九价HPV疫苗如何合理接种？

记者 **宋伟 刘晶**

8月30日，九价HPV疫苗（人乳头状瘤病毒疫苗）获批适用人群拓展至9～45岁适龄女性。

HPV（人乳头状瘤病毒）感染是一种极为常见的病毒感染，凡是有性生活女性，都有可能通过性接触将HPV病毒带到生殖道内。正常情况下，HPV病毒会被人的免疫系统清除，所以短暂的感染很正常，类似于得了一次病毒感冒，甚至可能还没有出现症状，病毒就已经从体内被清除了，并不会发展为癌前病变。

只有少数免疫功能较弱或免疫机制缺陷的女性，无法消灭进入体内的HPV，导致HPV持续感染，才有可能发展成为宫颈癌。这个过程通常需要10年左右，中间过程既有可能自行好转，也可以通过治疗癌前病变而阻断。超过80%的女性在某一阶段都会有过感染。90%以上的感染在1年之内就会被清除。

那么，九价HPV疫苗应该如何合理接种？为此，我们采访了延安市人民医院妇产科三病区、产科教研室主任、主任医师李爱明。

一、“HPV疫苗”究竟有何效果？

首先，HPV疫苗的效果如何？

李爱明说，8月26日，《柳叶刀-感染病学》发表国家癌症中心/中国医学科学院肿瘤医院赵方辉教授、厦门大学吴婷教授等17个研究团队的最新研究，首个国产二价HPV疫苗在预防18～45岁女性人群HPV16/18型相关癌前病变终点的保护率高达100%。

上海疾控中心2019年发文介绍，临床研究结果显示，HPV疫苗对癌前病变的预防效果几乎达到了100%。自2006年上市以来，即便在美国的接种率很低，HPV疫苗覆盖基因型在青少年女性中的感染下降了56%，尖锐湿疣的感染也减少了。在接种率较高的澳大利亚，年轻女性中宫颈癌癌前病变的病例数减少了，年轻女性和年轻男性的尖锐湿疣的发病数分别下降了85%和71%。

其次，接种HPV疫苗后可以保护多长时间？

李爱明说，现有的研究数据显示，接种HPV疫苗后获得的保护可以持续至少8～10年，并且没有证据显示接种后会失去保护。目前认为3剂次的免疫程序已经可以取得较好的免疫效果，不建议加强接种。

再次，接种HPV疫苗就不会得宫颈癌了吗？

任何疫苗的保护率都不是100%的，而且疫苗所覆盖的病毒型别有限，因此即使打好疫苗也需要配合定期筛查以及时发现宫颈的早期病变。李爱明提醒大家，20岁以上或有3年以上性行为的女性，建议每年进行一次宫颈癌筛查。

二、哪些人要接种，如何选择？

第一，怀孕、备孕和哺乳女性可以接种吗？

HPV疫苗均不建议孕妇接种。如果女性已开始备孕，建议推迟接种计划，等哺乳期结束后再进行接种。因为许多药物可经母乳分泌，虽然HPV疫苗在临床试验中尚未观察到其诱导的抗体经母乳分泌的情况，为谨慎起见仍做如此建议。

第二，二价、四价、九价HPV疫苗怎么选？

所谓二价、四价和九价的区别在于疫苗预防病毒的种类和数量不同，可以根据自己的年龄和经济状况选择。价数越高，可预防的病毒种类和数量越多。

目前，我国二价适用于9～45岁的女性，四价适用于20～45岁女性，九价适用于9～45岁的女性。其实，二价和四价疫苗均对高危型HPV16和高危型HPV18两种致癌性病毒具有防护力，可以预防大多数的宫颈癌和癌前病变，并没有必须非追求九价疫苗不可的必要性。

第三，已经接种过二价或四价，还可以再接种九价HPV疫苗吗？

一般来说，建议尽可能使用同一种HPV疫苗完成所有的剂次。如已全程接种过3剂次二价HPV疫苗，应结合自身情况考虑接种四价或九价HPV疫苗的成本效益后再决定是否接种。如已全程接种过3剂次四价HPV疫苗，应至少间隔12个月再开始接种九价HPV疫苗。

第四，超过45岁了还能接种吗？

目前超过45岁不建议接种。由于全程接种3剂需要至少6个月的时间，最晚要在45岁6个月接种第1剂。

第五，接种前需要做宫颈癌筛查吗？

考虑到要把疫苗的所有基因型都感染一遍的可能性较低，如果已经感染过HPV，依然可以通过接种疫苗来预防其他基因型的感染。因此，也不用在接种前特地做宫颈癌筛查了。

第六，已经感染过HPV，还可以接种HPV疫苗吗？

李爱明说，目前宫颈癌疫苗涵盖了如二价、四价、九价多种亚型，就算患者感染了其中一种亚型的HPV病毒，接种疫苗后也会对其他亚型的HPV病毒起到防护作用。

第七，接种HPV疫苗就一劳永逸了？

疫苗接种是目前预防宫颈癌最有效的方式，但接种疫苗并不能一劳永逸。尤其是25岁以上有性生活的成年女性，需要定期接受宫颈癌筛查。只有做到疫苗接种和宫颈癌筛查的双管齐下，才能有效守护成年女性宫颈健康。

三、接种HPV疫苗要注意哪些问题？

首先，接种HPV疫苗有什么注意事项？

李爱明说，最好在身体健康的情况下接种疫苗。如果出现发热等症状或正处于疾病的急性发作期，建议暂缓接种。另外，由于缺乏相关的临床数据，建议怀孕期和哺乳期的女性暂缓接种。如果已经开始备孕，也建议推迟接种，等哺乳期结束后再进行接种。

其次，除了接种疫苗，预防宫颈癌还需要做什么？

李爱明建议有性生活的女性，每年进行一次宫颈癌筛查，有利于早期发现，早期治疗。检查项目包括：宫颈液基薄层细胞学检查（TCT）+高危型人乳头状瘤病毒（HPV）检测。如尚未进入疾病状态，可依据结果定期复查，必要时应做阴道镜检查和宫颈活检术进一步确诊，这就是宫颈癌筛查的“三阶梯筛查法”。

另外，如女性患有生殖道炎症类疾病，应积极治疗。避免人工流产。平时在生活中注意均衡营养，规律作息，经常锻炼，不吸烟。这些都有助于减少疾病发生，维护自身健康。

聚焦 健康

健康人 博爱心

延安市博爱医院共派出622人次支援本地核酸采样工作

本报讯（通讯员 **郝笑娜**）8月19日是中国医师节，凌晨5点，延安市博爱医院产科护士孙珂赶往东关社区印子沟，虽路途泥泞，但毫无怨言；老年病科医师杨志强为了按时到达点位，凌晨4点从家出发，高强度的核酸采集工作让他感到身体不适，略微休息后，马上又投入到紧张的工作当中。

在一轮又一轮核酸支援背后，是无数博爱人夜以继日的持续奋战，也是无数医务人员的家属给予的理解与支持。

每次疫情防控和核酸检测，延安市博爱医院院长呼延小川都全力以赴，在保障医疗服务的情况下，尽全力派出精兵强将，投入战斗。该院医护人员，每一次都精锐出战、身体力行，争分夺秒与疫情发展形势赛跑，用他们的坚守默默地为疫情防控筑牢一道严密的“防护网”，以热血彰显担当，守护人民群众的安全生命线。

据了解，该院在我市最近疫情防控中共派出622人次，遍布668个点位，核酸检测达246403人次。

大医精诚 延安市人民医院 YAN'AN PEOPLE'S HOSPITAL

工人钢筋穿体 急救转危为安

通讯员 **赵锦怡**

8月17日下午两点，伴随着急促的鸣笛声，一辆救护车驶入了延安市人民医院急诊科。

救护车送来的是一名在市区工地上班的杨先生，今年25岁。事故发生时，杨先生正在工地施工，谁料一个不小心，竟从4米高钢管架掉了下去。工地上一根竖立的螺纹钢筋直接从杨先生右侧大腿后外侧刺入，于腹股沟远端穿出，入口处可见衣物被带入创口中。工友用工地设备切断部分钢筋，紧急送往市人民医院急诊科。急诊科医护人员快速开启绿色通道，通知骨科四病区医生会诊，查体后确定患者神志清楚、血压正常，完成各项抽血相关检查后，紧急送其至放射科检查，明确损伤情况和钢筋走向。之后将杨先生转入骨科四病区进行治疗。

骨科四病区张斌杰医生第一时间将杨先生病情反映给上级副主任医师白顺宁，白顺宁来到病房查看病人，结合影像检查，诊断考虑：患者右大腿开放性损伤伴异物，右大腿贯通伤并血管神经肌肉损伤，所幸未伤及骨头，但出血量较大，需要尽快手术。

大腿根部是人体重要的神经血管汇集的地方。钢筋的贯通伤，极有可能伤及股动静脉、股神经、坐骨神经等，且不说肢体的保存和残疾的风险，如此高压力的血管即使破裂一个小口，也可能发生“泉涌”般的出血，稍有不慎，即可危及生命。

骨科四病区主任董卫东组织科室人员进行了术前讨论，分析讨论后发现此次手术有五大难关亟待攻克：常规麻醉无法实施问题；手术体位摆放问题；股动静脉损伤问题；异物取出感染问题；围手术期护理问题。

针对以上问题，手术团队制定了详实周密的手术方案。随即通知手术室做好急诊手术准备后将患者送达手术室。因患者术前饮水，导致麻醉插管过程可能存在误吸风险，请麻醉科医生会诊后决定在患者咽喉部及气管内先作表面麻醉，然后在患者清醒状态下行气管插管全麻，避免反流误吸。同时，术中准备好有创血压检测，严密监测生命体征。麻醉顺利生效后，在骨科四病区团队开始为杨先生行右大腿清创异物取出血管神经肌腱探查修复术+VSD覆盖术。

VSD覆盖术即“封闭负压引流设备”。VSD治疗是近年来出现的一种创伤治疗新方法，能够改善局部血流、减轻组织水肿、减少细菌数量、促进肉芽生长。

针对体位问题，经充分考虑后，对患者取仰卧位，右下肢外展悬吊，以保证两侧创口能够充分显露。冲洗创面消毒后，首先将患者右大腿内侧钢筋出口纵向切开皮肤及皮下组织，显露股动静脉，见钢筋连带部分衣物自股二头肌外侧刺入，穿股二头肌深面、经半腱肌、半膜肌，于股内侧肌穿出，沿途中见钢筋与股动静脉擦肩而过，坐骨神经外膜挫伤。

了解上述损伤组织后，医生于大腿后侧缓慢将钢筋向后牵拉，保护出口及贯通软组织，逐渐取出钢筋及伤口中的衣物。切除失活组织及污染较重组织，使用脉冲式冲洗器反复冲洗创面及贯通孔道，尽可能清除伤口中的异物，保证伤口内的清洁，对创伤进出口行VSD对口负压引流，最大程度减少感染的机会。

手术过程中患者生命体征平稳，手术顺利结束后杨先生安返病房。术后护理人员精心护理，给予抗感染、活血化瘀、改善微循环和持续清创等对症治疗，并为患者翻身拍背，预防褥疮以及防范导尿管等管路感染。目前病人病情稳定，恢复良好。

董卫东主任说，患者术后若无伤口感染，恢复良好三周左右即可出院。钢筋未伤及患者骨头及重要组织，这次事故不会影响他今后的工作和生活。

据市人民医院骨科副主任丁俊杰介绍，医院每年都会接诊因高处坠落和车祸导致的各种复杂贯通伤多例。作为区域内的创伤急救中心，我院急诊科、骨科、重症医学科等多学科具有很强的复杂创伤综合救治能力。通过快速准确诊断，有序高效协作，及时有效治疗，为一个又一个生命保驾护航。

医疗前沿 延安大学附属医院

患者大出血危在旦夕 医生不放弃抢救成功

本报讯（通讯员 **崔永平**）近日，延大附院消化内科经过和ICU、麻醉科、输血科等学科的协同合作，为一名肝癌、肝硬化失代偿期并上消化道大出血患者进行了急诊内镜下止血，患者转危为安，好转出院。

今年58岁的梁先生20余年前发现乙型病毒性肝炎，合并糖尿病，5年前被诊断为乙肝后肝硬化失代偿期，曾因反复上消化道大出血多次住院输血等治疗，2年前又被诊断为肝癌，并行射频消融术。此次患者因出现大量呕血及便血来到延大附院，住院期间，患者突然意识模糊，全身皮肤苍白，四肢湿冷，进入休克状态。科室立即给予患者输血、扩容、纠正休克等治疗，但梁先生仍大量便血不止，血压回升不明显，休克状态逐渐加重，此时已无外科手术机会，患者面临死亡的威胁。

消化内科刘鹏飞主任得知情况后，立即赶到现场指导抢救。与家属充分沟通后，决定冒险转ICU行急诊内镜下止血治疗，尽力为梁先生赢得一线生还的希望。刘鹏飞和韩文主任医师带领值班医生张锦和当班护士张文娟、郭延梅、康妮等护送患者转入ICU，消化内科住院医师景鹏、郭涛放弃休息闻讯赶来积极参与抢救。转运途中用血管活性药物维持患者血压，同时ICU郑艳妮副主任医师带领科室全体值班医生及护士积极准备全麻插管，输血科同志也以最快的速度积极配血，确保手术无缝衔接，但转运途中频繁呕血不止，进入ICU病房的那一刻梁先生呼吸、心跳骤停。

郑艳妮及ICU医护人员看着满床的鲜血，冒着被乙肝病毒感染的风险，立即跪在床上行胸外按压，大约持续按压3分钟梁先生自主心率恢复，此时正在ICU查看病人的麻醉科副主任张二飞见状也立即参与抢救，以最快的速度予以气管插管确保呼吸道通畅。为了尽量减少胃内大量积血对手术视野的影响，韩文和助手程娜、白海玲在病人右侧卧位、床头抬高的体位下快速进镜寻找出血点，见胃底一大小约2厘米×3厘米的静脉团，立即进行注射处理，随后梁先生胃腔内血液再无持续增多，血压逐渐上升，充分吸引清理胃内积血后再未见活动性出血。

经过ICU团队的精心护理治疗，梁先生顺利拔管并转入消化内科二病区继续治疗，在病区医护人员的精心治疗下身体快速康复，目前已顺利出院。

近年来，延大附院消化内科与ICU、麻醉科、急诊科、介入科、普外科、输血科形成MDT“多科协作”团队，并畅通高危消化道出血急救绿色通道，挽救了许多急诊消化道大出血患者的生命，消化内科诊疗技术也得到提高。

仁爱创新 北医三院延安分院

与死神对决

通讯员 **陈琪璐** 记者 **宋伟 刘晶**

最近，暴发性心肌炎的13岁患儿小强，在北医三院延安分院（延安市中医医院）遭遇了一场“起死回生”的经历。

8月上旬，小强因受凉后出现发热，随即感到头闷、头痛，便到当地诊所输了2天液，症状无好转。8月10日，他感到胸闷、气短，伴有心慌不适，立即到当地区医院就诊，初步诊断为心肌炎，由120转至一家大医院住院治疗，入院后行相关检查诊断为暴发性心肌炎，给予对症治疗后患儿生命体征不稳，8月14日被紧急转至北医三院延安分院。小强进入北医三院延安分院重症医学科时，已处于心源性休克状态，心率快、血压低。初步诊断为暴发性心肌炎、心源性休克、急性肾损伤、急性肝损伤、急性凝血功能障碍。

不幸的是，患儿入科约20分钟后出现了致命性室颤，意识丧失。在北医三院驻延专家潘维伟教授、重症医学科主任贺小龙全程指导下医护人员立即进行心肺复苏，同时积极为“ECMO”（艾可膜）的启动做准备。

ECMO（ExtraCorporeal Membrane Oxygenation）的中文名称是“体外膜式氧合”，俗称“艾克膜”，是一种用于常规治疗无效的心肺功能衰竭的高端技术，被看成是重症领域的最后一道防线。它是把静脉血从人体引出，经过人工膜肺进行氧合，再输回人体的技术，旨在提高重要脏器的灌注和氧供，维持生命，为治疗原发病争取宝贵的时间。

历经1小时10分与死神的较量，ECMO成功运行，床旁心脏彩超下看到微弱的心脏搏动，当时患儿意识仍呈昏迷状态，双侧瞳孔散大，对光反应消失。该院心血管内科协助依次放置了临时单腔起搏器、主动脉球囊反搏，同时启动床旁CRRT“连续肾脏替代疗法”（俗称人工肾）治疗，时间过去了4个半小时，当再次评估患儿意识状态的时候，患儿意识恢复，开始苏醒，可以配合眨眼。

在重症医护的精心管理治疗下，患儿心功能逐步好转，各脏器功能逐渐好转，于第6天成功撤除“ECMO”（艾可膜）及临时起搏器，到第10天时撤除了气管插管。

目前小强恢复的较好，意识清楚，生命体征平稳，心功能、肝功能明显好转，凝血功能恢复正常，肾功能仍未恢复，继续床旁CRRT“人工肾”治疗中。

“儿子就是我家的全部希望，没有儿子，我也不活了……”这是小强母亲说得最多的一句话。在救治的危急时刻，该院全院动员，多学科协作，在北医三院专家的统筹安排下，采用高超的技术和精心的照护，使患儿小强得以成功救治。该病例是该院ECMO技术成功使用的又一重大突破，标志着该院急危重症救治达到了国内一流水平。

据了解，ECMO被称为“守护生命的最后一道防线”，可以用于严重冠心病、心源性休克、急性肺栓塞、溺水、窒息、心跳骤停的急救，也可以作为严重肺炎（例如新冠）、急性呼吸窘迫综合征、心脏手术、高风险手术的保障，凡是病情危及生命，用常规治疗无效的紧急关头，只要没有禁忌症，都可以考虑使用ECMO技术。

重症医学科主任贺小龙说，自2022年以来，重症医学科医护人员分别在北医三院、安贞医院、中日友好医院、郑大二附院、北京协和医院、西京医院、天坛医院等知名医院进行了专项培训，获得了ECMO资质，拥有了自己的ECMO团队，是目前陕西省市域内唯一一家可以独立完成ECMO全程管理的单位。在2021年被评为陕西省体外生命支持分中心，2022年成为陕西省中西医结合学会副主委单位。现已管理了10多例ECMO患者，圆满完成了各项急救任务，使ECMO技术在延安落地生根，更好地服务延安危急险重症患者。

“三减三健”，教你拒绝“小胖墩儿”

9月1日是全民健康生活方式日，9月初，全国各地中小学也迎来新学期，“三减三健”健康相伴——讲好开学第一课，让小伙伴们带着健康锦囊踏入新学期。

近年来，随着物质生活的极大丰富，各式各样的零食、饮料出现在我们的生活中。过量糖分和油脂的摄入转化成了大量能量，再加上运动量不足，能量摄入大于能量消耗，就会带来超重和肥胖的问题。

在日常生活中，需要关注和重视孩子的体重变化。科学控制体重，管住嘴、迈开腿，科学饮食与科学运动相结合。儿童青少年预防肥胖可减少成年后多种慢性病风险，维持健康体重将受益终生。

一、合理运动 快乐成长

6~17岁健康儿童应每天累计进行至少60分钟中等到高强度的身体活动，以有氧运动为主，每周至少进行3次高强度身体活动，3次抗阻力运动（如仰卧起坐、引体向上等）。

儿童在运动项目上宜多选择运动强度不大的项目，且持续时间不宜过长，如慢跑、球类项目、游泳、骑自行车、走跑结合等。运动前应做好准备工作，避免空腹运动和饭后1小时内运动，运动过程中和运动后应注意补充水分。

二、“三减三健”健康相伴

青少年在合理运动，增加能量消耗的同时，还要控制能量摄入，均衡饮食，减盐减油减糖。

建议三餐合理搭配，荤素搭配、粗细搭配，保证鱼、肉、奶、豆类和蔬菜的摄入。

烹调方式以蒸、煮为主，避免油炸，控制油、盐、糖的摄入量。

少吃零食，少吃深加工及油炸食品，不喝或少喝含糖饮料。将高糖、高热量的零食，换成低糖低油低盐的健康食物如全麦饼干、蔬菜、水果、酸奶、坚果等。

教孩子注意食品包装上的营养标签，如果显示蔗糖、油脂排在前几位，说明含糖量较高，最好少吃或不吃。

疾控微健康 延安市疾控中心

筷子如何正确使用

日常生活中我们只要合理选择、使用、保存、更换筷子，可以最大程度上降低风险。

1.定期更换筷子，使用不超三个月。

筷子的颜色会随着使用频率慢慢变深或者变浅，筷子颜色的变化主要由于在使用的过程中受到食物、空气、洗涤剂以及筷子上的残留物所导致。当然，细菌长时间的附着堆积也是筷子变色一个主要原因。建议三个月左右请更换一次筷子。

2.拒绝“湿存”，筷子烘干再储存，避免霉菌滋生。

大多数家庭使用的筷子都是竹筷或者木筷，大家习惯洗净筷子后直接放入橱柜或筷筒中，但此时在潮湿的环境下很容易滋生霉菌，导致筷子表面发霉甚至“长毛”，长此以往对于健康存在威胁。

建议每天洗完筷子晾晒或者烘干完全后再放入橱柜，另外定期煮沸消毒（每周沸水煮制半小时），降低健康隐患。

3.勤关注筷子（闻+看），观察是否发霉。

竹木质筷子在潮湿的环境中很容易发霉，一般情况下只要湿度达到一定程度，一天左右即可产生霉斑。

建议生活中常关注筷子，通过闻+看，如果已经有表观变化（霉斑、非竹木本身颜色的斑点）或者有霉变气味，请不要继续使用，扔掉即可。

4.买回家的新筷子，也要清洗。

由于筷子在生产和运输过程中容易受到有害物质的污染，所以新筷子也要合理清洗消毒。新买回家的筷子，建议沸水煮沸半小时后流水适当冲洗即可。

5.建议使用镂空筷子筒，筷子头朝上放置。

使用镂空筷子筒，一般下方都有出水孔，可以避免水分与筷子、筷筒长期接触。

建议筷子头朝上放置，筷子头和身体接触最多，这样做可以降低微生物数量，降低危害。

6.定期清理筷子盒（筒），避免霉菌滋生。

筷子筒在存放的过程中总会沾有水渍，时间一长底部容易发霉，特别对于竹木筷子而言，所以要定期清理，适当煮沸，减少危害。

健康大讲堂 传播健康理念 倡导健康生活 宝塔区疾控中心