

# HPV疫苗可以预防什么疾病

□王冬梅

HPV(人乳头瘤病毒)疫苗是能够有效预防HPV相对应感染的疫苗。人体接种HPV疫苗,能够有效降低相关的临床医学疾病,如宫颈癌等。HPV疫苗的主要接种目标人群为9岁~14岁尚未发生性行为的女孩,其次为15岁~45岁的女性。

国外相关研究数据证实,HPV疫苗能够有效预防宫颈癌、阴茎癌、肛门癌、生殖器等一系列疾病。由于我国临床医学缺乏实验数据,因此在疫苗说明书上只提到了能够有效预防宫颈癌。在全球范围内,一些国家和地区批准男性青少年也可以接种HPV疫苗。由于我国此类临床数据相对缺乏,因此暂时未将男性列为HPV疫苗接种人群。

世界卫生组织发布相关公告,全球宫颈癌发病例数约有56.9万例,死亡病例约有31.2万例。40年来,世界范围内的宫颈癌发病率及死亡率有着较为明显的下降趋势,这与人们健康意识不断提升、HPV疫苗接种、宫

颈癌筛查等有着密不可分的关系。在此,笔者详细分析一下HPV疫苗能够预防哪些疾病。

## HPV疫苗的应用范围

HPV疫苗可以刺激人体产生中和抗体,当HPV入侵人体时,中和抗体能够自动对病毒进行识别,随后再与病毒进行结合,通过中和作用清除病毒。HPV疫苗能够有效预防宫颈癌、阴茎癌、外阴癌、生殖器等疾病。HPV疫苗分为二价HPV疫苗、四价HPV疫苗和九价HPV疫苗。

接种人群 在我国,9岁~45岁的女性公民可以根据自身条件和经济情况,自愿接种HPV疫苗。一些国家和地区批准男性青少年也可以接种HPV疫苗。但是,由于我国此类临床医学数据相对缺乏,因此暂时未将男性列为HPV疫苗接种人群。

慎用人群 妊娠期的妇女不要接种HPV疫苗。若女性已经或准备怀孕,建议推迟或中断接种程序,可在妊娠期结束

后再接种HPV疫苗。由于许多药物可经母乳分泌,因此哺乳期妇女应谨慎接种HPV疫苗。患有较为严重的急性发热性疾病等全身性疾病时,应该推迟疫苗的接种时间,等待急性发热现象痊愈后再接种。自身处于低热或者轻度上呼吸道感染患者并非接种的绝对禁忌证。经过医生专业评估诊断后,这类群体应谨慎接种HPV疫苗。患有血小板减少等凝血功能障碍者,应该谨慎考虑接种HPV疫苗,以防出血。

九价HPV疫苗 九价HPV疫苗是由HPV6型、HPV11型、HPV16型、HPV18型、HPV31型、HPV45型、HPV52型、HPV58型L1蛋白类病毒颗粒经过纯化后,添加铝佐剂所制成的疫苗,适用于预防疫苗所含有的HPV型别所引起的宫颈癌、癌前病变等,以及阴道癌、外阴癌、肛门癌、阴茎癌、尖锐湿疣等一系列疾病。因此,接种九价HPV疫苗,能够有效预防90%以上的宫颈癌。在接种二价HPV疫苗时,女性要避免哺乳、妊娠期。

四价HPV疫苗 四价HPV疫苗主要是预防HPV6型、HPV11型、HPV16型、HPV18型感染。HPV6型、HPV11型为低危型的HPV病毒,可能引起人

体生殖器疣,低级别宫颈鳞状上皮内瘤变;而HPV16型、HPV18型则为高危型HPV,宫颈癌前病变和宫颈癌都与这两种病毒相关。主要接种人群为9岁~45岁的女性,在满9周岁后就可以接种第一针,满46周岁后则不能再接种任何剂次。

二价HPV疫苗 二价HPV疫苗能够预防两种高危型的HPV病毒,包括HPV16型及HPV18型的感染,能够预防90%以上的宫颈癌。在接种二价HPV疫苗时,女性要避免哺乳、妊娠期。

HPV疫苗接种注意事项 妊娠期或者哺乳期的女性,接种HPV疫苗要慎重。

对HPV疫苗中任一活性成分或辅料严重过敏反应者,禁止接种HPV疫苗。

在接种HPV疫苗前后,不能熬夜、喝酒,需要作息规律。接种部位出现局部红肿、疼痛情况时不必惊慌。此类症状属于正常现象,几天后就会自行消失。

HPV疫苗一共需要接种3针,建议在一年之内全部接种完毕。接种完HPV疫苗后,现场留观至少30分钟,避免出现严重的不良反应。

综上所述,HPV疫苗是能够有效预防HPV相对应感染的疫苗。人体接种具有预防性的HPV疫苗,能够有效降低相关类型HPV感染的疾病。接种HPV疫苗后,可以刺激人体的免疫系统产生保护性抗体,并且这种抗体存在于体液中。当HPV入侵人体时,保护性抗体就会立即采取相对应的措施,从而将HPV清除,以此达到预防HPV感染的目的。

(作者供职于桂林市中西医结合医院)

# 妇科炎症反复发作怎么办

□邓焕虹

在临床上,经常会听到患者说,我平时在生活上很注意卫生,可是只要“同房”就出现不适。我去医院不知做了多少次检查了,却没有明显的细菌、真菌感染。这到底是怎么回事呢?

## 什么是妇科炎症

妇科炎症是女性的常见疾病,主要是指女性生殖器官的炎症。在正常情况下,在生殖道内的微生物中乳酸杆菌占绝大多数,由于某些因素的影响,阴道内原有的菌群平衡被打破,就会发生感染,也就是通常人们所说的炎症。

## 常见的妇科炎症有哪些

常见的妇科炎症有阴道炎、外阴炎、盆腔炎、宫颈炎、子宫内膜炎等。

阴道炎 阴道炎大多由性生活频繁、激素变化、长期使用抗生素、冲洗阴道等原因所致,主要表现为阴道分泌物增多、性交痛,以及外阴有灼热感、瘙痒感等。

外阴炎 外阴炎可能由肥胖、局部皮肤潮湿、妊娠等原因所致。患者外阴会出现明显的瘙痒、疼痛,局部皮肤出现肿胀,部分患者还伴有尿频、尿痛等症状。

盆腔炎 盆腔炎可能由病原体感染、机体免疫功能降低、内分泌发生变化等原因所致。患者下腹部出现持续性疼痛,阴道出现异常出血。病情严重时,患者还会出现寒战、头痛、高热等全身症状。

在正常情况下,女性阴道是酸性环境,阴道内存在一些正常的菌群,可以使阴道保持弱酸性环境,从而抵抗细菌、病毒入侵。在“同房”之后,阴道环境就会改变,而恢复到原来的环境则需要8小时以上。因此,频繁的性生活可能破坏阴道环境,使感染的概率增加。

## 如何预防妇科炎症反复发作

妇科炎症反复发作与抵抗力下降有非常大的关系,尤其是与阴道免疫力下降有关。因此,女性朋友平时要做好防控工作。

积极治疗 妇科炎症的治疗方法包括药物治疗、手术治疗、物理治疗。发现妇科炎症后,女性朋友要根据检查结果、病原体等进行有针对性的治疗。

注意性生活的卫生 性生活前,双方都要清洗生殖器,每天晚上将用过的毛巾和短裤用开水烫洗,然后放在太阳下暴晒。

不要过分冲洗阴道 女性的阴道环境平时是酸性的,而冲洗阴道会破坏酸性环境,导致其他细菌在里面生长、繁殖。

控制血糖 如果平时血糖过高,要将血糖降下来。增强体质 要锻炼身体,增强体质,提高免疫力。合理饮食 以清淡食物为主,不要吃油炸、辛辣的食物。

妇科炎症给女性朋友带来的不光是瘙痒、疼痛等问题,不少慢性炎症还需要较长的时间治疗。因此,女性朋友要了解妇科常识,定期做妇科检查,如果发现自己出现炎症,一定要及时治疗。

(作者供职于河南省安阳市滑县人民医院妇科)

# 准妈妈和准爸爸想知道的那些事儿

□李梦竹

即将成为父母是人生中最令人兴奋而又充满挑战的时刻。对于准妈妈和准爸爸来说,他们充满好奇和焦虑,想了解更多关于怀孕、分娩和育儿的知识。本文详细介绍准妈妈和准爸爸想知道的那些事儿,帮助他们在整个特殊的阶段做好准备。

## 孕前准备

孕前准备对于准妈妈和准爸爸来说非常重要,可以帮助女性顺利怀孕,确保孕期健康。

保持健康饮食 确保摄入均衡的营养,包括蔬菜、水果、全谷物、蛋白质和健康脂肪。此外,还要限制咖啡因和酒精的摄入量,戒烟,避免接触二手烟。

补充叶酸 叶酸是一种重要的营养素,在孕前和孕期都非常

关键。女性在计划怀孕前开始补充叶酸,每天可补充400微克~800微克叶酸,有助于预防神经管缺陷。

加强锻炼 适度锻炼有助于维持健康,增强体质。孕前要选择适合自己的锻炼方式,如散步、游泳、瑜伽等,避免过度劳累或者高强度运动。

减轻压力 孕前准备阶段是一个紧张的时期,因此要学会管理情绪和减轻压力。寻找适合自己的应对压力的方法,如冥想、放松技巧、与亲友交流等。

定期体检 定期体检可以帮助检查你的身体状况,包括检查慢性病、调整药物治疗方案并评估健康状况。与医生合作,制订一个孕前和孕期的护理计划。孕前准备是为了确保健康的孕

期和宝宝的健康发育。与医生合作并采取适当的预防措施,可以为你的怀孕之旅奠定良好的基础。

## 怀孕期间的营养需求

怀孕期间,准妈妈的身体需要更多的营养支持。她们应该摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和纤维,同时避免生食、生鱼和含咖啡因的饮料。准爸爸也可以在这个阶段给予妻子一定的支持,双方一起制订饮食计划,养成健康的饮食习惯。

## 孕期常见问题

怀孕期间,准妈妈可能会面临一些常见问题,如孕吐、水肿、背痛等。在这些情况下,准妈妈可以采取一些措施来缓解不适,

比如,保持适当的体位、轻度运动、饮食调整等。此外,准妈妈还要定期进行产检,确保宝宝健康发育。

## 分娩方式选择

分娩方式是准妈妈和准爸爸需要在孕期考虑的重要问题之一。

准妈妈和准爸爸可以与医生讨论自然分娩和剖宫产的利弊,并做出明智的选择。无论选择哪种分娩方式,关键在于为宝宝和准妈妈创造一个安全、舒适的环境。

## 早期育儿准备

准妈妈和准爸爸在宝宝出生之前需要做好早期育儿的准备工作,包括购买必要的婴儿用

品,如婴儿床、尿布、衣物、奶瓶等,同时学习如何正确使用这些物品。

此外,准妈妈和准爸爸还可以参加育儿课程,阅读相关书籍,了解关于喂养、睡眠和婴儿护理的知识。

## 宝宝的健康和安全

宝宝的健康和安全也是准妈妈和准爸爸比较关心的问题。

准妈妈和准爸爸应该了解宝宝的常见健康问题,如感冒、腹泻等,学习正确的护理方法;还要为宝宝的安全做好准备,比如购买安全座椅、安装安全门等,确保宝宝在各个环境中都能得到保护。

(作者供职于郑州大学附属郑州市中心医院妇产科)

# 患儿斜视不容忽视

□刘丹

斜视是一种常见的眼科问题。患儿斜视是指眼睛在注视时无法同时保持正常的平行位置,其中一只眼睛会向内、向外、向上或者向下偏离。这种情况会对患儿的视觉发育和学习造成一定的影响。一旦发现患儿斜视,要做到早发现、早治疗,确保患儿眼部健康。

## 了解斜视的症状

双眼不协调 斜视会导致双眼无法同时注视同一目标,患儿的眼睛可能朝向不同的方向。

偏好一只眼睛 患儿可能会倾向于使用一只眼睛来看物体,而较少使用另一只眼睛。

眼睛疲劳和不适 斜视可能导致眼睛疲劳、眼睛干涩、头痛等不适感。

注意力不集中 患儿斜视可能导致注意力不集中,影响学习和社交。

## 寻求专业治疗

对于斜视问题,寻求专业的医疗建议至关重要。如果怀疑自己的孩子有斜视问题,应该尽快咨询专业的眼科医生。

接诊后,眼科医生会对患儿进行详细的眼部检查,包括观察眼睛的位置、视力测试、瞳孔检查等,确定斜视的类型和严重程度;根据患儿的具体情况,提供个性化的治疗建议;向患儿家长解释斜视的原因、发展趋势,以及可能的治疗选项;根据斜视的程度和患儿的年龄,制定合适的治疗方案,并提供定期随访和监测服务。

## 相关治疗方法

眼部矫正 根据斜视的类型和程度,医生可能推荐佩戴眼镜(包括隐形眼镜),帮助纠正视力差异,改善眼睛对准。眼镜可以调整光线的聚焦,减轻眼睛的压力,帮助患儿更好地协调视觉。

弱视治疗 斜视常常伴随弱视。医生会建议患儿进行弱视治疗,如使用眼罩或特殊的眼部训练,促进视觉发育和恢复。

眼肌手术 对于严重的斜视,眼肌手术非常必要。手术可调整眼球周围的肌肉,使眼球的位置和对准得以改善。在手术

过程中,医生会对眼球的肌肉进行调整和修复,使双眼能够更好地协调运动。

## 家庭护理和支持

长期护理 治疗患儿斜视是一个长期过程,家长要有耐心,定期带患儿去眼科复查,严格遵循医生的治疗方案;与医生保持良好的沟通,了解治疗进展并及时解决问题。

视觉刺激 除了到医院治疗外,家长还可以在家中提供一些视觉刺激,促进患儿的视觉发展,比如拼图、绘画、阅读等,激发患儿的兴趣,帮助患儿锻炼眼部协调能力和视觉感知能力。

鼓励眼部锻炼 眼部锻炼对于患儿的康复非常重要。家长可以与医生沟通,了解适合患儿的眼部锻炼方法,鼓励患儿进行适量的眼球运动。这些锻炼包括注视远近物体、眼球转动、眼球上下左右的运动等。

建立积极的视觉环境 在家中,良好的视觉环境有利于患儿康复,避免光线昏暗或过亮。此外,不要过度使用电子设备和长时间近距离阅读,这样有助于保护患儿的眼睛健康。

心理支持和鼓励 家长的理解、鼓励和支持,对治疗患儿斜视非常重要。家长要理解患儿的情绪波动,提供情感上的支持,让患儿感受到家庭的温暖和关爱;鼓励患儿坚持治疗,并赞赏他们的努力和进步,增强患儿的自信心。

(作者供职于郑州市第二人民医院斜视小儿眼科一病区)

# 卵巢癌日常护理有哪些注意事项

□刘培培

在我们的生活中,卵巢癌是一种比较严重的癌症,也是比较常见的一种癌症。对于卵巢癌,应该采取什么样的方法进行护理呢?这个问题一直萦绕在每个女性朋友的心头。在此,笔者介绍几种卵巢癌的日常护理方法。

## 心理调节

维持良好、积极的心态,有助于维持机体的生理功能,对改善卵巢癌的治疗效果具有重要意义。

在临床上,具有积极的心理状态、有足够的自信心、与医务人员紧密合作的卵巢癌患者,治疗效果比较好。如果卵巢癌患者长期处于悲观状态,治疗效果也不容乐观。医务人员要对卵巢癌患者进行积极的心理暗示,帮助患者建立治疗信念,从而达到良好的治疗效果。

## 肠道准备

卵巢癌患者的肠道需要做好充足的准备,就可以帮助医生更好地开阔手术视野,保证手术顺利进行,防止因肠道损伤造成手术创面污染,可以减少术后的伤口愈合造成不利影响。

针对卵巢癌患者,最重要的就是在化疗后进行保养。卵巢癌患者的保养方法有很多,除了上述方法外,还可以采用中医特色疗法进行调理。只有这样,才能确保女性健康。

(作者供职于上蔡县人民医院肿瘤科)

# 高龄产妇如何加强护理

□骆江云

当今社会,随着女性工作方式的改变,高龄产妇越来越多。相对于年轻的产妇,高龄产妇容易合并很多基础疾病,比如妊娠期高血压疾病,多发生在妊娠20周至产后2周,主要表现为水肿、高血压、蛋白尿,重症患者伴有头痛、眼花,甚至抽搐、昏迷。高龄产妇入院后需要加强护理。

## 全面评估

护理人员要评估高龄产妇的生命体征、水肿、尿量、尿蛋白情况;评估自理能力,了解健康史及既往病史及孕产史;了解检查情况,比如尿常规、肝肾功能、电解质,以及眼底、心电图、胎心监护等;评估高龄产妇对疾病

的认知程度、心理承受能力及家庭支持程度。

## 高血压及产前期轻度产妇的护理

高龄产妇要保证休息时间,以左侧卧位为主,避免平卧位;精神放松、心情愉快;摄入足够的蛋白质、维生素、铁及钙剂,水肿时限制食盐的摄入量;每天坚持数胎动,间断吸氧。

## 产前期重度产妇的护理

高龄产妇要卧床休息,左侧卧位;保持安静,避免刺激;监测生命体征,随时关注有无头晕、头痛、目眩等;胎动、子宫敏感性解质,以及眼底、心电图、胎心监护等;限制食盐的摄入量,每天测体重,测24小时尿蛋白

定量;应用硫酸镁时,严格掌握用量、滴速,观察毒性反应。

## 生产时护理

对于正常生产的高龄产妇,应该怎么做护理呢?

第一产程:护理人员要监测高龄产妇的血压、脉搏、尿量、胎心及子宫收缩情况,观察有无自觉症状,发现血压升高时要报告医生。

第二产程:缩短产程,初产妇可进行会阴侧切,使用产钳。

第三产程:预防产后出血。胎儿娩出前后,护理人员应遵医嘱为高龄产妇推注催产素,帮助高龄产妇及时娩出胎盘;按摩高龄产妇宫底,观察血压。

对于剖宫产的高龄产妇,护

理人员要严密观察临床症状和生命体征,如脉搏、血压、心率、呼吸、尿量等;让高龄产妇低流量吸氧,术后禁食水,在腹部切口处压沙;留置尿管24小时;注意高龄产妇的阴道出血和子宫收缩情况,及时处理产后出血;对于睡眠不佳的高龄产妇,给予适量安定;加强心电和血氧监护,对高血压产妇进行硫酸镁治疗,观察是否有心率或呼吸抑制。

## 产后护理

护理人员继续监测高龄产妇的血压,遵医嘱给予硫酸镁治疗,观察高龄产妇的子宫情况;遵医嘱用子宫剂,预防产后出血;为高龄产妇创造良好的

休息环境,鼓励高龄产妇食用高蛋白、高维生素,以及富含铁及钙的食物,还要注意低盐饮食。

## 心理护理

高龄产妇易出现紧张、恐惧、抑郁、焦虑等情绪,护理人员要及时疏导,避免情绪波动,使血压升高;帮助高龄产妇及家属了解妊娠期高血压疾病知识,缓解高龄产妇对分娩和疾病的恐惧。

高龄产妇从怀孕到生育面临的风险比低龄产妇大,护理人员应该精心护理,为孩子的顺利出生保驾护航。

(作者供职于安阳市第三人民医院妇产科一区)