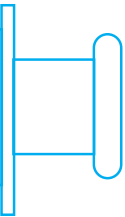


如何预防宫颈癌？ 接种HPV疫苗要注意什么？



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 and 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、咳嗽加重等现象。

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