

满13周岁女孩可免费接种2剂次双价HPV疫苗——

# 一文说清接种HPV疫苗相关问题

□ 刘婷婷

11月10日,人乳头瘤病毒(HPV)疫苗正式纳入国家免疫规划。2011年11月10日后出生的满13周岁女孩均可享受免费接种2剂次双价HPV疫苗,间隔6个月。

宫颈癌是我国女性生殖系统最常见的恶性肿瘤之一,发病有逐渐年轻化的趋势。很多女性因为该疾病丧失生育能力甚至危及生命。该病的发生与HPV持续感染密切相关,接种HPV疫苗是预防宫颈癌的第一道防线,对降低宫颈癌发生率意义重大。

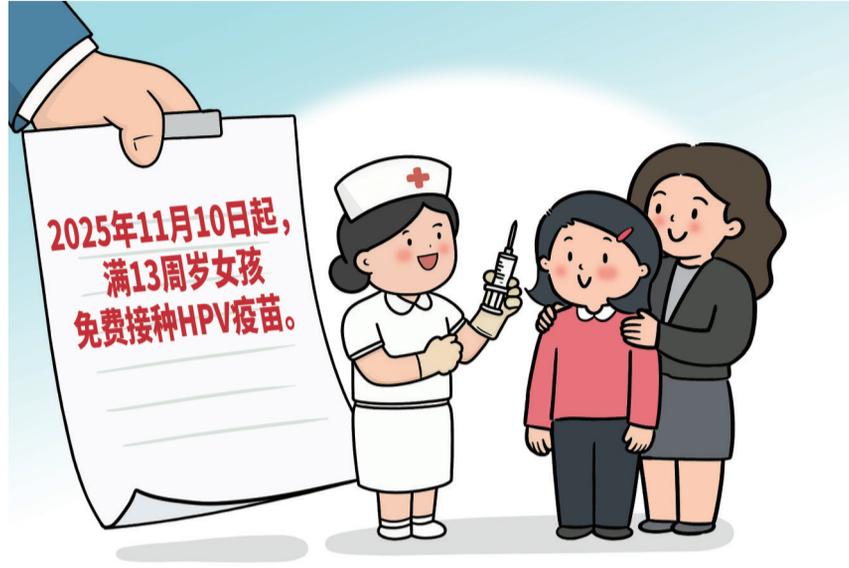
## HPV疫苗效果如何

HPV疫苗进入机体后,可诱导免疫反应,产生抗体。当人体接触到HPV病毒时,该抗体就能与之结合并将其清除,从而防止机体感染HPV。此外,HPV疫苗可形成免疫记忆,当机体再次接触到HPV时,亦可迅速识别并产生抗体,提供长期保护。

HPV疫苗有效性,主要集中在预防宫颈癌和癌前病变上。对未感染HPV16/18型的人来说,打双价或四价疫苗,能显著降低相关严重宫颈病变(CINII、CINIII)和宫颈腺上皮病变的发生风险。

## 什么年龄接种最合适

我国女性HPV感染的高峰年龄有两个阶段,分别是17-24岁和40-44岁。其中,第一个感染高峰一般与性生活比较活跃相关。大约有一半的年轻女性在开始性行为后的3年内会感染HPV。青春期前女童接种HPV疫苗产生的抗体水平更高,且此年龄段基本还



从免疫效果来看,在13周岁接种HPV疫苗可以获得更高的抗体水平、更持久的保护效果。视觉中国供图

未开始性生活,未发生HPV暴露,对宫颈癌前病变及宫颈癌的预防效果更好,因此9-14岁女性是HPV疫苗接种的重点推荐人群。

我国将13周岁女孩确定为HPV疫苗免费接种的目标人群,是综合考虑保护效果、成本效益和可操作性的最优解。从免疫效果来看,在13周岁接种HPV疫苗可以获得更高的抗体水平、更持久的保护效果。

## HPV疫苗可以和其他疫苗一起接种吗

很多临床研究都证实,HPV疫苗和甲肝、乙肝、百白破等其他疫苗一起打,

不会增加安全风险,所以国际上都认可两者可同时接种,只要打在不同部位、用不同注射器就行,比如一个打左上臂,一个打右上臂。

国内还没有相关临床研究,为了安全,建议和其他疫苗间隔2周接种,方便观察不良反应、明确责任疫苗;但如果接种HPV疫苗后遇到动物咬伤、外伤等紧急情况,需要立刻打其他疫苗,就不用考虑间隔时间。

## 已感染HPV,接种疫苗还有意义吗

如果已经感染了某种甚至几种型别的HPV,接种疫苗仍然具有一定意义。一是预防其他型别HPV感染。目

前,HPV疫苗包括双价、四价和九价疫苗,分别预防2种、4种和9种HPV亚型。即使已经感染了某种型别的HPV,接种疫苗仍可预防其他未感染型别的HPV,从而降低未来感染其他高危型HPV的风险。

二是增强免疫保护。虽然自然感染HPV可能会产生一定程度的免疫反应,但这种免疫反应通常比较弱且持续时间短,不足以防止同一型别的再次感染。HPV疫苗通过强化免疫反应,诱导机体产生持久可靠的抗体,可降低同种型别HPV再次感染的风险。

三是降低病变风险及复发风险。研究表明,对已经感染HPV的女性,接种疫苗可以帮助预防由其他高危型HPV感染引起的癌前病变和宫颈癌。同时,即使已经发生宫颈病变,在治疗后接种HPV疫苗亦能降低病变复发风险。

## 延伸阅读

### 接种HPV疫苗的注意事项

- 以下人群不推荐接种HPV疫苗:
1. 妊娠期女性、备孕女性、哺乳期女性。
  2. 存在肌肉注射高出血风险或禁忌证人群。
  3. 处于伴有发热等全身症状的急性疾病发病期人群。
  4. 月经期女性。
  5. 接种前3个月内避免使用免疫球蛋白或血液制品。
- (作者系首都医科大学附属北京妇产医院妇科副主任)

## 体测季“伤不起”:

# 中小学生学习运动损伤防治秘籍在这里

□ 史明楠

冬天的校园里,体测既是检验身体素质的“小考验”,也是孩子们展现活力的舞台。但每次体测前后,医院门诊总会挤满愁眉苦脸的学生和家长:关节疼、肌肉酸,不仅没法好好参与体测,还得开免体证明。

今天就给大家讲透冬季体测的损伤预防和应急处理,让孩子们安全冲刺。

## 为啥冬季体测容易受伤

天冷的时候,身体就像“冻住的机器”,关节和肌肉会变得僵硬,灵活性、柔韧性都大打折扣。再加上很多孩子平时不怎么运动,临近体测才急着“突击训练”,突然加大运动量,身体根本扛不住。这样一来,肌肉拉伤、关节疼、崴脚、骨挫伤等问题就容易找上门,直接影响体测和日常活动。

## 做好这4点,安全不“掉链”

避免运动损伤,核心就是“平时多练、循序渐进”,再加上这几个实用技巧——

**制定科学运动计划:**根据自己的身体情况和体测目标,每周安排3-5次运动,每次至少30分钟。天冷可以选室内运动,比如跑步机跑步、跳绳;天气好就去户外慢跑。另外,每天花10分钟练靠墙静蹲、平板支撑,能增强肌肉力量,给关节更好的保护。

**热身拉伸不能省:**冬季热身要比其他季节更充分。先慢跑5-10分钟让身体发热,再活动手腕、脚踝、膝盖、髋关节等这些关节;运动结束后,一定要慢慢拉伸肌肉,每个动作保持15-30秒,放松紧张的肌肉,减少酸痛和受伤风险。

**选对装备很关键:**穿保暖又透气的运动服,别让身体受凉;鞋子必须选防滑、有支撑力的运动鞋,尤其是户外有积雪或结冰时,防滑鞋能大大降低崴脚概率。

**循序渐进不“突击”:**千万别平时不运动,考前突然高强度训练!每天稍微增加一点运动量,让身体慢慢适应,才能既提升成绩又不受伤。

## 突发崴脚,记住“RICE”急救法

万一运动时不小心崴脚,别慌,按这四步处理——

**休息(Rest):**立刻停下运动,别让受伤的脚着地,找个温暖的地方坐下或躺下,把脚抬高过心脏位置,帮助血液回流,减轻肿胀。

**冰敷(Ice):**崴脚后24-48小时内,每隔2-3小时冰敷一次,每次15-20分钟。用毛巾裹着冰袋敷,别让冰块直接贴皮肤,避免冻伤,能快速止血、消肿、止痛。

**加压包扎(Compression):**用弹性绷带轻轻缠住受伤的脚踝,力度要均匀,既能消肿又不影响血液循环。如果包扎后脚发麻、疼痛加重,就是包太紧了,赶紧松开调整。

**抬高患肢(Elevation):**卧床休息时,家长可以帮助孩子把脚抬高高于心脏的位置,靠重力促进血液回流,减轻肿胀和疼痛。

## 做好这3点,快速回归“赛场”

**听医生的话:**受伤后赶紧去看医生,让专业人员诊断。医生会根据损伤程度,给出用药、理疗或康复训练的建议,一定要严格遵守,别自己随便停药或加量。

**循序渐进做康复:**恢复后期,按医生指导做康复训练,先慢慢活动关节,再逐渐增加强度,练肌肉力量和平衡感,别着急剧烈运动,避免二次受伤。

**饮食休息要跟上:**多吃鸡蛋、牛奶、鱼肉、蔬菜、水果,补充蛋白质和维生素,帮助损伤组织修复;每天保证充足睡眠,让身体在休息中恢复活力。

冬季体测是锻炼的好机会,安全永远是第一位的。只要平时坚持规律运动、做好预防,掌握正确的急救和恢复方法,孩子们就能在体测中发挥最佳水平,既收获好成绩,又能保持健康快乐!

(作者系北京协和医院康复医学科主管技师)