

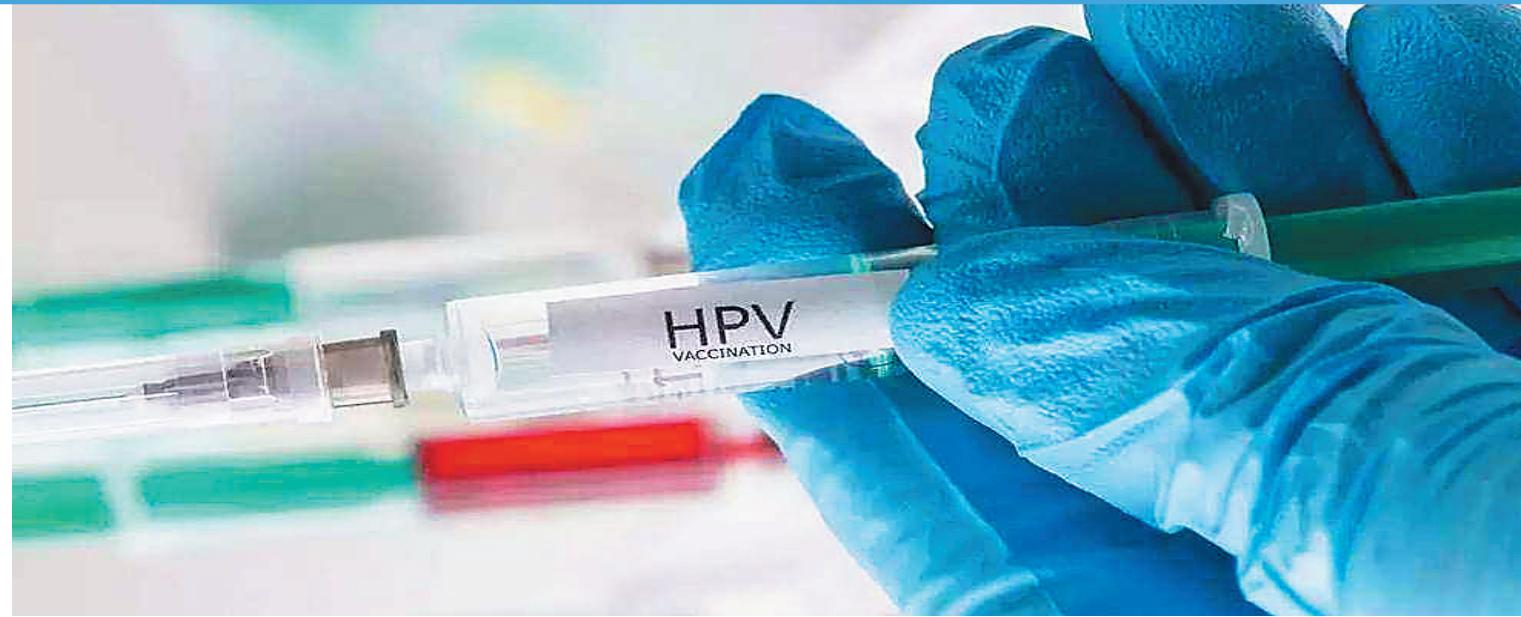
四价宫颈癌疫苗紧缺，疾控专家建议：

25岁以下女性可优先选择二价疫苗

■ 本报记者 侯赛
通讯员 林少川

近日，我国有条件批准九价宫颈癌疫苗上市的消息，引起了众多女性的关注。记者日前走访我省部分疫苗接种医疗机构了解到，目前海南四价宫颈癌疫苗供应非常紧缺，二价宫颈癌疫苗尚能满足需求。九价宫颈癌疫苗日前已获国家有条件批准上市，将于近期在海南“开打”。

针对目前四价宫颈癌疫苗紧缺的情况，海南省疾病预防控制中心专家回应，对于已经注射了第一针四价宫颈癌疫苗的人群将保证后续两针的疫苗供应。而对于有意向注射四价宫颈癌疫苗的人群，由于全国性的供应紧张，目前依然无法确定四价宫颈癌疫苗的到货时间。25岁以内人群可以优先选择二价宫颈癌疫苗，以保证最佳预防效果。



四价宫颈癌疫苗“一针难求”

26岁的海口市民张女士，一直关注着四价宫颈癌疫苗在海南的上市时间。“3月份刚上市的时候，我因为比较忙没有预约接种，没想到这一耽搁，到现在都预约不上了。”

上周，繁忙的工作告一段落，张女士想着赶紧把疫苗给接种了。她

先后电话咨询了海甸岛的几家社区卫生服务中心，得到的答案都是“目前缺货，还不能接种”。

4家医疗机构问下来，都说四价疫苗没货，二价疫苗随时来都可以打，可我已经超过接种二价疫苗的年龄了。”张女士有些郁闷。

张女士的遭遇并非偶然。近日，记者分别咨询了美兰区和琼山区的几家医疗机构，发现四价宫颈癌疫苗预约都得排很长的队，但二价宫颈癌疫苗几乎没有缺货现象。如在海南现代妇女儿童医院，第一批订购到的50支四价宫颈癌疫苗，

几天功夫就打完了，目前有650多人在排队预约四价宫颈癌疫苗。而和平南社区卫生服务中心疫苗接种门诊工作人员也表示，目前四价宫颈癌疫苗缺货，已有40多人排队进行了预约，但预计最早也要等到6月份才可以有货。

四价宫颈癌疫苗全国性紧缺

据了解，目前中国上市的四价宫颈癌疫苗属于二类疫苗，也就是大家所说的自费疫苗。四价宫颈癌疫苗缺货现象并不仅仅出现在海南，而是全国性的供应紧张。

海南省疾病预防控制中心主任医师金玉明分析，四价宫颈癌疫苗上市以来之所以出现全国性供应紧

张，主要有几方面原因：一是四价宫颈癌疫苗属于进口疫苗，要经过人关、检验、批签发等一系列严格的程序，这个程序至少需要三个月时间；其次，四价宫颈癌疫苗刚上市，有接种需求的人多。

此外，记者还了解到，四价宫颈癌疫苗上市以来，此前上市的二价宫颈

癌疫苗接种量大幅减少。对此，金玉明呼吁大家理性接种，20岁左右的女孩子没必要过分追捧四价宫颈癌疫苗：“四价疫苗比二价疫苗多预防的是两种生殖疣，而在预防宫颈癌的效果方面是相同的。所以，9-25岁的女性也可以选择二价疫苗。尽早接种，效果也就相对较好。”金玉明建议家长不要抱着“让女儿长大了才去接种四价”的心态，因为越早接种，保护效果越好。

据了解，四价宫颈癌疫苗在二价宫颈癌疫苗预防HPV16和HPV18型的基础上，增加了预防HPV6和HPV11，这两类病毒可引起生殖器疣，其预防宫颈癌效果与二价宫颈癌疫苗等同。

九价宫颈癌疫苗即将上市

为加快新药进口注册进程，满足公众用药需求，2018年4月28日，国家药品监督管理局有条件批准用于预防宫颈癌的九价人乳头瘤病毒疫苗（以下简称HPV疫苗）上市。记者从省疾控中心了解到，近期九价宫颈癌疫苗将在我省“开打”。

金玉明介绍，目前全球上市的HPV疫苗有二价、四价、九价3种，“价”代表了疫苗可预防的病毒种类。二价宫颈癌疫苗，可以预防由HPV16和HPV18型病毒感染。四价宫颈癌疫苗可以预防6、11、16、18型HPV感染。二价宫颈癌疫苗适用

于9至25岁的女性，四价宫颈癌疫苗适用于20至45岁女性。九价宫颈癌疫苗适用于16至26岁女性，是针对HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58九种亚型，国际研究数据显示，九价宫颈癌疫苗能预防90%的宫颈癌。国内的研究显示，超过84.5%的

宫颈癌由HPV16和HPV18型病毒感染，目前国内上市的二价和四价宫颈癌疫苗，能够防控84.5%宫颈癌风险，而九价宫颈癌疫苗可以预防92.3%的宫颈癌。公众可以根据自身年龄和经济状况，选择接种不同价型的HPV疫苗。

腰椎间盘突出症盯上年轻人

运动损伤、不良姿势是主要诱因

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

很多人认为，“腰椎间盘突出”是中老人才会患的病。而如今，这种病却越来越青睐年轻人。海口市人民医院骨科中心主任医师黄重在接受记者采访时表示，近年来，他接诊到很多年轻的腰椎间盘突出症患者，许多二三十岁的青年甚至是十几岁的少年都受到腰椎间盘突出的侵袭。黄重提醒年轻人：注意保护腰部，尽早预防腰椎间盘突出！

运动损伤是主要原因之一

作为脊柱退行性疾病，腰椎间盘突出患者在早年多发于中老年人，为什么近年来年轻患者越来越多呢？

黄重表示，这与年轻人不适当运动有关。有的年轻人喜欢各种剧烈运动，如足球、篮球以及各种极限运动，当腰椎在轻度负荷并快速旋转时，容易对椎间盘纤维环造成破坏，因此运动损伤是腰椎间盘突出症的主要原因之一。

黄重表示，腰椎间盘突出症之所以青睐年轻人，还与现在年轻人的不良生活方式有很大关系。由于学习、工作等原因，很多人都需要长时间坐着。即使是休闲的时间，很多人也会选择坐在电脑前上网。同时，人们开车的时间也大幅增加，这也增加了坐着的时间，久而久之腰椎会受到影响。

黄重表示，腰椎间盘突出症的发病率与年龄、性别、职业、遗传、环境、营养、运动等因素有关。随着社会的发展，人们的生活方式发生了很大的变化，久坐、久站、久卧、久行等不良坐姿，是导致腰椎间盘突出症的主要原因之一。

如果坐姿不正确，腰部没有足够的支持，那上身的重量会全部集中在腰椎间盘，腰椎长时间保持不良姿势，腰椎的健康曲度将被改变，导致腰椎变直，甚至反弓。

疼痛是最显著的预警信号

黄重表示，腰椎间盘突出症在到来之时是有预警信号的，其中最显著的信号就是疼痛，包括腰痛、腿痛等。

腰痛是腰椎间盘突出患者最常见的症状，也是最早期的症状，以持续性腰背痛为多见，平卧时减轻，站立或过劳后加剧。

除腰痛外，很多患者还会伴有典型的下肢放射性疼痛，也就是腿痛。其又分刺痛和电击样剧痛两种，前者较为多见。疼痛多为一侧性，极少数表现为双下肢痛。疼痛可因咳嗽、打喷嚏而加重。

此外，患者还可能出现肢体麻木、肌肉瘫痪、肌力减弱等症。黄重表示，总结起来，腰椎间盘患者在临幊上最常见的情况是：刚开始只是腰痛，反反复复，后来腰不是很痛了，腿开始痛，而且总是酸胀、麻木，症状还越来越严重，尤其晚上更是痛得让人无法入睡。如果有这些症状发生，就该去正规医院看看腰椎间盘是否出问题了。

医生提醒

腰椎间盘突出预防最重要

海口市人民医院骨科中心主任医师黄重表示，腰椎间盘突出重在预防。

要保持正确的姿势。坐要坐直，切勿斜靠和久坐；睡觉时，床的硬度要适中，不能太软；远离“二郎腿”、瘫睡在沙发上这些看似舒服实则危险的姿势。

“危险动作”不要做。生活中尽量避免突然地弯腰搬抬重物动作，少做仰卧起坐，切勿单手提重物，减少穿高跟鞋的时间。

注意腰部保暖，防止受凉。尤其是在换季温差较大时，要慎减衣物或者适当及时地添加衣物；夏天时要避免直接吹空调。

加强腰背肌锻炼。锻炼因人而异，遵循无痛锻炼、量力而行原则。最简单的是平路倒走，其次还可以进行俯卧位的平板支撑、燕飞式以及一些拉伸锻炼。还可练习国家体育总局归纳整理的几套传统健身养生功法，如太极拳、五禽戏等。

控制体重。腰椎为负重关节，体重越大，腰椎椎体及间盘承受压力越大。所以，控制体重对预防该症发生也十分重要。

H 资讯

全省民间中医资格摸底报名工作启动

本报讯（记者 符王润）近日，我省启动全省中医医术确有专长人员医师资格考核摸底报名工作，报名截止时间为5月23日。

据悉，此次调查摸底报名为下一步有序推进我省中医医术确有专长医师资格考核有关工作提供参考依据，不作为考核报名依据。参加摸底报名的人员需为参加海南省中医医术确有专长医师资格考核，且符合《中医医术确有专长人员医师资格考核注册管理暂行办法》中规定条件的以师承方式学习中医或者经多年实践，医术确有专长的人员。

参加摸底报名的人员于5月23日前向其长期临床实践所在地卫生计生行政部门提出摸底报名申请。申请应提交本人有效身份证件复印件1份，《中医医术确有专长人员（师承学习人员）医师资格考核摸底报名申请表》或《中医医术确有专长人员（多年实践人员）医师资格考核摸底报名申请表》纸质版1份。各地卫生计生行政部门分别对申请者提交的材料进行初审和复审，并将复审合格人员信息汇总至《中医医术确有专长人员摸底报名汇总表》，与复审合格人员摸底报名申请材料纸质版一并于5月24日前报送至省中医药管理局。

详情拨打电话66890372进行咨询。

关爱地中海贫血患者

70个地贫家庭将获免费基因配型

本报讯（记者 符王润）近日，“防治地贫，康脱贫”2018年海南“5·8世界地贫日”活动在海口举行，来自全省的100个地贫家庭获免费地贫基因检测。今后将有70个家庭可获免费基因配型。

当天，多家爱心企业向海南省地中海贫血防治关爱协会捐赠善款或物资。在这些企业的帮助下，全省的100个地贫家庭获免费地贫基因检测，今后将有70个家庭可获免费基因配型。如果地贫患儿与家人配型成功，患儿可进行骨髓（造血干细胞）移植手术。

海南省地中海贫血防治关爱协会副会长文兵表示，地贫患儿靠输血治疗维持生命，所需医疗费巨大，一个地贫患儿让其家庭背负极大的精神压力和经济负担。他提醒民众要重视婚检和孕检，进行地中海贫血筛查，阻断地贫患儿的出生。

H 医技前沿

哈佛大学研究称5个习惯有助延年益寿

健康生活方式的重要性怎么强调都不为过。美国哈佛大学一项最新研究就显示，对于成年人来说，保持5大健康生活习惯是使寿命延长10年甚至更长的关键。

这5大生活习惯被研究人员称为“低风险生活因素”，包括坚持健康饮食、每天30分钟或以上中高强度的规律运动、控制体重（身体质量指数控制在18.5至24.9之间）、不吸烟、不过量饮酒。

哈佛大学公共卫生学院研究人员在新一期美国《循环》杂志上发表相关论文称，上述5大生活习惯对于大幅延长预期寿命十分重要。即便只能做到其中一项，也会有明显的降低早死风险效应。如果这5个方面都控制得很好，那么预期寿命延长的效益也达到最大。

统计显示，5个健康生活习惯全都具备的话，女性最高可延寿14年，男性可能会因此延寿12年。

他们共分析了两项大型调查的数据，其中涉及对约7.9万美国成年女性长达34年的跟踪调查，以及对约4.4万美国成年男性长达27年的跟踪调查。

与那些生活方式最不健康（5个健康习惯全不具备）的成年人相比，保持最健康生活方式（5个健康习惯全都具备）的人群，死于心血管疾病的风险要低82%，死于癌症的风险要低65%，在跟踪调查期间死亡的风险总体要低74%。

（新华社）



儿童牙病种类与预防

俗话说：“牙疼不是病，疼起来真要命”。口腔疾病关乎着人们的健康，预防要趁早，口腔习惯要良好，往后日子才没烦恼。儿童是口腔疾病的多发阶段，因此要从小开始预防。

1. 乳牙龋齿和恒牙龋齿

孩子的乳牙从开始萌出到完全脱落，在儿童口内大约要存留6年至10年。由于该阶段儿童饮食习惯的特殊性和正常口腔卫生习惯未完全确立，因此该阶段也成为儿童龋病高发的易感阶段，窝沟封闭是预防龋齿的有效手段。

2. 牙髓病、根尖病、乳牙早失

牙有洞，有时疼痛，有时面部肿胀是其临床表现，必须及早采用根管治疗。儿童因龋坏或外伤乳牙早失，为了保持牙齿间隙，应该及早到

（王润）

24 小时咨询热线：0898-36351111

种牙就选 拜博口腔

扫描二维码
在线咨询

BYBO DENTAL NATIONAL CHAIN
拜博口腔全国连锁

— 联想控股成员企业 —

海南拜博口腔医院 种植中心
海口市海府路105号(省彩票中心旁)
(海)医广[2017]第01号

www.hnbybo.com

腰椎间盘突出症盯上年轻人

运动损伤、不良姿势是主要诱因

■ 本报记者 侯赛 通讯员 全锦子

很多人认为，“腰椎间盘突出”是中老人才会患的病。而如今，这种病却越来越青睐年轻人。海口市人民医院骨科中心主任医师黄重在接受记者采访时表示，近年来，他接诊到很多年轻的腰椎间盘突出症患者，许多二三十岁的青年甚至是十几岁的少年都受到腰椎间盘突出的侵袭。黄重提醒年轻人：注意保护腰部，尽早预防腰椎间盘突出！

运动损伤是主要原因之一

作为脊柱退行性疾病，腰椎间盘突出患者在早年多发于中老年人，为什么近年来年轻患者越来越多呢？

黄重表示，这与年轻人不适当运动有关。有的年轻人喜欢各种剧烈运动，如足球、篮球以及各种极限运动，当腰椎在轻度负荷并快速旋转时，容易对椎间盘纤维环造成破坏，因此运动损伤是腰椎间盘突出症的主要原因之一。

黄重表示，腰椎间盘突出症之所以青睐年轻人，还与现在年轻人的不良生活方式有很大关系。由于学习、工作等原因，很多人都需要长时间坐着。即使是休闲的时间，很多人也会选择坐在电脑前上网。同时，人们开车的时间也大幅增加，这也增加了坐着的时间，久而久之腰椎会受到影响。

黄重表示，腰椎间盘突出症的发病率与年龄、性别、职业、遗传、环境、营养、运动等因素有关。随着社会的发展，人们的生活方式发生了很大的变化，久坐、久站、久卧、久行等不良坐姿，是导致腰椎间盘突出症的主要原因之一。

医生提醒

腰椎间盘突出预防最重要

海口市人民医院骨科中心主任医师黄重表示，腰椎间盘突出重在预防。

要保持正确的姿势。坐要坐直，切勿斜靠和久坐；睡觉时，床的硬度要适中，不能太软；远离“二郎腿”、瘫睡在沙发上这些看似舒服实则危险的姿势。

“危险动作”不要做。生活中尽量避免突然地弯腰搬抬重物动作，少做仰卧起坐，切勿单手提重物，减少穿高跟鞋的时间。

注意腰部保暖，防止受凉。尤其是在换季温差较大时，要慎减衣物或者适当及时地添加衣物；夏天时要避免直接吹空调。

加强腰背肌锻炼。锻炼因人而异，遵循无痛锻炼、量力而行原则。最简单的是平路倒走，其次还可以进行俯卧位的平板支撑、燕飞式以及一些拉伸锻炼。还可练习国家体育总局归纳整理的几套传统健身养生功法，如太极拳、五禽戏等。

控制体重。腰椎为负重关节，体重越大，腰椎椎体及间盘承受压力越大。所以，控制体重对预防该症发生也十分重要。