

预防宫颈癌要接种 HPV 疫苗

▲ 北方工业大学社区卫生服务中心 马伟

宫颈癌是女性常见的恶性肿瘤之一，由人乳头瘤病毒（HPV）感染引起。然而，我们有幸拥有一种能够预防 HPV 感染的疫苗，它被广泛认为是预防宫颈癌的重要手段。

HPV 疫苗的重要性不可低估。通过接种 HPV 疫苗，我们可以显著降低宫颈癌和其他与 HPV 相关癌症的发病率和死亡率。这种疫苗可以预防最常见的致癌型 HPV 感染，为女性提供长期的保护。通过接种 HPV 疫苗，我们可以保护自己免受宫颈癌和其他与 HPV 相关的癌症的侵害。

什么是 HPV 疫苗

HPV 疫苗是一种用于预防人乳头瘤病毒（HPV）感染的疫苗。HPV 是一种常见的性传播病毒，与宫颈癌、外阴癌、阴道癌、肛门癌和口腔咽喉癌等多种癌症有关。

HPV 疫苗通过激活免疫系统产生对 HPV 病毒的抵抗力，从而预防 HPV 感染及其引发的疾病。它包含的抗原成分能够刺激人体产生抗体，形成免疫记忆，使身体在接触到 HPV 病毒时能够迅速作出反应并抵御感染。

目前，市场上有几种不同类型的 HPV 疫苗，包括针对常见致癌型 HPV 病毒的疫苗和广谱 HPV 疫苗，可预防更多类型的 HPV 感染。这些疫苗通常在两到三次接种过程中给予，具体的接种计划和剂量会根据年龄、性别和个人情况而有所不同。

疫苗接种的重要性

HPV 疫苗接种的重要性不可忽视，它对

预防宫颈癌和其他与 HPV 相关的癌症具有关键作用。HPV 是一种常见的性传播病毒，几乎每个性活跃的人都有可能感染。接种 HPV 疫苗可以降低感染 HPV 的风险，从而减少宫颈癌、外阴癌、阴道癌、肛门癌和口腔咽喉癌等癌症的发生率。

HPV 疫苗最好在性生活开始之前或尽早接种，因为在暴露于 HPV 之前接种疫苗可以提供最佳的保护效果。接种疫苗可以预防尚未感染 HPV 的人群，避免患上与 HPV 相关的疾病。

根据研究，HPV 疫苗在接种后多年仍能有效预防 HPV 感染和相关疾病。大规模接种 HPV 疫苗可以产生群体免疫效应，即通过接种疫苗的人群中的免疫保护，进一步减少未接种疫苗的人群感染 HPV 的风险。这有助于减少 HPV 传播的整体风险。

HPV 相关的癌症对公共健康产生重大影响。接种 HPV 疫苗有助于减少这些癌症的发病率和死亡率，降低医疗负担，改善人们的健康状况。

疫苗的安全性

HPV 疫苗的安全性得到了广泛的研究和评估。世界卫生组织（WHO）、美国疾病控制与预防中心（CDC）以及其他独立机构进行了多项研究，证实 HPV 疫苗是安全的，并没有发现与疫苗接种直接相关的严重安全问题。HPV 疫苗已经在全球范围内使用多年，其安全性是通过长期监测和研究得出的。这些数据表明，接种 HPV 疫苗的副作用较轻微，

大部分是暂时性的，如注射部位疼痛、发红或肿胀，短暂的头晕、恶心或低烧等。

许多国家都建立了疫苗接种监测系统，用于监测疫苗接种后的安全性。这些系统追踪并记录接种者的副作用报告，并进行定期的安全性评估。这些监测系统的数据显示，HPV 疫苗的安全性和副作用风险非常低。

疫苗的注意事项

接种 HPV 疫苗时，以下是一些注意事项。

接种适龄 HPV 疫苗适用于特定年龄段的人群，通常建议在青春期或早期成年期接种。遵循医生或公共卫生机构的推荐，确保在适当的年龄接种疫苗。

接种计划 根据 HPV 疫苗的类型，可能需要多次接种才能获得最佳的保护效果。遵循医生的指导，按照正确的接种计划完成所有所需的剂量的。

健康状态 接种 HPV 疫苗时，确保身体处于良好的健康状态。如果你患有严重的免疫系统疾病或过敏反应史，应与医生咨询，了解是否适合接种疫苗。

副作用 了解 HPV 疫苗的常见副作用和反应，如注射部位疼痛、发热、头痛等。尽管这些副作用通常是轻微和暂时的，但如果出现严重不良反应，应及时就医。

其他预防措施

除了疫苗接种，还应采取其他预防宫颈癌的措施，如定期进行宫颈癌筛查、遵循安全性行为、保持健康生活方式等。综合采取

这些预防措施可以最大程度地降低宫颈癌的风险，保护女性的健康。

定期进行宫颈癌筛查 定期进行宫颈细胞学检查（常称为宫颈涂片）和 / 或 HPV 病毒检测是早期发现宫颈癌或其前期病变的重要手段。这些筛查可以帮助识别宫颈上的异常细胞变化，以便及早采取治疗措施。

安全性行为 使用安全套、减少性伴侣数量以及避免与已知患有 HPV 感染的人发生性接触，可以减少感染 HPV 的风险。

健康生活方式 保持健康的生活方式有助于提高免疫系统功能和维持身体健康。这包括均衡饮食、定期锻炼、戒烟和限制酒精摄入。

定期体检和保持健康 定期进行全面的健康体检，包括妇科检查和宫颈癌筛查。保持身体健康、注意个人卫生，并及时就医处理任何身体异常或疾病症状。

综上所述，预防宫颈癌的 HPV 疫苗接种具有重要性。HPV 病毒是宫颈癌的主要致病原因之一，而疫苗可以有效预防 HPV 感染，从而降低宫颈癌的发生风险。通过接种疫苗，可以在年轻时建立免疫保护，为未来的健康提供保障。

建议女性积极咨询医生，了解关于 HPV 疫苗接种的相关信息，并根据自身情况考虑接种疫苗。预防宫颈癌不仅是个人的健康责任，也是为了社会的整体健康。通过积极采取预防措施，我们可以共同努力降低宫颈癌的发病率，为女性的健康保驾护航。

流感，如何预防和用药

▲ 广西壮族自治区桂东人民医院 莫文娣

预防

可以通过接种流感疫苗、药物、佩戴口罩、少到人群密集的公共场所、勤洗手、常通风，适当运动、营养均衡提高免疫力等方法预防。

接种流感疫苗是预防流感的最有效方法，接种流感疫苗可降低接种者感染流感和发生严重并发症的风险，60 岁以上老年人、6 个月 ~5 岁、6 月龄以下儿童家庭成员及看护人员、有慢性病人群等重点人群应每年接种流感疫苗。

药物预防也是预防流感的重要方式。3 个月以上人群流感药物预防首选奥司他韦，3 月龄以下幼儿不推荐预防用药。奥司他韦在与密切接触流感病毒后 2 天内开始服用，奥司他韦预防用量：成人一次 75 mg，一天 1 次，服用 10 天。

流感还可以通过中医药的辨证理论预防，成人流感预防：金莲花 3 g、薄荷 3 g、生甘草 3g，代茶饮。易感风寒者可用生姜 10 g、大枣 5 g，代茶饮。

抗流感治疗

抗流感病毒感染首选奥司他韦，奥司他韦通过抑制流感病毒的神经氨酸酶活性，抑制病毒从被感染的细胞中释放，从而减少流感病毒的播散。可用于 2 周龄及以上人群治

疗，孕妇、哺乳期妇女也可安全使用，奥司他韦治疗用量：成人一次 75 mg，一天 2 次，足疗程治疗，即连服 5 天。

儿童流感初期发热、鼻塞、流鼻涕明显，可选用四季抗病毒合剂、金银花口服液、抗感颗粒；流感时期高热、身痛、头痛明显者，可服用连花清瘟颗粒；高热、咳嗽明显者，可服用金振口服液、小儿肺热咳喘颗粒；高热、咽喉红肿疼痛、扁桃体红肿明显者，可服用蓝芩口服液；流感便秘者，可给与小儿豉翘清热颗粒，伴腹胀、厌食者可服用神曲消食口服液。

注意事项

奥司他韦剂型有胶囊剂、颗粒剂、干混悬剂。其中奥司他韦干混悬剂在第一次使用前需配制，用量杯取饮用水 55 ml，加入药瓶内，配成 60 ml 白色混悬液，使用时按照患儿所对应的年龄、体重剂量，用给药器量取，并注意每次使用前需要摇匀。配制好的混悬液放于冰箱保鲜层 2~8 ℃ 保存，超 17 天即使没用完也不能服用，如果是在室温 15~30℃ 放置，超 10 天不能服用。另外还有以下几个方面要注意：

1. 错过了服用时间尽快补上，若离下次服用不到 2 h，则跳过漏服的那次，正常服用下一次剂量，不能将两

次剂量一起服用。

2. 奥司他韦与常用的退烧药如布洛芬、对乙酰氨基酚、小儿豉翘颗粒一起服用，无显著药物相互作用，可以一起服用，无需调整剂量。

3. 司他韦可能会抑制活疫苗病毒复制和降低疫苗疗效，在服用奥司他韦前 2 周或服用奥司他韦 2 天后，避免接种活流感疫苗。如果接种的是灭活流感疫苗，不受影响，可在服用奥司他韦任何时间接种流感疫苗。

接种了流感疫苗一般 2~4 周才能产生预防效果，在未产生效果前注意采用药物或其他方式预防。

甲流来势汹汹，奥司他韦、核酸检测也能测出流感病毒等相关词条登上热搜。

首先认识一下甲流，甲流即甲型流感，是流行性感冒的其中一种，可感染人、禽、兽，容易发生显著变异，可引起全球性大流行。流行性感冒分为甲型、乙型、丙型、丁型流感，分别由甲型、乙型、丙型、丁型流感病毒引起的急性呼吸道感染病。流感病毒演变迅速，具有跨物种传播的能力，是人类面临的主要公共健康问题之一。

流感病毒是全年流行的，冬天、夏天都需要防范，特别是儿童，是流感的高发群体，其中儿童流感主要是甲型流感病毒和乙型流感病毒引起。另外，以下五类是人群为流感重症高危人群：（1）年龄小于 5 岁的儿童；（2）年龄大于 65 的老年人；（3）具有慢病的人群；（4）肥胖者：体重指数 BMI 值大于 30；（5）妊娠及围产期妇女。

流感病毒主要通过空气中的飞沫、易感染者和感染者之间的接触或者与被污染物品的接触而传播。在流感流行季节，出现了以下症状，发热（体温高于 38 ℃），鼻塞、流涕明显、肌肉酸痛等，很大可能是感染了流感病毒，如果怀疑感染了流感病毒应及时就医，早治疗，可以获得更好的治疗效果。

对抗流感，预防和治疗都非常重要。

