

热点关注

宫颈癌疫苗明年初国内上市 你适合接种吗？

■ 本报记者 马珂 通讯员 张春杨

7月17日,制药巨头葛兰素史克声明其旗下的宫颈癌疫苗正式进入中国市场,成为国内首个获批用于预防宫颈癌的HPV疫苗,将在明年年初上市。海南省疾控中心有关负责人表示,我省将根据国内使用宫颈癌疫苗的时间、情况及省内的需求来确定疫苗的采购。

这种疫苗是不是适合你? 该不该接种? 可能有哪些副作用? 近日,记者就此采访了海南省肿瘤防治中心宫颈癌防治中心主任谢楷教授。

全球每两分钟一名女性死于宫颈癌

宫颈癌是世界妇女第二大常见恶性肿瘤,已证明可通过接种疫苗有效预防。据谢楷介绍,近年来,包括梅艳芳等多位女明星因患宫颈癌离世,让公众对这一疾病的关注度也明显提高。

在全球范围内,平均每分钟即检查出1例新发病例,每2分钟就有1名女性死于宫颈癌。

预防疫苗主要适用人群为9岁-26岁

谢楷称,明年上市的疫苗主要适用人群为9岁-26岁的女性,接种者需无性生活史,或有性生活无HPV感染,超过规定年龄的妇女如果没有HPV感染也可以接种,但效果下降。

世界卫生组织推荐宫颈癌疫苗最佳的接种年龄是9岁到13岁,我国的推荐年龄是13岁到15岁。有文献指出,该疫苗和乙肝疫苗不同,可能只有6到10年的有效期,到期可能需要重新接种。这次上市的疫苗在国外从使用到现在也只有10年时间,尚没有可靠的数据来支持疫苗的长期性。

专家提醒,以下人群不能接种:第一是孕妇。接种前最好查明自己是否怀孕,由于这个疫苗需要在半年时间内接种3次,所以在这半年内不能怀孕。如果怀孕需要停止接种;第二是艾滋病患者,感染HIV病毒的患者不得接种HPV疫苗。第三是患有急性疾病的患者,例如急性肺炎、急性肝炎等。

HPV疫苗,俗称宫颈癌疫苗,可防止人体感染疫苗所涵盖的人乳头状瘤病毒亚型变异。研究发现99.7%的子宫颈癌都是因感染HPV造成的,HPV也可以引发其他相对少见的癌症,如阴茎癌、喉癌、肺癌和肛门癌等。HPV的主要途径是性或皮肤与皮肤接触传播。

据谢楷介绍,接种宫颈癌疫苗后,可能会出现局部的红斑、疼痛、肿胀,少数出现静脉血栓。目前,宫颈癌疫苗的可能副作用研究并不明朗。有报道指出4%的接种疫苗的日本女性出现神经方面的后遗症,主要表现为手足震颤和小脑共济失调的症状。这些副作用可能和个体差异有关。

据介绍,宫颈癌疫苗一共需要接种3针,相对于其他疫苗来说价格会较高。

除了疫苗,目前还有什么预防宫颈癌的选择? 专家表示,目前宫颈癌预防有两级措施:一级预防是接种宫颈癌疫苗;二级预防为宫颈筛查,这个项目已经包括在职工体检中。接种宫颈癌疫苗仅仅只能预防小部分种类HPV病毒感染,要控制宫颈癌的发生还得依赖宫颈筛查。即使接种HPV疫苗,也要定期进行宫颈筛查。从经济性的角度来说,接受宫颈筛查是最简单最成熟的方法。

1

宫颈癌七大高危人群

2

性生活过早的妇女

3

多孕早产的妇女

4

性生活过早、性伴侣过多、早结婚多生育的女性

5

曾患有生殖道人乳头瘤病毒、单纯疱疹病毒、艾滋病病毒感染或其他性病的妇女

6

长期吸烟、吸毒、营养不良的妇女

7

有宫颈病变(长期慢性宫颈炎、宫颈癌前病变等)的妇女

8

家族中有多人患有宫颈癌的女性

制图/红青



■ 本报记者 侯赛 通讯员 冯琼

近期,“葛优躺”的姿势在网络世界火了。把后脑勺搁在沙发边缘,臀

长时间“葛优躺”,你的脊椎很受伤!

骨科医生提醒:有人甚至因此要动手术

部往外面挪,重心放在背部中段,整个身体陷在沙发里,这样的姿势看似最舒服,可是真能达到放松效果吗? 这样的躺姿对身体好吗?

“‘葛优躺’不符合人体科学,轻则导致腰肌劳损、腰背部肌膜炎,重则出现腰椎间盘突出、颈椎病等情况。”海南省人民医院骨科主任王广积告诉记者,他曾遇到过几例因为“葛优躺”而躺出大问题的患者。这些患者以四五十岁居多,颈椎情况已不容乐观。这些患者有时瘫躺在沙发上睡着了,一夜过后就出现了四肢无力、手脚发麻的情况。医院检查后发现,这些患者的颈椎间盘突出,已经引起神经压迫,短期保守治疗无效,最后只能通过手术来解决。

那么,怎样坐才能远离颈腰椎间盘突出呢? 王广积表示,人的坐姿是否正确的主要标准是,看坐着时候的脊椎尤其是腰椎是否符合生理弧度及生物力学原理。此外,还应该看头颈

部是否吃力,双脚是否放松。也就是说,你觉得舒适、不费劲的坐姿也不一定正确,因为有些坐姿时间一长,舒适感就会消失,反而会产生颈腰椎的疼痛感。

王广积表示,日常生活中,正确的坐姿应该是上身挺直、下颌微收、双下肢并拢,还应选择合适的坐具,使腰部处于相对松弛状态,减少劳损的机会。尤其要注意的是,弓腰驼背的姿势会拉伸颈脖子肌肉,长时间久坐后可将双肩往后扩展一下,即所谓“伸懒腰”。最好的方法是避

免长时间久坐和长期保持同一种姿势。

除了坐姿,人们平时坐下和站起的动作也是有讲究的,不正确的坐下和站起动作常常会使颈椎和腰椎的病情复发。正确的姿势是:坐下时,应先走到椅凳边,一足放到另一足后面,然后上身微向前倾,缓缓坐下;站起时,先将一足放在另一足的后面,轻轻用力蹬地,使上身离位而起,同时,上半身微向前倾,在此过程中腰背要尽量保持正直。

防晒:防晒霜、遮阳伞齐上阵

“与日光性皮炎类似,晒伤也是由于夏季紫外线过强,人体皮肤又暴露在外而引起的皮肤损伤。”王泉江表示,晒伤一般的表现是在日晒后数小时至十余小时后,外露的皮肤会感觉到灼热、瘙痒、刺痛,皮肤红肿,很快还会脱皮,有的还会出现色素沉着。

晒伤完全可以预防。专家提醒,10时到14时是日光中紫外线照射最为强烈的时间,此时应尽量避免外出。若必须外出,应涂抹防晒霜、打遮阳伞或穿长袖衣服。

痱子:保持皮肤干燥

痱子是夏天最多见的皮肤急性炎症。预防痱子需平时加强室内通风散热,注意皮肤清洁,勤洗澡,保持皮肤干燥。皮肤清洗后,痱子粉可预防痱子发生。

急性荨麻疹:规避过敏原

急性荨麻疹多为急性发作,全身会有瘙痒及大小不一的风团发生。此病夏季多发,强烈的日光照射易诱发疾病。患者平时要注意观察过敏原,如发现自己对某种食物或药物过敏时,应立即停用。室内应保持清洁、干燥,禁放花卉,以免致敏。

暑假,别让孩子错过“改变”机会

牙齿长不齐,不仅会影响人体美观,还会影响发音和咀嚼等功能,甚至会对心理也有一定的负面影响。很多家长看到孩子因牙列不齐而羞于露齿,心里也难受。为了不影响学业,每到学生放暑假,许多家长都会带孩子到海南拜博口腔医院(原海南拜尔口腔医院)做牙齿正畸,矫治歪牙。

据海南拜博口腔正畸医生介绍,牙齿矫正主要分为两大类,一类是青少年牙齿矫正,另一类是成人牙齿矫正。青少年牙齿矫正相对成人来说更为容易一些,因为在青少年时期颌面部骨缝还没有完全融合,可塑性还很低。牙齿矫正的难度相对成人来说低

很多,年龄小、口腔条件好的人治疗效果比较好。而随着年龄的增大,牙齿正畸的治疗效果会越来越差。一般来说,12岁-18岁为青少年矫治畸形牙的最佳时间。

海南拜博口腔正畸医生提醒,牙齿矫治效果与选择的矫治技术密切相关,矫治的技术很大程度上会决定矫治效果。医生高超的正畸技术,可以确保青少年牙齿正畸的成功。

孩子的学业、自信和健康一直牵动着父母关注的目光。别错过暑期这个给孩子牙齿矫正的好时期,给孩子送上一份成长礼物。

(小博)

BYBO

拜博口腔全国连锁
BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN

—— 联盟控股成员企业 ——

23年

专注

40城

覆盖

200家

连锁

特约

合作

24

小时咨询热线: 0898-36351111

扫描二维码
在线咨询

海南拜博口腔医院—海口市龙昆南路白坡里336号(白坡里公交站旁)

www.hnbybo.com

疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

海口开展2016年健康中国行活动 健康中国行,绿色海口市

为推进健康中国建设,全面提升全民健康素养总体水平,促进海口“双创”工作,海口市组织开展2016年健康中国行活动。该活动主题为“健康中国行,绿色海口市”,活动时间为今年4月—11月。今年8月29日—9月4日,该市将举办海口“健康中国行”宣传周活动。

为了提高群众健康意识,活动以专家咨询、发放宣传材料、悬挂横幅、摆放展板等方式,向群众宣传“健康素养66条”、双创、无烟生活、传染病及慢性病防治、卫生计生文化等知识。活动依托健康素养促进行动项目健康巡讲工作,围绕“健康素养

66条”、传染病及慢性病防治、卫生计生文化等内容,走进社区、乡镇、学校、机关单位、医院、广场、工厂等地,开展健康巡讲,各单位覆盖人数不少于100人次。

根据省卫生计生委、省教育厅《关于开展“健康教育进校园”活动的通知》精神,针对学生开展健康教育活动,各区覆盖人数不少于500人次。

利用12320卫生热线,发挥服务窗口作用,普及健康知识,搭建卫生计生部门与群众联系沟通平台,引导群众养成健康生活方式。

按照健康中国行核心信息,结合基本公共卫生服务健康教育项目,在

疾控机构和医疗卫生机构内设宣传栏至少出版一期宣传专刊,基层医疗机构每天要播放宣传视频、开展健康知识讲座1次,各行政村及大部分自然村要出健康教育专栏一期。

活动要求海口市各区卫生局、市卫生局直属各医疗卫生单位要充分认识活动的重大意义,加强组织领导,制订方案,成立专家组,推进活动广泛深入开展。各医疗卫生单位要组织好参加活动的医务人员,开展义诊、健康体检、举办健康讲座,指导基层医疗机构开展疾病检查、诊断等工作,全力做好健康中国行活动。

(小可)

资讯

第六届海南省 肺癌论坛举行

本报讯(记者马珂)7月16日至17日,为期两天的第六届海南省肺癌论坛在海口举行,专家齐聚椰城,就肺癌诊疗的最新进展以及医疗政策在推进肺癌规范治疗中的作用等热点问题进行了研讨。

“目前,每10万人口中,肺癌新发病人每年有40人左右。海南一年新发病人接近4000人,发现时大部分已经处于晚期。”据海南省人民医院胸外科陈锋夏教授介绍,我国肺癌发病率与死亡率均居“众癌之首”,规范有效的治疗方法的应用及策略选择对于肺癌患者病情控制、生活质量提高,以及改善我国肺癌治疗现状都具有重要意义。

据了解,今年7月1日起,海南省卫计委将原研肺癌靶向药物——易瑞沙(吉非替尼)等正式纳入新农合乙类药品报销目录,经新农合报销后,还可进入大病保险报销。此外,为推进分级诊疗,将患者引导至基层就诊和住院,我省还将药品的使用权限下放至乡镇卫生院,经新农合经办机构审批同意后,各市县可确定1—2家卫生院,实行按病种付费,不按限费医疗政策执行且不纳入药占比。

健康提醒

酷暑来临 如何远离皮肤“骚扰”?

■ 本报记者 侯赛

晒伤、痱子、日光性皮炎、急性荨麻疹……酷暑来临,很多人都被这些皮肤病“骚扰”。海口市人民医院皮肤科主任王泉江提醒,海南夏季紫外线强烈,预防皮肤病不能光靠防晒霜,还要做好以下预防工作。

日光性皮炎:避免有气味蔬菜

日光性皮炎是夏季常见皮肤病,常反复发作,主要是人体对阳光中的紫外线过敏引起的。预防日光性皮炎要找到致病原因,避免接触或服用可以引起光敏感的物质,如有气味的蔬菜:芹菜、茴香、香椿等。

晒伤:防晒霜、遮阳伞齐上阵

“与日光性皮炎类似,晒伤也是由于夏季紫外线过强,人体皮肤又暴露在外而引起的皮肤损伤。”王泉江表示,晒伤一般的表现是在日晒后数小时至十余小时后,外露的皮肤会感觉到灼热、瘙痒、刺痛,皮肤红肿,很快还会脱皮,有的还会出现色素沉着。

晒伤完全可以预防。专家提醒,10时到14时是日光中紫外线照射最为强烈的时间,此时应尽量避免外出。若必须外出,应涂抹防晒霜、打遮阳伞或穿长袖衣服。

痱子:保持皮肤干燥

痱子是夏天最多见的皮肤急性炎症。预防痱子需平时加强室内通风散热,注意皮肤清洁,勤洗澡,保持皮肤干燥。皮肤清洗后,痱子粉可预防痱子发生。

急性荨麻疹:规避过敏原

急性荨麻疹多为急性发作,全身会有瘙痒及大小不一的风团发生。此病夏季多发,强烈的日光照射易诱发疾病。患者平时要注意观察过敏原,如发现自己对某种食物或药物过敏时,应立即停用。室内应保持清洁、干燥,禁放花卉,以免致敏。

小妙招 改善烧心困扰

烧心已成为现代人胃肠健康的“杀手”,它不但与某些疾病相关,更多的还与生活方式密切相关。“美国生活网”最新载文总结出防止烧心的10个妙招。不妨一试。

少吃多餐 太饱会让胃中部分食物反流到食管,导致烧心。

避免刺激饮食 比如酒水、咖啡、茶、可乐、碳酸饮料、西红柿及番茄酱以及辛辣和油腻食物等都会让人烧心。

睡前2—3小时不进食,饭后半小时至1小时内应避免卧床。

减肥 肥胖会增加腹部压力,导致胃内食物上涌至食管。

睡觉时垫高枕头 睡觉时,尽量用枕头垫高头部15厘米,可防止逆流。

不要穿紧腰服装 把腹部裹得太紧,会导致胃部挤压,造成食物反流至食管。

戒烟 抽烟会加速胃酸分泌,导致烧心。

戒酒 酒水会导致食管下括约肌松弛,进而导致食物反流至食管。此外,酒水也会增加胃酸分泌量,加重症状。如果实在想喝酒,最好用水或苏打汽水稀释。

定时服药 为了有效治疗胃灼热,每天定时服药非常关键。

(生时)