



如何预防宫颈癌？ 接种HPV疫苗要注意什么？

国家疾控局、国家卫生健康委、教育部、工业和信息化部、财政部、国家药监局、国务院妇儿工委办公室今天（30日）联合发出通知，经国务院同意，将人乳头瘤病毒疫苗也就是HPV疫苗纳入国家免疫规划，自2025年11月10日起，组织各地为2011年11月10日以后出生的满13周岁女孩免费接种2剂次双价HPV疫苗（间隔6个月）。国家疾控局组织了相关专家，对宫颈癌预防、HPV疫苗接种等大家关心的问题进行了解答。

我国宫颈癌的发病情况如何？

国家癌症中心、中国医学科学院肿瘤医院教授赵方辉告诉记者，宫颈癌是女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一。国家癌症中心发布的数据显示，2022年我国宫颈癌新发病例为15.1万例，死亡病例是5.6万例，相当于近4分钟就有一名女性被诊断为宫颈癌，近10分钟就有一名女性因宫颈癌离世，严重威胁女性身心健康。对宫颈癌分年龄段分析发现，发病率在25岁之前处于较低水平，25岁以后逐渐上升，至50—54岁年龄组达高峰，之后逐渐下降。近20年来，我国宫颈癌的发病率呈上升且年轻化的趋势，防控宫颈癌非常重要。宫颈癌病因明确，主要是由高危型人乳头瘤病毒持续感染导致的。人乳头瘤病毒，就是我们常简称的HPV。感染高危型HPV并不等于得宫颈癌，但如果持续感染，就有可能发生上皮内瘤样病变，或者进一步发展为宫颈癌。

HPV感染的高危因素有哪些？

赵方辉说，在高危型HPV感染导致病变的过程中，还有一些因素会“火上浇油”。如吸烟、初次性行为年龄过早、多个性伴侣、感染其他性传播疾病、免疫功能低下（如艾滋病病毒感染者、器官/骨髓移植后患者、自身免疫性疾病患者、长期服用免疫抑制剂患者等）。具有这些因素的人群更容易发生HPV持续感染，进而患宫颈癌。

采取哪些措施预防宫颈癌？

北京协和医院妇产科主任医师陈飞告诉记者，宫颈癌是可以通过疫苗接

种、定期筛查和早诊早治实现有效预防和控制的。

首先，及时接种HPV疫苗能够预防高危型HPV的持续感染，从而有效降低宫颈癌的发生率，这是第一道防线。目前全球有大量的临床研究数据表明，我国已上市的HPV疫苗可有效预防70%以上的宫颈癌的发生；

其次，保持健康的生活方式、定期开展宫颈癌筛查，是第二道防线。部分人群因各种原因没有接种HPV疫苗，患病风险相对较高，这些人群需要定期的宫颈癌筛查；

另外，HPV疫苗属于预防性疫苗，不能清除已存在的HPV感染，也不能阻止已有病变的进展，所以仍需要定期的筛查。确定为宫颈癌前病变的患者，可通过及早治疗、健康管理等措施，减少宫颈癌的可能，提高患者的生存质量，这是防控宫颈癌的第三道防线。

为啥纳入国家免疫规划？

中国疾控中心免疫中心副主任、研究员安志杰告诉记者，及时接种HPV疫苗能够预防高危型HPV的持续感染，从而有效降低患宫颈癌等疾病的风险。所以，HPV疫苗接种是降低宫颈癌患病风险最经济、最有效的长期干预措施。广泛接种疫苗，可以有效预防70%以上的宫颈癌发生，同时也可以降低因感染HPV导致的其他疾病的发生。其他国家和地区经验显示，将HPV疫苗纳入国家免疫规划，能够有效提升疫苗接种率，更广泛地保护群众身体健康。将HPV疫苗纳入国家免疫规划，可以减少不同地区、不同收入群体间的接种率差异，保证不同地区的目标人群公平地获得预防接种服务，促进健康公平。因此，为加快

宫颈癌消除进程，我国将HPV疫苗纳入国家免疫规划，保护公众健康。

疫苗的目标人群为13周岁女孩？

安志杰说，我国将13周岁女孩确定为HPV疫苗免费接种的目标人群，是综合考虑保护效果、成本效益和可操作性的最优解。从感染风险来看，HPV主要通过性行为感染，因此在感染概率增大之前，也就是发生性行为年龄之前，进行HPV疫苗接种，可以获得更好的保护效果，最大限度发挥疫苗预防HPV感染的作用。从免疫效果来看，相关研究表明，9—14岁女孩接种HPV疫苗产生的抗体水平，是15岁以上人群的2倍以上，而且保护效果可持续至少10年以上。因此，在13周岁接种HPV疫苗可以获得更高的抗体水平和更持久的保护效果。参考国际上发达国家和国内的多个省份实践经验，比如，多个国家，同样是为11—14岁女孩免费接种HPV疫苗；国内一些省份陆续将初中适龄女孩免费接种HPV疫苗纳入民生工程，目标人群覆盖已经超过千万，这些都验证了将13周岁女孩作为接种目标人群的可行性。

HPV疫苗接种程序如何？

中国疾控中心免疫规划首席专家、主任医师王华庆告诉记者，这次纳入国家免疫规划的HPV疫苗的目标人群是2011年11月10日以后出生的年满13周岁女孩，各地将为年龄满13周岁的女孩免费接种双价HPV疫苗，一共需要接种两剂次。完成首剂接种后，间隔半年接种第二剂次。这里要提醒大家的是，间隔期最好不要超过一年。

可以和其他疫苗一起接种吗？

王华庆说，许多临床研究证据证

明，HPV疫苗和其他疫苗（如甲肝疫苗、乙肝疫苗、百白破疫苗、脊髓灰质炎疫苗、流脑疫苗等）同时接种，没有发现有效性降低、安全性风险增加的情景。因此，国际共识是HPV疫苗可以与其他疫苗同时接种，但需要注意的是，同时接种要选择不同的部位、用不同的注射器，如左上臂接种HPV疫苗，右上臂接种其他种类疫苗。

接种有哪些注意事项？

王华庆说，国家免疫规划HPV疫苗的接种对象为未成年人，接种疫苗通常需要监护人，包括父亲、母亲或其他法定监护人的陪同。接种前，建议孩子和家长提前了解HPV疫苗及其针对疾病的相关知识，以及接种的流程。接种时，携带孩子及监护人的身份证件（如身份证、户口本）、儿童预防接种证，要仔细阅读知情同意书，配合现场预防接种工作人员询问，详细提供孩子的健康状况以及既往的疾病史、过敏史、接种禁忌等情况，由接种医生来判断本次是否可以接种。如在学校设立的临时接种点接种疫苗，学生要提供监护人签署的知情同意书，再进行疫苗接种。

接种HPV疫苗后，可以用棉签轻轻按住接种部位，避免揉搓，并务必保证留观30分钟，以便及时发现和处理可能出现的不良反应。如果出现不适症状，需及时告知接种单位工作人员进行处理。回家后，适当休息，保持接种部位清洁，多喝水。如出现注射部位疼痛、红肿等局部反应，通常居家处理即可，如冷敷缓解疼痛等。如出现低热（小于38.5摄氏度）、乏力、食欲减退等情况，注意多休息。如出现严重不适，建议及时请医生诊治。

据央视新闻客户端

立冬，这份养生防病“秘籍”请收好

11月7日立冬。随着立冬节气的到来，气温逐渐走低，天气干燥寒冷，人体机能也随之进入调整阶段。如何科学养生防病？近日，国家卫生健康委以“时令节气与健康”为主题举行新闻发布会，邀请专家进行解答。

A 慢阻肺病患者宜温肾通络，坚持规范治疗

立冬之后，寒气渐重，慢阻肺病患者易出现气短、咳喘加重等现象。

中国中医科学院广安门医院主任医师齐文升指出，中医认为“寒伤肾阳”，肾不纳气是导致肺功能下降的重要原因。他建议，慢阻肺病患者在冬季应从食疗、穴位按摩、艾灸保暖、呼吸锻炼等多方面入手，增强肺功能，平稳过冬。

齐文升表示，“肾藏精，主纳气”，食疗是温肾补肺的有效方式。熟地、黄精、人参、枸杞子等药食同源物质，日常生活中适当使用，熬粥或煲汤，有温肾补肾的作用；按摩列缺、太渊等穴位，对肺有保健作用；也可以艾灸关元穴或选择艾叶、干姜、肉桂煎水泡脚。

此外，上海交通大学医学院附属瑞金医院主任医师周敏表示，慢阻肺病是一个终身疾病，需要长期规范治疗，病情稳定不等于治愈。在慢阻肺病的治疗过程中，除了药物治疗外，还要注意戒烟、呼吸康复、预防急性加重等。

B 控糖求“稳”，避免认知误区

冬季进补多，饮食结构变化大，糖尿病患者更需注意血糖波动。北京协和医院主任医师肖新华指出，当前公众在糖尿病认知上仍存在诸多误区，如“主食越少越好”“无糖食品随便吃”“血糖越低越好”等，这些观念可能带来健康风险。

“主食不是‘敌人’，关键在于质与量。”肖新华建议，糖尿病患者推荐适量吃主食，并优先选择全谷物、杂豆、薯类等升血糖速度较慢的粗杂粮。另外，“无糖食品”不是“降糖食品”，“无糖”通常是指没有蔗糖，但食品本身可能含有大量的淀粉、油脂，有些还含有蔗糖替代品，这些同样会升高血糖。

“控糖目标是平稳达标，而非一味求低。”肖新华说，严重的低血糖会导致头晕、心慌、出冷汗，甚至意识模糊、昏迷，对大脑和心脏会造成严重损伤。对于大多数糖尿病患者而言，血糖控制的目标因人而异，要在医生指导下，进行个体化目标制定。

近年来，随着生活方式的改变，2型糖尿病正呈现出年轻化趋势。肖新华提醒，长期熬夜、高糖饮料、油炸食品等不健康生活方式，正让越来越多年轻人被糖尿病“盯上”。健康的生活方式是预防糖尿病的基础，要管住嘴、放开腿，进行定期筛查。

C 警惕呼吸道传染病，家庭消毒讲科学

冬季是呼吸道传染病高发季节，科学有效的环境消毒是切断传播途径、保护易感人群的重要手段之一。

中国疾控中心研究员张流波表示，酒精作为一款常用消毒剂，具有消毒作用快、无残留等优点，在家庭中有广泛应用，但使用时需要遵循科学方法。在日常生活中，酒精一般用于皮肤或手部的涂抹擦拭消毒，手消毒时可同时使用护手霜或用含有护肤成分的专用手消毒剂。也可以用含酒精成分的消毒湿巾，对小范围的物体表面或小件物品擦拭消毒。

“酒精易燃易爆，不建议作为空气消毒剂。”张流波说，也不推荐使用酒精喷洒沙发表面进行消毒，反复多次使用，可能导致沙发表面脱色，影响美观。日常餐具消毒建议首选加热煮沸，操作简单、效果可靠而且没有化学物质残留，一般情况下不建议用酒精消毒餐具。

新华社北京11月6日电