

九价 HPV 疫苗接种“扩龄” 需要立刻去接种吗?

近日,九价 HPV 疫苗接种年龄“扩龄”至 9~45 岁,在此之前,九价 HPV 疫苗的适用人群是 16~26 岁女性。“扩龄”后的九价 HPV 疫苗该如何接种?复旦大学附属妇产科医院宫颈与阴道早期疾病诊治中心主任隋龙教授解答了几个读者关心的关键问题。

三种疫苗有何区别

目前我国上市的 HPV 疫苗根据预防的 HPV 病毒亚型不同,分为二价、四价和九价。

隋龙介绍,HPV 病毒一共有 100 多种分型,在所有的高危型 HPV 病毒中,超过 70%的宫颈癌与 HPV16、18 两种型号有关。余下 20%的宫颈癌则与 HPV31、33、45、52、58 等亚型有关。因此,只要防住 HPV16、18,就可以使自己大概率地远离宫颈癌。

至于二价、四价、九价哪个疫苗更好,隋龙表示,针对预防 HPV16、



18 型所致的宫颈癌,几种疫苗的安全性和保护效力一样。

宫颈癌需要三级预防

宫颈癌需要三级预防,一级预防是指避免感染高危型 HPV 病毒,二级预防是指定期进行宫颈筛查,发现宫颈癌前病变及时治疗,三级预防是

指早期发现宫颈癌并规范治疗。

“接种疫苗仅是一级预防,接种后也并不代表‘躺平’,仍需定期进行规范的宫颈癌筛查。”隋龙表示,“疫苗只是预防,对已感染的 HPV 病毒没有治疗作用。此外,HPV 疫苗不能 100%预防宫颈癌,与人类生殖系统病变相关的 HPV 有 40 几种类型,迄

今没有一种疫苗可以完全覆盖。”

无论是否接种过疫苗,建议有性生活的女性朋友应定期规范宫颈癌筛查(定期进行宫颈 TCT 和 HPV 筛查),及时将癌症扼杀在萌芽阶段。

接种时间更重要

25 岁以上已有性生活的成年女性,建议越早接种 HPV 疫苗越好。从疫苗的种类上看,即便是二价疫苗,也已预防了 70%的宫颈癌,不必为了等待消耗时间,非九价疫苗不打。

我国 2020 年发布的《HPV 疫苗临床应用中国专家共识》优先推荐 9 至 26 岁女性接种 HPV 疫苗(特别是 17 岁之前的女性),同时推荐 27 岁至 45 岁有条件的女性接种。无论是哪一种 HPV 疫苗,第一次性生活之前接种效果都更好。相关研究还发现,接种疫苗年龄越小(9 岁起),预防宫颈癌效果也就更好。 记者 梅一鸣

“糖友”重振雄风并不难

阳痿在“糖友”中很常见,其中一部分是因糖尿病所致的血管和神经并发症引起的,还有一部分是由于心理等因素导致的,这两种原因共同作用,导致症状的恶化和加重。

有数据显示,超过四分之一的成

年男性患有不同程度的阳痿,而阳痿又是糖尿病的预警信号之一。糖尿病容易造成性腺功能减退或紊乱,性神经传导功能受损以及阴茎的血管硬化变窄,从而诱发阳痿症状。

由于不少“糖友”的血糖长期过高、糖代谢失调并且维生素代谢紊

乱,导致神经系统功能受到影响,从而降低性兴奋,容易发生阳痿。对于这种由糖尿病所致的阳痿,经过严格控糖,积极纠正代谢紊乱,是能够改善阳痿症状的。

而由于心理因素引起的阳痿,通过心理咨询和适当使用调节情绪的药物,也可以缓解改善。

华山医院内分泌科 吴晞

紫甘蓝保健功效多

紫甘蓝又称红甘蓝、赤甘蓝,俗称紫包菜、紫圆白菜。营养丰富,还具有多种保健功效。

保护肝脏 紫甘蓝还是一种重要的护肝药品,主要针对脂肪肝、酒精肝、肝脏功能障碍等常见肝病。甘蓝的化学成分中含有半胱氨酸和优质蛋白,这都是协助肝脏解毒的重要

元素。

促进肠道蠕动 经常吃甘蓝菜的人,能够更好地满足机体对纤维素的需求。因为紫甘蓝中含有的大量纤维素,能够增强胃肠功能,促进肠道蠕动,以及降低胆固醇水平。

帮助减肥 紫甘蓝中的铁元素,能够提高血液中氧气的含量,有助



于机体对脂肪的燃烧,对于减肥大有裨益。

吉生

一套“舌操”能护心

伸舌动 舌向口外缓慢、用力伸出。主要锻炼舌垂直肌和部分舌外肌功能。

卷舌 舌尖抵至上犬齿龈,沿着硬腭用力向后卷舌。主要锻炼舌内肌群

中的舌上纵肌和部分舌外肌功能。

顶腮 舌尖用力顶在左腮部,复位后同法用力顶在右腮部。主要锻炼两侧舌内肌群及其舌横肌和峡部各肌群等。

咬舌 用上下齿轻咬舌面,边咬边

看远看近,一副眼镜就行

没分界线(无棱镜像跳)的外观,相对于双光镜片来说,更容易被使用者接受。

通俗的讲,渐进镜是从镜片上方到下方屈光度逐渐的变化过程,让使用者在同一镜片上达到从远至近各个距离都能够保持清晰视觉的目的。

渐进镜为使用者提供的好处有哪些?

1. 镜片美观,镜片上不存在分界线。
2. 完整的工作距离范围,配戴舒适。
3. 连续清晰的视野,连续的空间感知。

更加自然的眼调节,无像跳现象。5.只需一副眼镜就能满足日常生活和工作的需求(如教师、医生、财务、音乐工作者、计算机操作人员等)。

当然,渐进镜片虽好,却并不一定适合所有人。在配镜之前,需要通过专业的验光检查,还得结合使用者实际情况选择合适的镜框,结合专业的加工和装配技术,才可以得到一副合适的渐进眼镜。

渐进多焦点眼镜使用时要注意哪

眼袋突然增大 竟是膀胱癌惹祸

老郑今年 67 岁,最近他发现自己突然有了明显的眼袋。家里人不放心,带着老郑去医院体检,结果竟然显示老郑患了膀胱癌。

中医认为,眼袋大往往是脾肾阳虚的表现。当肾、膀胱功能欠佳时,可能会出现黑眼圈、眼袋增大或眼睑水肿、面色晦暗、皮肤干涩等症状。

如果出现不明原因的眼睑或者双下肢水肿、乏力、腰酸、尿频、尿色改变、面色发黑等症状,一定要及时到肾内科就诊。

罗其

中欧基金连续八年蝉联金牛基金管理公司 聚焦长期业绩

8 月 29 日,素有业界“奥斯卡”之称的中国基金业金牛奖第十九届评选结果揭晓。凭借优异的主动管理能力和长期业绩,中欧基金连续第八年荣获年度十大金牛基金管理公司,旗下两只基金斩获产品大奖——分别是基金经理王健管理的中欧新动力混合型证券投资基金(LOF)荣膺“七年期开放式混合型持续优胜金牛基金”,基金经理袁维德管理的中欧价值智选回报混合型证券投资基金荣膺“三年期开放式混合型持续优胜金牛基金”。

广告 投资有风险,理财需谨慎。

眼镜与健康

生活中我们会看到,人到了一定年龄后,眼睛会出现老花的现象,之前是近视的人,往往需要使用两副眼镜,一副用来看远处,一副用来近距离阅读,两副眼镜在使用过程中频繁更换,或者在看远时戴上,看近时取下,这样的操作给工作和生活带来许多的麻烦。

不过,自从有了渐进多焦点镜片,使得“看远看近,一副就行”。渐进镜有着连续清晰的视野、自然的眼部调节和

打通公益「新基建」最后一公里 新氧「公益宝贝」落地医疗救助领域

数据显示,我国每年出生的先天身体缺损儿童总数高达 80~120 万,唇腭裂的发生率是近千分之二,小耳畸形发病率为万分之三。此外,每年发生意外导致创伤事件约 6200 万人次。这其中,不少患者因经济困难难以享受优质医疗资源,更难以承受高昂医疗费用。

8 月 30 日,一场主题为“一起让美好发生”的发布会在北京举行,这是由新氧公益基金会主办,丽格慈善基金会、中整协互联网医美分会参与的一场特殊的发布会。在这场发布会上,新氧公益宣布正式启动“公益宝贝·为爱加倍”行动,这是“捐收益”公益模式首次在医疗救助领域落地,通过本次尝试,新氧公益平台将打通医疗救助领域公益基础设施的最后一公里。

在新氧公益基金会理事长于敏看来,新氧作为医美医疗服务产业的领军力量,有责任为医美产业链上下游伙伴提供这样的公益基础设施。据新氧科技高级副总裁郭俊文介绍,2022 年初,新氧公益面向新氧平台所有认证机构推出了“公益宝贝·为爱加倍”行动,参与行动的爱心机构可以自选店铺项目成为“公益宝贝”,捐赠订单金额的 5%,同时新氧进行 1:1 配捐,全部善款用于“新氧美丽计划”。

新氧公益通过此举,将“公益宝贝”第一次带到了医疗救助领域,同时,伴随“公益宝贝·为爱加倍”行动的发布,新氧公益平台打通了医疗救助领域公益基础设施的最后一公里。

值得注意的是,目前新氧平台上的认证机构超 6000 家,这为“公益宝贝·为爱加倍”行动提供了强大的支撑力量。据新氧公益基金会秘书长艾晓宇表示:“公益宝贝有效整合了新氧平台资源,是医疗救助公益事业可持续发展的一个里程碑。在‘公益宝贝·为爱加倍’行动的推动下,‘新氧美丽计划’项目将会为越来越多的患者提供救助。”

向外伸。主要锻炼舌内肌群中的舌垂直肌、部分舌外肌和口轮匝肌等。

弹舌 舌尖抵至硬腭后快速在口内上下弹动。主要锻炼舌内肌群中的舌上下纵肌和部分舌外肌。

中国中医科学院医学实验中心研究员 代金刚

茂昌®眼镜 特约专栏

地址:南京东路762号 服务热线:63223839

些?

1. 一般需要一周左右的适应期,但适应期的长短因人而异。
2. 由于镜片的两侧是像散紊乱区,看两边物体只转动眼球是看不清楚的,需要转动头部才能看清。
3. 上下楼梯要低头,尽量用镜片上半部分看,这样更安全。