



前一段时间,内蒙古一地区免费为13至18周岁的女性中学生免费接种二价宫颈癌疫苗(HPV疫苗),这一消息引起了网友羡慕。此前,广州市的一名人大代表也建议,应免费为中学生接种宫颈癌疫苗。为什么在学生阶段就要接种宫颈癌疫苗呢?宫颈癌疫苗有多重要?暑假到了,家长应该带孩子打宫颈癌疫苗吗?

# 宫颈癌疫苗 越早接种预防效果越好

■ 李岳冰 宁芝

不少人认为要到成年以后才能接种宫颈癌疫苗,实际上并不是。那么,什么时候接种最好呢?

“预防宫颈癌,越早、越小越好。”四川省肿瘤医院妇科肿瘤中心主任张国楠教授表示,越早、越小接种能在感染高危亚型人乳头瘤病毒(HPV)前获得最佳的免疫效果。因为HPV的传播和性行为有很大的关系,研究表明初次性生活后HPV感染风险最高,因此,在病毒感染前接种疫苗的效果最好。

有研究表明,小年龄组接种疫苗后产生的抗体水平是大年龄组的2倍。世界卫生组织也提出,接种宫颈癌疫苗,首要目标人群是9~14岁未发生过性行为的女孩,应接种2剂次;次要目标人群是15岁及以上年龄的女性或男性,应接种3剂次。需要提醒的是,下列宫颈癌高危人群也应该提早接种疫苗:

1.有宫颈癌家族史者;

2.性生活过早、多孕早产或有多个性伴侣的女性;

3.有宫颈病变

(长期慢性宫颈炎、宫颈癌前病变等)的女性;

4.曾患有生殖道人乳头瘤病毒、单纯疱疹病毒或其他性病的女性;

5.HPV持续感染者。

为什么女性一定要打HPV疫苗呢?张国楠教授指出,宫颈癌是最常见的妇科恶性肿瘤,也是目前唯一病因明确的癌症,其元凶主要是高危型HPV持续感染,99%以上的宫颈癌都与HPV持续感染有关。据统计,80%以上的女性一生中至少有过一次HPV感染,90%



癌前病变和宫颈癌。

以上的HPV感染可在2年内自然清除,不足1%的患者可发展至宫颈

接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的方式。“目前对宫颈癌的预

防有三级,一级是接种疫苗和宣教,二级是筛查,三级就是治疗。”张国楠教授说:“我们都不希望走到三级。对于女性来说,如果不去做一级预防——了解宫颈癌和接种疫苗,就会失去很多预防疾病的机会。”

2030年,世界卫生组织倡导全球要消除宫颈癌,“消除”是指把常见病降低至罕见病,罕见病就是每10万人小于4例。目前,四川的宫颈癌发生率约为每10万人有17人左右。“现在我们离这样的目标还任重道远。”张国楠教授表示。

目前打四价、九价宫颈癌疫苗,需要提前预约,而且等待时间比较长,针对这种现状,张国楠教授认为,其实,不用等四价和九价,现在打二

价疫苗也是可以的。第一,二价疫苗的性价比最高,可有效远离84.5%的宫颈癌发病风险。第二,二价疫苗在市面上最为充裕,公众越早接种越好。在二价疫苗中,我国产的HPV疫苗是国内唯一的在9~14岁只需要打2针的HPV疫苗。

张国楠教授还表示,HPV容易反复,因为它是局部感染,局部出现的抗体不足以抵抗后续感染。疫苗的目的是让人体产生抗体,所以越早接种疫苗越好。

据悉,目前我省国产二价HPV疫苗处于缺货状态,公众可在“约苗”公众号预约,还可以就近前往社区卫生服务中心进行咨询了解。

(作者单位:四川省肿瘤医院)



## 关于包皮,你必须知道的知识

(三)

■ 王兰

前面两期我们讲了有关包皮的常识以及男童包皮过长该如何处理的知识,今天我们来讲一讲成年人包皮过长该如何处理。

绝大多数男性在青春期结束后,包皮都会自行退缩,龟头和尿道口可以正常暴露在包皮之外。但极少数男性成年后包皮仍然过长,即使没有任何生理不适感,可部分人心理还是难以接受。那么,包皮要不要割呢?

我们先来了解下,成人包皮过长通常表现为下面两种情形:一种是假性的包皮过长,是指阴茎在疲软状态下,龟头没有外露,但是勃起之后,龟头可以自然外露。

另一种是真性的包皮过长,是指无论阴茎疲软或勃起,龟头都不能自然外露。

一般来讲,上述两种情况只要能将包皮翻开进行清洁的都属正常,并不需要特殊处理,平时多注意个人卫生就好。但如果

无法将包皮翻开或包皮向后推时有一个狭窄环,那么就属于不正常了,需要前往医院请专业医生判断。

那包皮过长割不割呢?如果能将包皮翻开进行清洁,可以选择不割,但要注意经常进行外翻清洗,保持干净。如果心理上接受不了包皮过长,或者为了美观,又或者平时懒得清洗,为防止感染或炎症,建议割除包皮。此外,如果无法将包皮翻开或包皮向后推时有一个狭窄环,甚至出现排尿困难,排尿时包皮隆起,包皮或龟头瘙痒、疼痛、肿胀、变色等情形,那就很有必要进行割除了。

最后,割包皮有什么作用?包皮割除后,原本容易藏污纳垢的地方变得易清洁,同时降低了感染包皮的风险,也降低了夫妻双方性生活时的感染风险。另外,部分因包皮过长而早泄的患者在切除包皮后,性生活时长有一定改善。

(作者单位:四川泌尿外科医院)

## 科普进行时

盛夏时节,火辣辣的阳光不但刺眼,还可能灼伤皮肤,因此在夏季做好防晒十分关键。

# 这样防晒谨防越“防”越黑

防晒防的其实是紫外线。紫外线是电磁波谱中波长从10nm~400nm辐射的总称,不仅会造成晒伤,还会加速肌肤变黑、老化。但很多人做了防晒却还是被晒伤、晒出斑,这是防晒方法没对,还是选择的防晒霜质量不好呢?

### 五个误区让你越“防”越黑

为了不被晒黑,爱美人士在夏天防晒上下足了功夫,涂防晒霜、穿防晒衣、打遮阳伞……可为啥很多人做了防晒还是被晒黑了?河南省人民医院皮肤美容中心主任李雪莉表示,这是因为他们在防晒上有认知误区,导致他们越“防”越黑。

**误区一:**认为防晒产品防晒指数越高,防晒效果越好。防晒产品的防晒指数越高,添加的防晒成分剂量越高,提供的防晒时间越长。但需要注意的是,防晒指数越高的产品,给皮肤带来的负担也越重,很容易导致过敏、堵塞毛孔、出油等肌肤问题。

**误区二:**认为阴天、室内不用防晒。按照波长的不同,紫外线可以划分成UVA、UVB和UVC三个波段。其中,UVC一般会被臭氧层阻隔,不会对皮肤造成伤害,UVB可以穿透云层臭氧照射到皮肤,不能穿透玻璃。而UVA既可穿透玻璃,也可穿透皮肤的表皮,是使人皮肤

变黑、长斑、老化的“元凶”。因此,就算阴天、室内看不见阳光,依然要注意防晒。

**误区三:**认为防晒霜一天涂一次就够了。殊不知,一般防晒霜维持时间只有两个小时左右,所以要重复涂抹才能达到防晒目的。如出汗较多,游泳后需要及时补涂。

**误区四:**认为防晒霜不用卸,用洗面奶洗就行了。涂抹防晒产品后,会在皮肤表面形成一层包含防晒剂的油膜。一般来说,成膜性能越好的防晒霜,防水性能也会越好,很难与表面活性剂以及皂基结合,仅用洗面奶无法将其清洗干净。

**误区五:**认为防晒就是涂防晒霜。

其实不一定每天都需要涂防晒霜,在紫外线指数很低的时候,通过打遮阳伞和戴帽子也可以达到不错的防晒效果。

### 晒后修复“三部曲”

李雪莉表示,若夏季不小心被晒伤,可以通过以下步骤进行修复。

**镇静舒缓。**刚被晒伤后,皮肤首要的表现是潮红、发热,此时要尽快让皮肤降温,可以在外出前提前将面膜或冰袋放到家里的冰箱中冷藏,回家后就立即敷上“冰”面膜。

**补水保湿。**紫外线对皮肤的伤害极大,会导致皮肤水分流失,而做好

保湿的意义就在于维持皮肤角质层含水量,确保角质细胞的更迭在正常速率。

**做好修复。**如果皮肤屏障被紫外线损伤,做好修复很关键,可以使用医用护肤品、生长因子凝胶之类的修复产品。

最后,要提醒大家的是人体所需的维生素D,很大一部分是通过晒太阳获得的,维生素D能促进钙的吸收,若是长年过度防晒,不晒太阳,会影响维生素D的补充,不利于钙的吸收,导致骨质疏松。因此,防晒虽然重要,但应采取科学防晒手段,做到既不晒伤也不晒黑,还不影响钙的吸收。

(张若秋)



## 给狗喂生食或传播超级细菌



据法新社巴黎近日报道,由于在一系列不同种类的未经烹制的狗食品中发现了耐抗生素细菌,研究人员警告人们注意“一种国际公共卫生风险”。研究人员在有关他们研究的一份新闻稿中说:“给狗喂生食的趋势可能会助长耐抗生素细菌的传播。”该研究将提交给欧洲临床微

生物学及传染病大会,还将提交给同一大会的另一项独立研究涉及一种作为人类对付病菌的最后武器的抗生素。该研究发现,对这种抗生素的耐药性可能会在宠物狗和它们的主人之间传递。

耐抗生素病菌可能使小伤口和普通感染变得致命。

近年来,由于在人类和家畜身上过度使用抗生素,耐药性不断增强。

在这项关于狗食品的研究中,葡萄牙波尔图大学的一个团队分析

了来自25个品牌的55个狗食品样本,其中包括14种未烹制的冷冻食品,以寻找肠球菌。这种细菌能够在人和动物的肠道中无害生存,但如果出现在身体的其他部位,它们可能变得很危险,并可能对抗生素存在耐药性。研究人员发现,所有生的狗食品样本都含有耐抗生素的肠球菌,包括耐利奈唑胺的细菌。利奈唑胺是一种“最后手段”抗生素。基因测序结果显示,未烹制的狗食品中的一些耐抗生素细菌与在英国、德国和荷兰的医院

患者身上发现的细菌种类相同。

研究人员安娜·弗雷塔斯说:“人类与狗的密切接触,加之被研究的这些品牌在不同国家的商业化操作,将构成一种国际公共卫生风险。”

她说:“欧洲当局必须对让宠物吃生食的潜在卫生风险提高警惕,而且狗食品的制造包括原料选择和卫生措施必须受到审视。”

她还说,狗主人在处理宠物食品和粪便后应该洗手。

(据《参考消息》)

## 兴文县 开展反邪教宣传



**本报讯** 近日,宜宾市兴文县“两新服务进万家”公益活动在石海广场举行,兴文县反邪教协会党支部借机开展反邪教宣传融入活动中。

活动中,兴文县反邪教协会党支部通过向广大群众发放反邪

教宣传(品)资料,深入浅出地讲解反邪教知识和相关法律法规,倡导广大群众要“崇尚科学 反对邪教”,提高抵制邪教的意识。参加活动的群众纷纷表示,回去要动员亲朋好友参与到反邪防邪行动中,一旦发现非法传播邪教知识的行为,就积极检举揭发,绝不给邪教可乘之机,为国家安全和社会稳定贡献自己的力量。

据统计,在此次活动中,兴文县反邪教协会党支部向群众发放反邪教宣传资料800余份、反邪教宣传品120个。

(省反邪教协会供稿)

本版图片来自网络,请图片作者与本报联系,以付稿酬。