的朋友们,千万别拿减肥换抑郁。只有保持均衡的营养、健康的饮食和适度的锻炼,才会对身体和心理两方面都具有明显的益处。生活中,当我们体重明显增长时,要积极控制体重,但需要注意以健康的饮食方法进行替换,循序渐进,而不是进行单纯节食或过度运动等存在健康风险的行为,以避免必需的营养素摄入减少而对身体产生损害。

观海新闻/青岛早报记者 杨健