

市计生科研所医生解读：

# 哪些人需要接种人乳头瘤病毒疫苗

□记者 魏应钦

本报讯 高危型人乳头瘤病毒(HPV)持续性感染是下生殖道高级别上皮内病变和癌发生的必要因素。人乳头瘤病毒疫苗是预防 HPV 感染的有效方法,是防控 HPV 感染相关疾病的一级预防措施。近日,市计划生育科研所郭琼博医生介绍说,HPV 疫苗在预防 HPV 型别相关的临床试验中显示出 87.3%-100.0% 的保护效力。

郭琼博说,我国优先推荐

9-26 岁女性接种 HPV 疫苗,特别是 17 岁之前的女性;同时推荐 27 至 45 岁有条件的女性接种 HPV 疫苗;无论是否存在 HPV 感染或细胞学异常,对适龄女性均推荐接种 HPV 疫苗(接种之前无需常规行细胞学及 HPV 检测);不推荐妊娠期女性预防性接种 HPV 疫苗。如近期准备妊娠者,建议推迟至哺乳期后再行接种。若接种后意外妊娠,应停止未完成剂型的接种;已完成接种者,无需干预;哺乳期女性接种 HPV 疫苗应慎重;推荐既往官

颈鳞状上皮高度病变(HSIL)接受过消融或切除性治疗的适龄女性接种 HPV 疫苗;优先推荐高危生活方式的适龄女性尽早接种 HPV 疫苗,即使已知 HPV 感染/细胞学异常及既往接受过 HSIL 治疗者也推荐接种;优先推荐 HIV 感染的适龄女性接种 HPV 疫苗;推荐患有自身免疫性疾病的适龄女性接种 HPV 疫苗;推荐患有 I 型和 II 型糖尿病的适龄女性接种 HPV 疫苗。

郭琼博表示,基于以下 5 个方面的原因,女性接种 HPV

疫苗后仍应进行宫颈癌筛查:1.HPV 疫苗对未暴露于疫苗相关 HPV 型别的人群保护效力较好,但对于存在 HPV 感染或相关疾病危险因素的人群有效性降低;2.HPV 疫苗是预防性疫苗,不能治疗已感染的 HPV 及相关疾病,不能预防所

有 HPV 型别感染,也不能阻止 HPV 感染至疾病进展;3.少数宫颈癌可能与 HPV 感染无关;4.目前尚无证据证明 HPV 疫苗有终身保护效力;5.HPV 疫苗所含型别有限,即使接种 HPV 疫苗,机体仍处于对非疫苗型别 HPV 的感染风险中。



春节吃胖了想减肥?

## 节后间歇式断食适合你吗



资料图片

不知不觉,春节就这么愉快地过去了。跟亲友相聚、尝了那么多美味佳肴之后,你是否在为悄悄增加的体重发愁呢?广州医科大学附属第二医院营养科主任邓宇虹支招,工作繁忙又没空多运动的超重人士,不妨在营养师的指导下尝试一种简单的减肥法——“5+2 轻断食”。

### 间歇式断食——5+2 轻断食

邓宇虹说,轻断食并非单纯地禁食或节食。根据《中国肥胖预防和控制蓝皮书》说明,5+2 轻断食(也称为间歇式断食)是指一周中的 5 天正常饮食,其余非连续(间断)的 2-3 天摄取平常膳食 1/4 的能量;在轻断食期间,男性的摄入量为每日 600 千卡,女性为每日 500 千卡。通常轻体力劳动强度成年男性每日推荐摄入热量为 2250 千卡,女性为 1800 千卡,通过采取轻断食的模式,男性和女性每周分别可以减少摄入约 3300 千卡和 2600 千卡的热量。简单来说,就是一周内选两天少吃点。

据邓宇虹介绍,《中国超重/肥胖医学营养治疗专家共识 2016》认为,轻断食模式有益于体重控制和代谢改善,

在体重控制的同时或可通过代谢和炎症反应改善,间接增加体重控制获益,同时增强糖尿病、心脑血管疾病及其他慢性疾病的治疗获益。

### 轻断食期间该怎么吃?

工作繁忙又没空多运动的超重人士想尝试“5+2 轻断食”,一周内选择两天少吃点又该怎么吃呢?

邓宇虹提醒食物应多样化。虽然热量减少了,还是要注意保证碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、水和无机盐的摄入。优先选择低升糖指数(低 GI)的食物(蔬菜、燕麦、坚果、豆类、水果等),以及高蛋白(蛋类、豆类等)和高膳食纤维(粗粮杂粮、蔬菜等)的食物,以增强饱腹感,减少热量的总摄入。

另外,尽量选择自己在家做饭,避免摄入外面餐厅食物中过量隐性的油、盐、糖和其他添加剂,烹饪方式尽量选择蒸煮为主。

而在非断食日,则可以依照平时正常的饮食来吃,但不要对断食日进行补偿性暴饮暴食,更不能继续节日期间的放纵饮食,应限制高热量、高脂肪、高糖食品的摄入。

邓宇虹建议,进餐的顺序应为:汤→菜→肉→主食,

不喝含糖饮料,喝白开水为主,也可喝点淡茶。

### 这些人不适合轻断食

邓宇虹说,现有的轻断食实验是在健康成年人中进行的,没观察到明显副作用,但轻断食模式对于一些特殊人群来说是不适用的,包括孕妇、哺乳期、备孕期、有经期失调史的妇女,糖尿病患者,有低血压史的人、未成年人,65 周岁以上的老年人,体重过轻者(BMI<18.5),有进食障碍的人(如暴食症、厌食症)和胃肠道疾病患者。若有需要,建议上述人群咨询专业的营养师制定个性化的饮食方案。

即使是适合轻断食的人群,在轻断食期间还应注意以下事项:1. 注意补充水分,并根据自身情况进行复合维生素、蛋白质等的补充;2. 若出现头晕、冒冷汗、肢体震颤等低血糖症状,立即补充糖分(含糖饮料、糖果等),并随时终止断食;3. 不要过度节食。节后轻断食头几天,由于体内水分减少,体重可能会有较快下降(0.5-1.5 公斤),但不应过度断食以求快速减肥,也不要每天都采取轻断食,以免长期导致营养不良。

(翁淑贤)

## 鲁山县人民医院成功完成一例支气管动脉造影并灌注化疗栓塞术

本报讯 近日,鲁山县人民医院成功为一位晚期肺癌患者在 DSA 引导下完成支气管动脉造影并灌注化疗栓塞术,填补了鲁山县该项技术的空白。

65 岁的患者梁先生确诊肺腺癌 5 年余,近年来,一直规范治疗,此次肿瘤复发加重,其以呼吸困难、胸闷、腹胀、纳差严重为主诉入住该院急诊科。因高龄体弱且有糖尿病、心肌缺血等基础疾病,无法再次化疗。该院急诊科副主任李艳春接诊后,对患者病情进行详细评估并进行会诊,经与家属充分沟通,决定行 DSA 引导下支气管动脉造影并灌注化疗栓塞术,手术过程顺利。

术后,患者呼吸困难减轻,食欲大增,自术前非常紧张,没想到一个针眼的手术就能治好病,手术无痛苦、恢复快。

据介绍,经支气管动脉

灌注化疗手术是经大腿根部股动脉穿刺,在 X 线透视下引入直径约 2 毫米的导引导管到达病变部位支气管动脉内,造影显示该血管为肿瘤的供养动脉,并在局部给予化疗药物。与传统静脉化疗相比,化疗药物不经过全身血液稀释和肝脏首关消除代谢,局部血药浓度为静脉用药的 20 倍,因此显著提高化疗药物对肿瘤的杀伤力,但总剂量只有 1/2,大大减少了化疗药物对正常组织器官的损伤,因此减轻了恶心、呕吐、骨髓抑制等副作用,继而导致医疗费用的降低。在灌注化疗的同时,可以进行支气管动脉栓塞术,阻断肿瘤滋养动脉进行“饥饿”疗法,使肿瘤血供和营养显著减少,从而控制肿瘤生长甚至使其显著缩小,减少肿瘤对局部组织的压迫症状。

(魏应钦 刘海军)

牛皮癣、皮炎、湿疹、皮肤瘙痒

## 锦一堂软膏帮你解决烦恼

本报讯 春季是皮肤病高发季节,患上皮肤病常常奇痒难忍,让人苦不堪言。近段时间,市民李先生的皮肤病又犯了,浑身出满了鳞屑、红斑和疹子,抓过之后,皮肤疙疙瘩瘩的,变得又黑又粗糙,像长了苔藓,结痂掉皮。后来,李先生用了锦一堂软膏,情况慢慢好转了。

据了解,位于市区矿工路东段总机厂公交站牌向西 60 米路南的锦一堂康肤馆经

销的软膏是中药古方,该药对牛皮癣、皮炎、湿疹、瘙痒症、鱼鳞病、白斑、红斑、荨麻疹、体癣、手足癣、脚气、花斑癣及痤疮等各种皮肤病有一定效果。经临床研究,锦一堂软膏能清除体内血毒、脏毒,帮助患者清除易感基因,从病灶处修复免疫细胞,让肌肤全面康复。皮肤病患者按疗程使用后可恢复正常,市民可拨打康复热线电话 0375-6168120 咨询。(小英)