

女性朋友如何选择HPV疫苗

——市疾控中心专家答记者问

宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤之一，但宫颈癌是一种可以预防的肿瘤，通过接种HPV(人乳头瘤病毒)疫苗和筛查可以降低宫颈癌的发生率和病死率。5月14日，记者就女性朋友如何选择HPV疫苗、如何接种等相关问题采访了菏泽市疾控中心主任助理、免疫规划科科长刘景顺。

记者:宫颈癌是什么引起的?
刘景顺:HPV是一种能引起人类皮肤黏膜增生性病变的微生物，高危型HPV(16型、18型等)与宫颈癌等恶性肿瘤的发生密切相关，低危型HPV(6型、11型等)引起生殖器尖锐湿疣。从感染开始至发展为宫颈癌的时间间隔通常为10-15年，高发年龄为50-55岁。大量临床试验显示HPV疫苗能有效预防宫颈癌的发生，9-45岁女性朋友可接种HPV疫苗!
记者:什么是HPV疫苗?
刘景顺:HPV疫苗主要以合成的、具有天然空间结构的病毒样颗粒作为抗原，诱发机体产生高滴度的血清中和抗体。当HPV入侵机体时，体内的中和抗体在创伤部位渗出，从而阻

断病毒感染。目前HPV疫苗有二价、四价和九价3种。但特别要注意的是，HPV疫苗≠宫颈癌疫苗，除宫颈癌外，HPV疫苗还可预防外阴尖锐湿疣、肛门癌、生殖系统、癌前病变或不典型病变等。

记者:三种疫苗有何区别，如何选择?
刘景顺:二价HPV疫苗适用于9-45岁女性，接种程序为0.1.6个月，预防型别为HPV16、18型，可预防宫颈癌。四价HPV疫苗适用20-45岁女性，接种程序为0.2.6个月，预防型别为HPV6、11、16、18型，可预防宫颈癌、外阴尖锐湿疣。九价HPV疫苗适用于16-26岁女性，接种程序为0.2.6个月，预防型别为HPV 6、11、16、18、31、33、45、52、58型，可预防宫颈癌、肛门癌、生殖系统、癌前病变或不典型病变等。

在选择疫苗方面，首先应严格按照每种疫苗的适用年龄，合理选择。如果能有多种方案备选，不考虑经济问题情况下，建议选择预防型别更多的疫苗。

记者:HPV疫苗能保护多少年?
刘景顺:研究显示，接种HPV疫苗后至少

5-8年，血清相关抗体仍然维持阳性。但接种HPV疫苗并不能代替宫颈癌筛查，也不能取代预防HPV感染和性传播疾病的其他措施。

记者:育龄期女性在接种HPV疫苗期间发现怀孕了，应该怎么办?

刘景顺:若已经或准备妊娠，建议推迟或中断接种，妊娠期结束后再进行接种。

记者:到哪里能接种HPV疫苗?

刘景顺:通常情况下，接种成人疫苗的医疗机构，如社区卫生服务中心预防接种门诊都可以提供接种服务，大家可查看下面附件里的接种点就近接种，了解更多详细知识也可以扫码关注“菏泽疾控”(如右图)。记者 马琳



立夏偏重安神益智养心气

5月5日立夏，之后便进入夏天。自然界的阳气已经旺盛到了顶点，树木枝繁叶茂，花草丛生。所以立夏节气后，气温升高，人们也开始觉得气候炎热了起来。夏季在人体五脏中对应的是心，而夏季主火，火性炎上、发散，同时炎热的天气也会使人更容易出汗，汗液为心之液，所以，夏季如果养生不当，则容易导致心气发散太过，而出现心神不安的情况。

所以在立夏开始，我们就应该注重养护心气，适当食用一些红色食物，比如：西红柿、心里美萝卜等。同时也可以食用一些杏仁、桃仁、鸡心等食物，来达到以形补形的目的。当然，这并不是说一定要大吃特吃这些食物，在平衡饮食的基础上，适当增加一些这类食物就可以了。

魏帽



夏季应防范这些常见疾病

夏季，气温攀升，常常晴雨交织，这为部分夏季常见疾病提供了滋生条件。那么夏季都有哪些常见疾病呢？又该如何预防呢？

- 1. 细菌性痢疾**
肠道疾病是夏季的高发病，而细菌性痢疾是最常见的肠道传染病之一。主要临床表现为腹痛、腹泻、脓血样大便，部分病例可出现发热等症状，症状严重的可出现高热并伴有感染性休克症状。它一般是通过饮用或食用被痢疾杆菌污染的水、食物传播。
预防：注意饮食卫生，不喝生水，不吃生冷变质的食物。
- 2. 热中风**
每当炎炎夏日，中风病人就会剧增，中风是中老年人常见多发的脑血管病，而在夏天发生的中风俗称“热中风”，对于患有高血压、高血脂或心脑血管病的老年人来说，发生中风的概率会增高。
预防：老年人夏季一定要及时补充水分，不渴也要多喝水。半夜醒来时适量喝点水，以降低血液黏稠度，对预防血栓形成大有好处。
- 3. 热感冒**
夏天许多人为图凉快，喜欢在热得满头大汗时冲冷水澡，睡觉长时间开空调。导致室内外温差较大，加之夏季许多人食欲减退，运动减少，抵抗力下降，这些都容易引起夏季感冒。
预防：夏季一定要注意多喝水，一般每次以300毫升至500毫升为宜。其次，睡眠对治疗夏季感冒也颇有帮助，要保证8小时睡眠时间。
- 4. 空调病**
空调病主要是指一个人因为长期待在空间相对密闭、空气不流通的空调环境内，虽然能够获得暂时的凉意，但是长期下去不仅会使机体适应能力下降，同时也很容易滋生病微生物，进而使人出现鼻塞、打喷嚏、四肢酸痛等情况。
预防：要严格控制待在空调房的时间，在一定的时间以后必须要出去户外稍微活动一下，并且将门窗打开让空气对流。

专家表示，大部分人患有急性肠胃炎之后是可以自愈的。除严重者外，一般不需抗生素药物治疗。

然而，现实中许多患者在就诊前多自行服用抗生素等不规范治疗，既不利于疾病治疗，又因不合理使用抗菌药物，存在抗生素滥用、细菌耐药，甚至是多重耐药风险。

因此，在使用抗生素之前应该要确定是病毒性、细菌性，还是真菌性的。抗生素主要针对细菌性炎症。健康人的胃肠道内寄居着种类繁多的微生物，这些微生物称为肠道菌群。如果滥用抗生素，肠道内的有益菌也会被杀死，不利于健康。

一般急性肠胃炎多是因不洁饮食或者腹部受凉等因素导致人体胃肠道菌群一过性失调，具有自愈倾向，及时给予益生菌治疗即可，除严重者，一般不需抗生素药物治疗。

在急性肠胃炎的治疗恢复过程中，要特别注意饮食，从少量、清淡、半流质的饮食开始，逐渐控制进食的量，还应该避免食用冰镇、油炸等食物，以免加重病情。高奕楠



每天喝多少绿茶才有健康效应？

绿茶中主要的功能性成分是儿茶素。儿茶素又叫茶单宁、儿茶酚，是茶叶中黄酮醇类物质的总称。儿茶素具有多种生物学作用，如抗氧化作用、降低心血管疾病风险、降低肿瘤发生风险等。

喝绿茶有益健康。《中国居民膳食营养素参考摄入量(2013)》表明，绿茶中儿茶素

摄入量不同，健康效应也有所不同：

- 1、当每天从茶叶中摄取250毫克儿茶素时，才可以观察到儿茶素的抗氧化作用。
- 2、每天摄入400毫克儿茶素可以降低体重、血糖、血压、血脂等心血管疾病危险因素，从而降低心血管疾病的患病风险。

3、每天摄入600毫克儿茶素，可以降低男性前列腺癌的发生风险。但是研究表明，饮茶与胃癌和膀胱癌无影响。

每杯绿茶中约含有100毫克的儿茶素，因此每天至少喝3杯绿茶，才会对身体有健康效应。值得注意的是，绿茶不宜反复冲泡，2次冲泡后建议更换茶叶。 仁民

打造“高品质” 创下“新速度”

天安万达助力回迁居民圆梦安居



告别了“鸽子窝”般密集破旧的低矮平房，崭新的回迁小区拔地而起；昔日狭窄拥挤的小路退出历史舞台，脏乱差的城中村被一排排挺拔靓丽的高楼大厦代替，今非昔比的大变化荡漾着往日的陈迹。最近几日，是菏泽天安万达回迁居民的大喜日子，800余户回迁户迎来了期盼已久的交房时

刻，2000余套小区安置房迎来新主人。

周边纵横有序、路网畅通，小区内设施齐备、环境优美，房屋南北通透、明厨明卫……高品质小区让回迁群众对未来美好生活充满憧憬，增强了他们的积极性，核算、验房、费用结算、领取钥匙，仅15天，就让回迁小区完成交房，刷新了全新的交

房速度，百分百的收房率更是颠覆了菏泽有史以来的回迁交房数据。

一个宜居的小区不仅是简单的建筑布局，更是对回迁者生活方式和环境宜居的规划。

为了打造“高品质”回迁住宅，从安居到宜居，在改善人居环境、提升居民生活品



质的道路上，天安集团一直在全力以赴，这一点，从回迁居民的态度和评价上，就能看出。

庞喜俊 是菏泽市开发区丹阳街道办事处庞楼社区居民，也是众多回迁户中的一员，与其他居民一样，一直盼望着早日住上新房。菏泽万达广场回迁安置区在取得《建设工程竣工验收备案证书》后，从4月25日起开始办理交房手续，庞喜俊便立刻前来核算、验房。纵然如此，在拿到钥匙、验房之前，他心里还是有些犯嘀咕。

“一般人对回迁房都有刻板偏见，认为质量肯定不如商品房，虽然开发企业在交房之前就曾保证要统一标准、一样的高品质，可我们还是有点儿担心。”庞喜俊说。

程，很快就让回迁居民眼前一亮。

走进楼宇，可以看到，电梯采用的是三菱、蒂森克虏伯、奥的斯等知名品牌，小区采用超高预算的三玻两腔隔热断桥铝合金窗，隔音、节能效果较好，室内排水管材、电线电缆、防水卷材等均是知名品牌。“回迁安置区采用的材料材质与商品房同等品质，甚至比菏泽大多数楼盘正常销售的房屋质量、配置还要高出一大截，看到这样的建筑质量和品质，回迁居民都很放心。所以，大伙儿交房手续办得都很踊跃。原本计划18天的交房时间，不到15天就基本完成了，业主满意度也可以说是百分百满意。”庞楼社区党支部书记庞庆勋说。

的确如此，住进楼房以后的庞楼社区

居民生活环境将有很大改善。据菏泽市开发区丹阳办事处副主任张洪福介绍，居民原来住的平房配套设施不全，没有暖气、燃气，环境差，交通不便，纵然地理位置优越，但若不拆迁，无疑是有价无市。棚改给居民带来了改变，让他们住上了楼房，实现了安居梦，尤其是万达让这个片区乃至整个菏泽发生了天翻地覆的变化。随着万达广场、万达文华酒店、菏泽万达金街开业，以及希尔顿酒店登场，通过辐射周边商业，形成菏泽城区新的商业中心，让居民们坐拥城中繁华，使生活环境有了质的飞跃，地段价值飙升。为此，交房才如此踊跃，原来的老街坊、老邻居亲切地攀谈起来，言谈中无不充满对未来美好生活的憧憬。

张洪福告诉记者，棚户区改造在改善居民居住条件、提高居民财产性收入、加快推进基础设施建设、改善城市环境质量、高效利用土地、区域性土地增值、提升城市形象、扩大政府税源、带动群众脱贫致富及维护社会和谐稳定等方面作用显著，这些成效在天安万达的回迁安置区上体现得淋漓尽致。作为开发区乃至全市，回迁规模最大、一次性安置人口多的回迁小区，能在房屋品质、交房速度上做到最佳，这是开发企业打造民心工程、品质工程，兑现回迁居民承诺，勇于责任担当的体现。

记者 李亚楠