



我省第一针国产二价HPV疫苗在海南省妇女儿童医学中心开始接种。本报记者 马珂 摄

聚焦

世界纾缓宁养日

贫困晚期癌症患者可寻求宁养院帮助

■ 本报记者 张惠宁

每年10月第二个星期六是“世界纾缓宁养日”，世界各地会通过不同形式的活动，来宣传和支持纾缓治疗与宁养服务，唤起大众对患有不可治愈疾病的患者及其家属的关怀。在李嘉诚基金会的支持下，我国已建起了33所宁养院，为贫困晚期癌症疼痛患者提供帮助。海南贫困晚期癌症患者可向海南省人民医院宁养院寻求帮助。

海南省目前仅有一家宁养院，即成立于2007年的海南省人民医院宁养院，由李嘉诚基金会捐款支持患者医药费、日常办公及出诊专用车辆的支出，由海南省人民医院提供办公场所及配置专业团队。

“海南省宁养院的服务对象是贫困晚期癌症疼痛患者，我们给患者提供的服务包括免费镇痛药品、护理指导、心理辅导，帮助缓解疼痛及不适症状，使晚期癌症患者在人生的最后阶段也能活得有尊严。”海南省人民医院宁养院负责人吴斌说。

“每年我们计划服务550名患者，仍然有很多贫困患者不知道有这样的宁养服务。”吴斌介绍，成立13年来，海南省宁养院已为4800位晚期癌症患者提供宁养服务。

因为需要定期居家探视，海南省人民医院宁养院的服务范围为距离海口150公里以内的地方，因此目前在海南三亚、陵水等南部市县，服务范围无法覆盖。“我们希望在三亚也有一所医院能与李嘉诚基金会合作，建立宁养院，这样可以保证居住在南部的贫困晚期癌症病人也能享受到社会公益服务。”吴斌说。

实际上，不仅是贫困的晚期癌症患者需要这样的宁养服务，其他饱受疼痛折磨的病人也需要临终关怀，吴斌说，希望将这种关爱临终病人的居家服务纳入医保，合理定价，惠及更多病人。

国产二价HPV疫苗海南落地满月 近2万人接种

性价比高,可预防84.5%宫颈癌

适宜人群为9-45岁女性 9-14岁只需接种2针

■ 本报记者 马珂

海南日报记者从省疾控中心了解到,国产二价HPV(人乳头瘤病毒)疫苗在海南落地一个月以来,已有近2万人接种。目前我省疫苗供应充足,广大群众可自行前往市县社区服务(中心)站及卫生院接种疫苗。

9月25日,国产二价HPV疫苗海南省首针仪式在海南妇女儿童医学中心长滨路院区举行,12岁的女孩小婷(化名)接种了第一针。此次国产二价HPV疫苗定价为329元/针,首针仪式的完成,意味着国产HPV疫苗在海南“落地”。

据悉,宫颈癌是我省高发癌症之一,其发病率和死亡率都高居我省女性生殖系统恶性肿瘤第一位,且近年来呈现年轻化趋势。在全国15岁到44岁女性中,宫颈癌的发病率居常见恶性肿瘤第二位,宫颈癌的发生与HPV持续感染有关。

海南省疾病预防控制中心传染病预防控制所免疫规划室副主任陈碧玉介绍,HPV病毒主要通过性行为传播。从目前的宫颈癌病毒感染率看,15岁以后大约有1/3女性会受到感染。感染后再接种,效果就会打折扣。因此,9-14岁是世界卫生组织推荐的最佳接种年龄段。

国产二价HPV疫苗接种程序为:9到14岁女性打两针,注射时间为第1个月、第6个月,即首针打完,第二针在距离首针6个月的时候注射。14岁以上到45岁打三针,注射时间为第1个月、第2个月、第6个月,即首针打完之后相隔1个月打第二针,第三针在距离首针6个月的时候注射。

陈碧玉介绍,之前上市的进口HPV疫苗供应不稳定,国产宫颈癌疫苗上市之后,充足的供应量完全可以满足市场的需要,有利于HPV疫苗的普及和宫颈癌的预防。此外,多年来国人对国产疫苗研发上市的关注中,也包含着降低费用的期待。

“此次国产二价HPV疫苗定价为329元/针(注射疫苗时将另外收取服务费),明显低于同类产品。”海南省妇女儿童医学中心妇女保健科主任赵晓红介绍,以一线城市常见社区接种医院价格为例,九价HPV进口疫苗价格约为1300元/针,四价HPV进口疫苗价格约为800元/针,二价HPV进口疫苗约为600元/针。

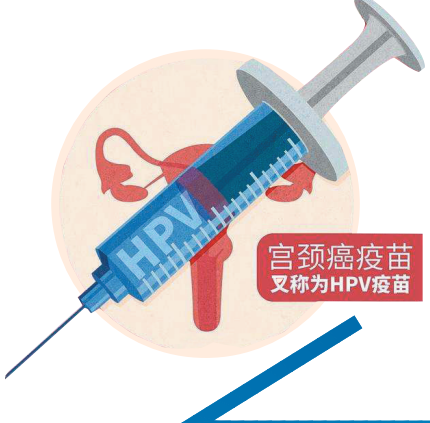
除了较低的定价,国产宫颈癌疫苗还有另一个价格优势:9-14岁接种者只需接种两次疫苗即可完成全部接种疗程,而进口疫苗需要三次才能完成接种。“大家都说打HPV疫苗很疼,国产二价HPV疫苗对于9-14岁的2针法,更方便,也有利于减少往返成本及接种反应的概率。总体来说,就是国产HPV疫苗性价比实在是很高。”赵晓红说。

那么,不同价次的宫颈癌疫苗如何选择呢?据了解,国产宫颈癌疫苗获批之前,国内有进口二价、四价和九价HPV疫苗,分别适用于9-45岁、20-45岁和16-26岁女性。近几年来,HPV疫苗预约的热度一直未减,颇受追捧,九价疫苗最为“热门”。

“事实上,二价苗和九价苗的保护率相差不大,二价HPV疫苗可预防84.5%的宫颈癌,九价HPV疫苗可预防90%的宫颈癌。”陈碧玉介绍,世界卫生组织(WHO)2017年指出:现有证据表明,从公共卫生角度,二价、四价和九价疫苗在免疫原性、预防16、18型HPV相关宫颈癌的效力和效果方面无差别,三种疫苗都可预防大多数HPV所致的癌症。

陈碧玉表示,单纯从疫苗来说,国产、进口并没有本质差别。二者的保护效力和安全性都是完全可靠的。其实,不管是国产还是进口的,在规定年龄内越早接种越好。选择的时候就可以结合自身情况,从更多方面来考虑。

而且,不管国产和进口疫苗,都不能取代常规宫颈癌筛查,也不能取代预防HPV感染和性传播疾病的其他措施。常规宫颈癌筛查仍然极为重要。



9-14岁为最佳接种年龄段

国产疫苗性价比高,供应稳定

接种疫苗不可取代宫颈癌筛查

提升临床技能 当好健康“守门人”

本报讯(记者马珂)10月24日上午,海南省第三届住院医师临床技能大赛暨首届培带教师资临床大赛在海南医学院开幕。本次技能大赛吸引了来自全省18家单位126名住院医师、42名教师参赛。

据悉,住院医师规范化培训是提高临床医师质量的重要环节,是提高临床医疗水平的重要保障,通过对素质、能力方面的改善,培养出社会所需要的高水平卫生人才,才能扮演好百姓健康“守门人”的角色。而住院医师临床技能大赛和培带教师资临床大赛是交流知识,切磋技艺,提升能力的平台。

据介绍,此次大赛在前两届竞赛基础上作出了两个“首次”创新,一是首次增加了带教教师临床教学能力竞赛环节,对于推动临床教学、提高教师临床实践教学技能和教师素养具有重要意义。二是首次增加了助理全科组竞赛组别,将我省基层卫生人才培养战略融入竞赛,对促进省内基层医疗水平提升有所裨益。

海南中医药·传承与创新

秋冬进补 膏方为佳

■ 本报记者 马珂

俗话说:“春生、夏长、秋收、冬藏”。根据中医理论,冬季养生应着眼于“藏”,即冬季是一年四季中进补的最佳季节。省中医院副主任中医师符光雄称,秋冬进补,更以膏方为佳。

何为膏方

符光雄介绍,膏方,又叫膏剂,以其剂型为名,属于中医里丸、散、膏、丹、酒、露、汤、锭八种剂型之一,它是在大型复方汤剂的基础上,根据人的不同体质、不同临床表现而确立不同处方,经浓煎后掺入某些辅料而制成的一种稠厚状半流质或冻状剂型,具有很好的滋补作用,广泛用于内、外、妇、儿、伤骨、眼耳鼻喉等科疾患及大病后体虚者。

膏方的功效

补虚扶弱。凡气血不足、五脏亏损、体质虚弱或因外科手术、产后以及大病、重病、慢性消耗性疾病恢复期出现各种虚弱症状,均可通过冬令进补膏方,促使虚弱者恢复健康,增强体质,改善生活质量,抗衰延年。

纠正亚健康状态。膏方对调节阴阳平衡,纠正亚健康状态,使人恢复到最佳状态的作用较为显著,在节奏快、压力大的工作环境中,不少年轻人因精力透支,出现头晕腰酸、疲倦乏力、头发早白等亚健康状态,膏方有利于身体恢复常态。

防病治病。针对患者不同病症开列的膏方能防病治病,尤其对于康复期的癌症病人,易反复感冒的免疫力低下的患者,在冬令服食扶正膏滋药,不仅能提高免疫功能,而且能在体内贮存丰富的营养物质,有助于来年

增强抵抗力。

适宜进补的人群

1. 慢性病人:原来患有慢性疾病的人群(例如:慢性胃肠炎、慢性心脏疾病、慢性肾脏疾病、慢性脑病、肿瘤放疗后、康复期等),冬令季节,可以结合病症,一边施补,一边治病,这样对疾病的治疗和康复,作用更大。

2. 亚健康者的进补:现代社会,中青年人的生活压力和劳动强度很大(主要为精神紧张,脑力透支),长期不足的睡眠,均可造成人体抗病能力下降,这就非常需要适时进行全面整体的调理。

3. 老年人的进补:随着年龄的增长,老年人身体各项技能趋向衰退,而冬令进补,则能增强体质,延缓衰老。

4. 女性的进补:对于女性来说,脾胃虚弱,元气不足,就容易造成女性的衰老;若脾胃能吸收饮食中的营养,充分滋养全身脏器及皮肤纹理,当脾胃正常运转时,全身的营养不断得到补充,皮肤就会红润有光泽。

5. 儿童的进补:小儿根据生长需要可以进补,尤其是小儿反复呼吸道感染,久咳不愈,厌食、贫血等体虚的患儿宜于调补。



不再「乳」临大敌

从定期检查开始

■ 本报记者 马珂

每年10月是“国际乳腺癌关注月”。乳腺癌发病率位列女性恶性肿瘤之首,在我国每年新发病例数约为30万例。海南省肿瘤医院乳腺外科副主任刘侠介绍,目前,导致乳腺癌发病的原因还不明确,生育、月经来潮早、不生育或者晚育都有可能增加乳腺癌的发生。由于致病因素的不确定,预防显得尤为重要。

刘侠称,乳腺癌具有一定的遗传倾向,如母亲或姐妹中有人患乳腺癌,就应该及早筛查。从发病年龄看,20岁以后乳腺癌发病率逐渐上升,45~50岁达到高值,一半以上的乳腺癌发生在更年期之前,35岁以下乳腺癌患者占15%左右。

随着医疗技术水平的提高和早筛率的提高,很多乳腺癌能够在早期被发现,同时临床对乳腺癌的治疗效果也有了很大提升,乳腺癌早期治愈率可达90%。

对于乳腺癌的预防,大家注意以下5种方法,对于防癌治癌非常有帮助。

1. 乳房自检

广大女性同胞要学会乳房自检,能够早点发现乳房异常情况。在洗澡的时候,女性朋友就可以进行乳房自我检查。乳房自检讲究方法,建议大家对着镜子自查。如果发现乳头有异常分泌物,乳房大小改变,两侧不对称,乳房的皮肤出现橘皮样改变等,应到医院进一步检查。

2. 定期体检

乳房自检一般在早期比较难以察觉异常。要想预防乳腺

癌,重要的还是定期体检,最常见的就是乳腺B超检查。目前很多企业、单位每年都会组织职工进行体检,乳腺B超是常设项目。如果没有,建议大家自费检查,价格不贵。

3. 坚持运动

一个能够长期坚持运动的女性,患癌的风险相对较低,所以大家可以试一下多运动。女性朋友本身多愁善感,心理因素也是乳腺癌的常见致病因素。如果能够坚持运动,也能起到疏解不良情绪的作用。

4. 避免晚婚晚育

现代女性很多都是晚婚晚育,虽然觉得佳缘非常重要,但是大家也需要注意尽早把生育这件事提上日程。女性越晚生育,对于乳房的健康就越不利。因为女性妊娠期、哺乳期有助于预防乳腺癌的发生。所以建议大家选择合适的生育时间,尽量在30岁之前生第一胎。

5. 注意饮食

饮食也是防癌的关键,乳腺癌的发生与雌激素水平升高有很大关系,生活中如果经常服用含雌激素的保健品或者食物,容易导致雌激素水平增高,增大患癌几率。

如果发现乳腺有癌变倾向,也不要太慌张,现在乳腺癌的治疗技术越来越成熟。只要能够早发现,早治疗,预后还是比较好的。一般如果能够坚持5年不复发不转移,患者生存率将大大升高。



乳牙多重要,你知道吗?

乳牙是人生的第一副牙齿,约6个月左右婴儿开始萌出乳牙,到2岁半左右乳牙全部萌出。儿童在6岁左右开始换牙,乳牙陆续脱落由恒牙替换,大约12岁左右,所有的乳牙全部被恒牙替换完毕,恒牙是人生的第二副牙齿,为人服务终生。

许多家长不重视孩子的乳牙,认为反正还要换掉,便掉以轻心,其实乳牙在孩子的成长过程中有着举足轻重的作用。孩子从2岁半左右乳牙长齐,直到12岁左右乳牙全部被替换以前,全靠乳牙行使功能,乳牙和恒牙同等重要。

乳牙对咀嚼、发音和外观都很重要,乳牙是孩子咀嚼食物必不可少工具,如果乳牙因为龋齿等原因不能很好地发挥其作用,势必影响到消化和吸收,而对孩子的生长发育产生不良后果。

乳牙在咀嚼过程中可以有效刺激颌骨发育,为以后恒牙的顺利萌出和漂亮的面容外形创造良好条件。乳牙龋坏等造成的难看外观、不清晰的发音等可能会造成孩子自卑、缺乏自信等心理伤害,影响其正常社交和成长。

乳牙对恒牙的萌出还起着向导作用,正常情况下,乳牙必须维持到自然脱落的年龄,恒牙才能萌出到正常的位置。

乳牙如果过早脱落,失去其正常位置,恒牙萌出时就没有足够空间,造成恒牙排列拥挤,而排列拥挤的牙齿不易刷牙干净,容易形成龋齿和牙周疾病,也为日后牙齿矫正等造成更大的困难。



获取更多权威健康资讯
可关注海南日报
「兜医圈」微信公众号

海南泰康拜博口腔医院

泰康拜博口腔

诊疗科目: 口腔科、预防口腔专业、口腔颌面外科专业、医学影像科、口腔正畸专业、医学检验科

咨询热线: 0898-36351111

地址: 海口市龙昆南路5号(白坡里公交站旁)