

多措并举 筑牢女性健康的基石

▲ 广东省阳江市阳东区东平镇卫生院 谭剑芸

怀孕是女性生命中的一段特殊时期，不仅代表了新生命的诞生，也需要特别的关注和照顾，以确保母婴的健康。孕期保健和妇产科疾病的预防是女性健康的基石。通过教育、提高意识以及采取积极的行动，我们可以为每位女性提供更健康、安全的未来。

孕期保健的核心在于确保胎儿健康发育

怀孕是一项复杂的生理过程。怀孕期间，孕妇的身体经历了许多变化，而这些变化对胎儿和母亲自身的健康都具有深远的影响。因此，孕期保健成为了至关重要的一环。孕期保健的核心在于确保胎儿的健康发育。这需要采取一系列的预防措施，包括定期产检，以监测胎儿的生长和母体的健康状况。早期发现和处理潜在的问题可以降低并发症的风险，保障母婴的安全。

需要女性拥有健康的身体和心理状态。以下是一些关键的孕期保健建议：

定期产检 孕期定期进行产检是非常重要的

的。这有助于医生监测胎儿的生长和母体的健康状况。早期发现和处理潜在的问题可以降低并发症的风险。

均衡饮食 孕妇需要摄取足够的营养，包括维生素、矿物质、蛋白质和膳食纤维。均衡饮食可以确保胎儿获得所需的养分，同时也有助于维持母体的健康。

避免有害物质 孕妇应避免吸烟、酗酒和滥用药物，这些行为可能会对胎儿产生严重影响。此外，接触有害化学物质和辐射也应尽量减少。

充分休息 孕妇需要足够的休息，以减轻身体的压力。不良的睡眠质量可能会导致妊娠并发症，如妊娠高血压。

适度锻炼 适度的体育锻炼对孕妇和胎儿都有好处。它有助于维持体重、改善循环系统 and 减轻压力。但请在医生的指导下进行锻炼，避免剧烈运动。

保持心理健康 孕期情绪波动是正常的，但慢性压力和抑郁可能对胎儿产生不利影响。寻求支持、与医生交流以及学会应对压力的方

法都是维护心理健康的重要步骤。

妇产科疾病预防

除了孕期保健，对于女性来讲，预防妇产科疾病同样重要。通过采取措施，如疫苗接种、定期筛查、生活方式的改善和遵循医生的建议，我们可以降低患上许多妇产科疾病的风险。以下是一些常见的妇产科疾病以及它们的预防方法：

子宫颈癌 子宫颈癌通常与人乳头瘤病毒（HPV）感染有关。接种 HPV 疫苗可以显著降低子宫颈癌的风险。定期进行子宫颈筛查（宫颈抹片）也是关键，可以早期发现异常细胞并进行治疗。

乳腺癌 定期乳腺自检和进行乳腺 X 射线检查（乳腺钼靶）是乳腺癌预防的关键。生活方式因素，如健康饮食和适度锻炼，也可以降低患乳腺癌的风险。

卵巢癌 卵巢癌通常难以早期发现，但关注症状变化、定期产检以及了解家族病史可以提高早期诊断的机会。

子宫内膜癌 子宫内膜癌的风险与激素失衡有关。保持健康的体重、定期锻炼和避免使用激素替代疗法等可以降低患子宫内膜癌的风险。

子宫肌瘤 子宫肌瘤是常见的良性肿瘤。虽然无法完全预防，但维持健康的生活方式、控制体重和定期检查可以帮助早期发现和治疗。

多囊卵巢综合征（PCOS） PCOS 是一种激素失衡引起的疾病。控制体重、定期运动和遵循医生的治疗建议可以管理 PCOS 症状和降低并发症风险。

在怀孕期间和妇产科健康中，关注孕期保健和妇产科疾病预防是至关重要的。孕妇需要特别的照顾和注意，以确保胎儿的健康发育。通过定期产检、健康的饮食、适度的锻炼和心理健康的维护，我们可以最大程度地减少并发症的风险，为母子的安全健康打下坚实的基础。提前的防范和筛查可以帮助女性有效发现妇科恶性疾病并及时采取措施。

HPV 知多少

▲ 广东省广州市番禺区广东祈福医院 李惠萍

近年来，由于健康知识的普及和推广，女性朋友对人乳头瘤病毒（HPV）已不再陌生。HPV 病毒分高危型和低危型。低危型 HPV 会引起生殖道的疣，一般不致癌；只有高危型持续感染才会致癌。70% 宫颈癌与高危型 HPV16、18 两型有关。临床上发现人乳头瘤病毒（HPV）是导致宫颈病变和宫颈癌的“元凶”。

HPV 是如何被感染的？

HPV 病毒主要有以下几种传播途径：主要通过性行为接触传播；密切接触与间接接触如带病毒的衣物、生活用品等；母婴传播；医源性感染。过早性生活、不洁性行为、性伴侣数量多等都是引发 HPV 感染的高危因素。但感染了 HPV 病毒并不代表性生活混乱。无论大人或小孩，男性或女性，都有可能感染。

如何预防 HPV 感染？

戴避孕套并拥有固定性伴侣 正确并持续使用安全套是预防 HPV 病毒感染的重要手段。

热水消毒内衣内裤 HPV 病毒耐冷不耐热，60℃ 环境下几分钟至十几分钟即可灭

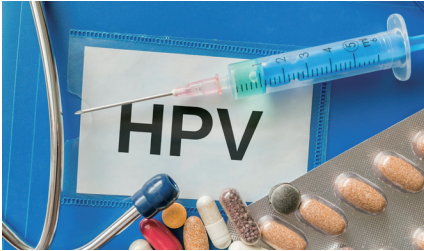
活，100℃ 环境下数秒钟可灭活。

宫颈癌筛查 适龄女性可以通过宫颈细胞学检查（TCT）和 HPV 病毒检查，来及时发现癌前病变阶段，及早干预，有效降低宫颈癌的发病率。

接种疫苗，不同疫苗的区别是覆盖的病型号范围不一样，具体见下表格。

提高自身免疫力 日常养成良好的生活习惯，如早睡、早起、多晒太阳多运动、健康饮食、放松心情。

总结来说，二价和四价两者都可以预防 HPV16、18 这两个最强病毒的感染，能够预防绝大部分宫颈癌。除外，四价还可预防 HPV6、11 两个低危型感染，这两型是导致尖锐湿疣主要原因。而九价覆盖更多高危型病毒。需要注意的是，接种疫苗并不能代表不会感染，还需定期到妇科进行宫颈癌筛查。



疫苗	预防型号	接种年龄	接种方式
二价疫苗	可预防 HPV16、18 型号	9-45 岁女性	三针分别在 0、1、6 月接种
四价疫苗	可预防 HPV16、18、6、11 型	9-45 岁女性	三针分别在 0、2、6 月接种
九价疫苗	可预防 HPV6、11、16、18、31、33、45、52 和 58 型	9-45 岁女性	三针分别在 0、2、6 月接种

“一苗难求”的 HPV 疫苗，你了解吗？

▲ 广东省梅州东山医院 钟燊明

在当今社会，HPV（人乳头瘤病毒）疫苗成为了一个备受关注的课题。尤其是“一苗难求”的现象引发了广泛的关注和讨论。HPV 疫苗是一项重要的公共卫生工具，可以预防与 HPV 感染相关的癌症。然而，供应问题导致“一苗难求”的现象，需要全球共同努力来解决。

HPV 病毒与相关疾病

了解 HPV 病毒 人乳头瘤病毒（HPV）是一种常见的病毒，它通过性传播和皮肤接触传播给人类。HPV 被分为多种亚型，其中一些与癌症有关。最常见的 HPV 感染包括导致生殖器疣的低危型 HPV 和导致宫颈癌等癌症的高危型 HPV。

HPV 相关疾病 高危型 HPV 感染与多种癌症相关，其中包括宫颈癌、肛门癌、口咽癌和阴茎癌。宫颈癌尤其令人担忧，因为它是全球妇女第四常见的癌症死因。

HPV 疫苗的作用机制

疫苗的基本原理 HPV 疫苗主要诱导机体体液免疫反应，产生抗体在 HPV 进入机体时即可与病毒抗原结合，从而防止感染或减轻感染的严重程度。这些疫苗通常包含 HPV 病毒样本中的一部分，但不含任何致病性病毒。

疫苗的类型 目前，市场上存在几种不同类型的 HPV 疫苗，包括：①二价 HPV 疫苗：只能预防两种高危型 HPV 感染，分别是 HPV-16 和 HPV-18，这两种病毒是导致宫颈癌的主要元凶之一。②四价疫苗：保护免疫系统免受四种高危型 HPV 感染，包括 HPV-16 和 HPV-18（导致大多数宫颈癌的病毒）以及低危型 HPV-6 和 HPV-11（导致生殖器疣的病毒）。③九价疫苗：比四价疫苗更广泛地保护免疫系统免受高危型 HPV 感染，涵盖了 HPV-16、HPV-18 以及其他五种高危型 HPV（31/33/45/52/58）。

“一苗”为何难求

供应问题 “一苗难求”的现象指的是许

多地区面临 HPV 疫苗供应不足的问题。这主要是由于生产、分发和需求等多种因素导致的。

供需不平衡 HPV 疫苗的需求在全球范围内不断增长，但供应量仍然有限。这导致了供需不平衡，尤其是在低收入国家，疫苗供应不足成为一个严重问题。

疫苗生产复杂性 生产 HPV 疫苗是一项复杂的工程，需要高度精确的生产和质量控制。这使得提高生产量变得相对困难。

HPV 疫苗接种策略

接种年龄 HPV 疫苗通常建议在青少年或青年时接种，因为在暴露于 HPV 之前接种效果更好。推荐 9 ~ 26 岁女性接种 HPV 疫苗，特别是 17 岁之前的女性；推荐 27 ~ 45 岁有条件的女性接种 HPV 疫苗。

疫苗剂次 疫苗接种需要多剂次，具体剂次数因疫苗类型而异。按照建议剂次接种是确保获得最佳保护的关键。

未来展望

扩大供应 为解决“一苗难求”的问题，国际社会需要集中力量，扩大 HPV 疫苗的生产和分发。这需要政府、制药公司和非营利组织的共同合作。

提高接种覆盖率 提高 HPV 疫苗的接种覆盖率至关重要。教育、宣传和公共卫生计划都可以帮助提高人们对 HPV 疫苗的认知，并鼓励接种。

疫苗研究 科研界需要不断努力，以改进现有疫苗并研发更多的疫苗类型，以覆盖更广泛的 HPV 亚型。

