

我国宫颈癌新发病例占亚洲三分之一,25-64岁女性都需定期进行宫颈癌筛查

接种HPV疫苗,从源头上消除宫颈癌

女性健康

中国妇女报全媒体记者 周韵曩

“17-24岁和40-44岁是我国女性HPV感染的两个高峰年龄段,这两个年龄段基本上属于育龄期,前者是年轻女孩,后者接近更年期。应大力鼓励女性通过接种疫苗的方式,从源头上消除宫颈癌。”每年1月是宫颈癌防治月,首都医科大学附属北京妇产医院主任医师刘朝晖教授近日在接受中国妇女报全媒体记者采访时表示,这两类女性人群的管理已成为HPV防治工作的重点。

近年来,我国宫颈癌发病率呈明显上升趋势,年轻化趋势愈发明显。数据显示,2019年我国宫颈癌新发病例约10.6万例,占整个亚洲的1/3;在我国15-44岁女性中,宫颈癌是排名第三的常见恶性肿瘤,已成为该年龄段女性癌症死亡的第三大原因。如何更好应对宫颈癌防治中面临的诸多挑战,降低宫颈癌发病率,提升女性健康水平?刘朝晖教授呼吁广大适龄女性应尽快接种宫颈癌疫苗,助力中国加速迈向消除宫颈癌的目标。

99.7%的宫颈癌都与HPV感染有关,预防宫颈癌需养成良好卫生习惯、重视筛查

面对当前我国宫颈癌高发的现状,刘朝晖直言“肩负的任务特别艰巨”。她向记者介绍,99.7%的宫颈癌都与生殖器官感染HPV病毒有关,HPV病毒感染是宫颈癌发生的必要条件。

“HPV病毒主要通过性行为传播,有性行为的男性和女性一生中感染HPV病毒概率高达85%-90%。”刘朝晖告诉记者,人体免疫正常时,HPV感染后可被免疫系统自行清除。但对于一些特殊疾病人群或免疫缺陷人群,HPV病毒可能会持续存在或再次感染。

除了性行为之外,HPV病毒还可通过直接接触感染:如手接触了HPV病毒污染的物品后,在如厕、沐浴时有可能将病毒带至生殖器官,或生殖器官接触到带有HPV污染的浴巾、内衣等,均有可能被感染。因此,预防宫颈癌,养成良好的个人卫生习惯至关重要,包括便前洗手、厕纸的选择和使用等。

HPV感染早期一般无明显症状。“低危型HPV如HPV6和11型可导致90%的生殖器疣,会长出疣体。但对于可引发生殖器的高危型HPV病毒,感染后基本没有症状,只能通过HPV检查和TCT检查来区分。”刘朝晖介绍,宫颈癌筛查分“三步法”,第一步是TCT和HPV检查,第二步是阴道镜,第三步是活检。“如果活检结果正常,那么病人就继续观察,一年以后再次筛查。”她说。

尽早接种HPV疫苗,可从源头上消除宫颈癌

“宫颈癌是一种可以预防的癌症”,刘朝晖介绍说,2017年,中国子宫颈癌综合防控指南提出了三级预防策略:一级预防是开展

健康教育和接种HPV预防性疫苗;二级预防是对所有适龄妇女定期开展宫颈癌筛查;三级预防是根据宫颈癌的临床分期,开展适宜的手术、放疗、化疗及姑息疗法。

HPV疫苗自2006年上市以来已在世界范围内得到广泛使用,其有效性和安全性已获得包括世界卫生组织在内的国内外权威机构的认可。世界卫生组织建议,9-14岁未发生过性生活的女性作为HPV疫苗主要接种人群。

那么,HPV疫苗有多大的保护效力?刘朝晖解释,保护效力的大小取决于HPV疫苗的价数,“目前我国共有三种HPV疫苗上市,分别是二价疫苗、四价疫苗和九价疫苗。”价代表了疫苗覆盖的病毒亚型种类,价越高,病毒覆盖范围越广。

据介绍,二价HPV疫苗对两种致癌的高危型别(HPV16、18)有保护作用;四价HPV疫苗适用于9-45岁的女性,可在二价疫苗基础上同时抵御HPV6、11的感染,降低生殖器疣的发生风险;九价HPV疫苗是目前市面覆盖HPV种类最多的疫苗,应用于16-26岁的女性,可预防90%以上的宫颈癌。对于在中国宫颈癌患者中也广泛流行的HPV 52、58,目前只有九价疫苗对其有保护效力。

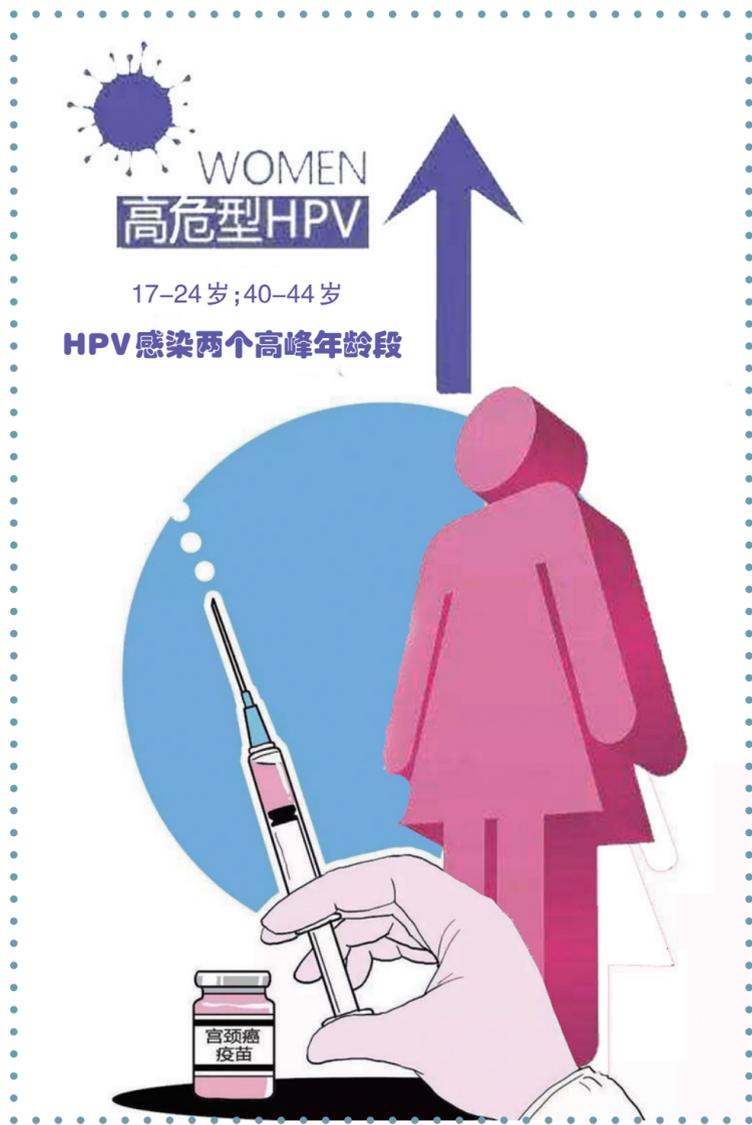
针对HPV感染的两大高峰年龄,刘朝晖表示,年轻女孩要争取在发生性行为前接种HPV疫苗,以便获得更佳预防效果,家长应尽量早为适龄女孩进行HPV疫苗接种。40-44岁的女性要更加注重宫颈癌筛查,以减少癌前病变和宫颈癌的发生。同时,这个年龄段女性也包含在HPV疫苗接种的适龄范围内,接种疫苗同样能发挥免疫效果。

别纠结HPV疫苗的“价”,早打早保护最重要

很多女性不知该如何选择不同价数的HPV疫苗,刘朝晖介绍说:“接种二价疫苗能阻挡70%的宫颈癌发生率,意义重大;四价疫苗最重要的是多了对低危型HPV的预防;九价疫苗能预防更多高危型别导致的宫颈癌。如果想获得更加全面的保护,接种四价或九价疫苗会更好。”

目前,因为四价或九价疫苗还需进口,近两年因为疫情导致生产和运输延误等原因,许多地方出现了“一苗难求”情况,有很多女性因预约不到四价或九价疫苗而迟迟未接种,甚至因此错过了最佳接种年龄。对此,刘朝晖建议,“虽然‘价’越高保护的亚型越多,但还是应该有什么疫苗就先打什么疫苗,及时保护是第一步”。她表示,“在完成HPV疫苗接种1年后,还可以继续接种其他HPV疫苗。女性应根据自身情况,综合考虑保护效力和经济因素来合理选择。”

现在已有越来越多的女性接种HPV疫苗,一些人甚至认为打了疫苗就一劳永逸了。刘朝晖提醒,接种HPV疫苗并不能替代宫颈癌筛查。“定期筛查是唯一能早期检出宫颈癌病变的方法,所有25-64岁女性都需要定期进行宫颈癌筛查。”她还提醒,接种HPV疫苗可预防疫苗涵盖型别的感染,但对已感染的疫苗型别起不到治疗作用。如果感染了HPV,待结果转阴后,可接种疫苗预防再次感染。



HPV疫苗接种有何注意事项?刘朝晖表示,HPV疫苗延迟接种一般不会影响免疫效果。如果被中断接种,也不需从头再来,只需接着注射剩余的疫苗就可;延期时间过长,可选择重新开始接种;怀孕期间不建议接种HPV疫苗。

做好三级预防,可极大降低宫颈癌危害

目前,我国越来越重视宫颈癌的防治工作,已将其写入健康中国行动。据统计,我国首批15个健康中国试点城市中,多个城市已先后启动在青少年女性中开展HPV疫苗普

遍接种,有助于降低整个女性群体HPV感染和宫颈癌的发病率。

世界卫生组织在关于全球加快消除宫颈癌的战略中提出2030年前要实现三个目标,即90/70/90原则:90%的女孩在15岁之前完成HPV疫苗接种;70%的妇女在35岁和45岁之前接受高效检测方法筛查;90%确诊宫颈疾病的妇女得到治疗。

“做好三级预防,可以极大降低宫颈癌的危害。”刘朝晖呼吁,应凝聚政府、产学研、企业等社会各界力量,共同推动宫颈癌科普教育,普及HPV疫苗的广泛应用,积极开展宫颈癌筛查,促进宫颈癌治疗规范化,加速实现中国消除宫颈癌的进程。

防病鲜知道

常喝含糖饮料 女性易患肠癌

据国家癌症中心最新的统计数据,我国直肠癌发病率、死亡率在全恶性肿瘤中均位居前五。美国哈佛大学和华盛顿大学的研究人员分析调查了近10万名美国女性护士1991-2015年的膳食摄入与早发性结肠癌发病数据后发现,年轻时含糖饮料的摄入与早发性结直肠癌发病息息相关。

该研究发现,在成年期,每天含糖饮料摄入量超过473.12毫升的女性,早发性结直肠癌的风险是含糖饮料摄入量低于236.56毫升/周的女性的2.18倍,每天多摄入236.56ml含糖饮料,早发性结直肠癌风险增加16%。在青春期,含糖饮料摄入量超过473.12毫升/天的女性早发性结直肠癌的风险是含糖饮料摄入量低于236.56毫升/周的女性的3.41倍,每天多摄入一份含糖饮料,早发性结直肠癌风险增加32%。

(惠建)

怀孕早期健康饮食 可预防妊娠期糖尿病

一项新研究表明,健康、全面的饮食可降低身体炎症,从而降低患妊娠期糖尿病的风险。

芬兰图尔库大学的研究人员调查了351名超重或肥胖妇女的饮食摄入量与妊娠期糖尿病发病之间的关系。研究结果显示,在怀孕早期遵循健康的饮食可以降低妊娠期糖尿病的风险;而增加体内低级别炎症标志物的饮食,与增加患妊娠期糖尿病的风险有关。此外,脂肪尤其是饱和脂肪的大量摄入与妊娠期糖尿病有关,因为饱和脂肪的摄入会增加身体的炎症。

研究人员指出,吃蔬菜、水果、浆果、全谷物产品以及不饱和脂肪尤为重要,这些营养和食物可以减少体内的炎症,因此也可以降低妊娠期糖尿病的风险。在怀孕前就已经超重或肥胖的母亲,最有可能从怀孕早期的健康饮食中受益。

(曹淑芬)

老人文化生活多 认知障碍风险低

老年人积极参加智力和创作等文化活动,能够提高认知功能,降低认知障碍风险。近期,日本千叶大学和筑波大学的研究小组在《日本流行病学杂志》发表的一项研究表明,经常读书、看报、看杂志,做手工艺、绘画等,可大大降低认知能力下降风险,预防老年痴呆症。

研究小组以日本老年学评估研究(2010~2016年)中年龄大于或等于65岁的44985人为对象,进行为期6年的追踪,分析和研究文化参与和认知障碍之间的关系。

研究发现,阅读书籍、杂志、报纸对认知障碍风险具有显著保护性作用,使认知障碍风险降低25%;参与创造性活动对认知障碍风险也有明显保护性作用,其中做手工艺品使认知障碍风险降低29%,绘画可使认知障碍风险降低20%。

(夏晋)

男人压力大,易得胆结石

近期,日本香川县立中央医院、北海道大学、大阪大学等研究小组在美国《国家医学图书馆·消化系统疾病》杂志网络版发表的一项研究首次报告,除年龄、肥胖、糖尿病之外,男性压力增加也是胆结石发病危险因素。

研究小组以日本9县约6万男女常住居民为对象,采取问卷调查的方式,进行为期10年的追踪,结果表明,追踪期间5.0%的人患了胆结石,1.2%的人接受了胆囊切除手术。研究发现,年龄增长、高体重指数、糖尿病均可致胆结石发病风险显著上升,并为男女共同主要危险因素。研究还发现,男性主观压力大,也可明显增加胆结石发病风险,并为其主要危险因素。

研究人员认为,上述研究证明,生活方式与胆结石发病有明显关系,其中首次发现男性压力过大,可使胆囊功能下降和变差,从而诱发胆结石,应引起注意。

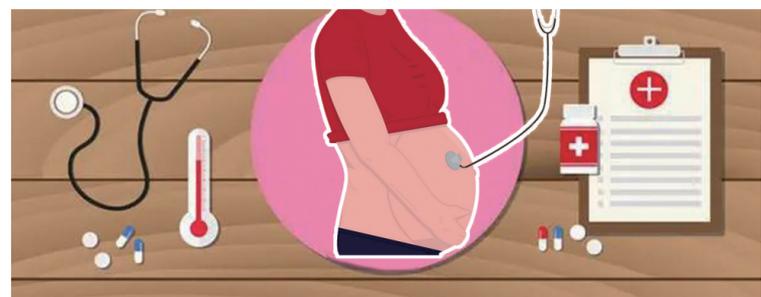
(夏晋)

好孕健康

疫情反复,孕妇还需按时做产检吗?

北京儿童医院妇儿中心产科医师 郭志娟

近期国内多地疫情出现反复,“脆弱”的孕妈们心里更是充满了恐惧和不安,有些孕妈咨询还要不要去按时产检。其实,孕期定期产检,是守护宝宝健康的第一道关



卡。孕期常规产检共7-12次,在疫情爆发期或未结束隔离期的孕产妇,建议可适当推迟产检时间,但有几个关键检查点,孕妇还是要尽量去医院检查的。

1.孕早期(11-13+6周)的NT检查:这是妊娠早期胎儿畸形的筛查指标,也用于胎

早期唐氏综合征的风险评估,一旦错过就毫无意义。

2.孕中期(15-20周)的唐氏筛查:时间上无论是提前或推后,都会影响其准确性。

3.孕中期(22-24周)的大排畸彩超检查:主要为排除胎儿是否有结构畸形,如先天性心脏病、脊柱裂、无脑儿等重大畸形。

4.孕中期(24-28周)的妊娠期糖尿病的筛查(OGTT实验):这是预防没有控制血糖导致的孕产风险。

5.孕晚期(30周左右)的小排畸彩超:需要了解胎儿在宫内的情况。

6.孕晚期(36-38周)的检查:会初步决定分娩方式和分娩时机。此时孕妈妈可加强自我监测胎动并记录,也可适当推迟产检时间。虽然一些产检项目可推迟不去医院,但孕妈妈在家中也需要做好一些相应工作。

做好自我健康监测和防护。孕妈妈应注意每日测量体温,定期监测胎动,适当在室内活动;原则上非必要不外出,如果确需要外出则

需佩戴口罩;不聚集、不互访,与人交流时佩戴口罩并保持1米以上距离;勤洗手,浴巾、餐具、寝具等生活用品单独使用,避免交叉感染;开空调时,建议室温保持在25度左右,每天开窗通风2-3次,每次不少于30分钟。

家住在中高风险区或居家观察的孕妈妈要提前跟社区报备。孕妈妈就诊时,应选择设有发热门诊的医疗机构就诊。需隔离留观的,请配合医疗机构暂收治于隔离留观病房。经核酸检测阴性排除新冠肺炎的,即解除留观隔离;经确诊为新冠肺炎的,请配合收治于北京市孕产妇合并新冠肺炎定点医院。

要关注临产先兆情况。孕妈妈如出现阴道见红、有规律宫缩(10分钟内宫缩1次)或胎膜早破(大量阴道流液)者,应尽快就医。破膜者若胎头为臀位或胎头未入盆,孕妈妈应保持平卧或臀高位就医。因临产而就医,应提前做好相关证件、待产包等物品,安全妥善到达医院。