

接种了HPV疫苗， 还用做宫颈癌筛查吗？

不同年龄该如何选择
HPV疫苗？

目前的HPV疫苗分二价、四价，和九价，不同的疫苗按照它们各自的说明书适用于不同年龄的人群，在接种时要严格按照适用年龄来接种。比如二价疫苗的适用年龄是9岁—45岁，四价疫苗适用年龄是20岁—45岁，九价疫苗则是16岁—26岁的女性。

不同价的疫苗各有优点，邓敏端解释，对于预防宫颈癌来说，二价疫苗和四价疫苗都能将宫颈癌的发病风险降低70%，九价疫苗能将发病风险降低90%。二价疫苗主要是预防HPV病毒中16、18这两种亚型，这两种亚型占据了宫颈癌发病率的70%。四价疫苗除了预防16、18这两种亚型外，还可额外预防6和11这两种亚型。6和11亚型的HPV病毒与尖锐湿疣这种疾病有密切关系，这种疾病反复发作在敏感部位，给患者带来极大痛苦。HPV四价疫苗能够将尖锐湿疣的发病风险降低90%以上。HPV九价疫苗在四价的基础上又额外增加了对5种高危亚型的预防，这5种高危亚型占据了宫颈癌发病率的20%。所以说九价疫苗能够将宫颈癌的发病风险降低90%，将尖锐湿疣的发病风险降低90%以上。中国还有一些相对比较高发的感染，就是“52”和“58”亚型，这两种亚型在中国占据比较重要的位置，如果能够把“52、58”预防的话，宫颈癌的发病率则有望进一步下降。

接种了HPV疫苗，是不
是就不用做宫颈癌筛查了？

无论哪一种疫苗接种完之后，它的保护都不是100%的。邓敏端解释，换句话说：无论接种的是哪一种疫苗，接种完之后还是应该做宫颈癌筛查的。

目前推荐的宫颈癌筛查方案是TCT细胞学检查和HPV检测，两项结果都是

文/羊城晚报记者 陈辉

这两年HPV疫苗一直是女性朋友中的大热话题，社区卫生服务中心里HPV疫苗一到货马上就已被预约一空。不同年龄段该选哪种HPV疫苗？接种了HPV疫苗还需要做宫颈癌筛查吗？有过性生活了再接种意义大不大？广州市红十字会医院妇产科主任医师邓敏端针对女性读者关心的HPV话题进行了解答。



图/视觉中国

阴性的话，那么5年后再做一次检查即可。如果只做HPV检查，结果阴性的话，美国的指南也是认为可以5年后再做检查，但中国的指南相对保守一点，可3—5年后再检测。女性可以从25岁开始做宫颈癌筛查，如果一直有规律筛查，且筛查结果为阴性的话，65岁以后就可以不用筛查了。

很多女性在筛查的过程中发现自己感染了HPV病毒，觉得非常害怕，把这与得宫颈癌等同了起来。其实不用害怕，筛查结果如果HPV阳性，TCT阴性的话，一年后复查就可以了，多数女性通过自身的免疫力就可将病毒清除。美国的数据显示，有性生活的女性，在她一生

当中起码有90%几率感染HPV病毒，但真正得宫颈癌的人只是极少数，我国宫颈癌的发病率是十万分之十几。所以说，感染HPV病毒不可怕，可怕的是持续感染，不能清除病毒。如果HPV检查结果是阳性，且一年后复查仍是阳性，则要有所警惕，要继续做进一步的检查，看看有没有病变。

有了性生活再接种HPV疫苗还有用吗？

根据世界卫生组织的推荐，9岁—14岁、没有性生活的人群是HPV疫苗的首要接种对象。但是现实的情况是，9岁—14岁的青少年去接种的比例比较低，接种最积极的其实就是成年女性，她们很可能已经有了性生活，甚至已经结婚了。邓敏端说，这部分人群去接种也是有必要的。因为中国与其他国家不同，在其他国家女性感染HPV的高峰是十几岁，就是年轻的时候。但是中国的发病高峰期出现了“双峰”现象，也就是除了十几岁的这个发病高峰之外，在40岁—44岁又出现了第二个高峰。

所以对于中国女性来说，虽然年龄大了、有过性生活了，但是如果去接种的话，疫苗依然能够起到一定的保护作用。不过年龄越大、性生活的次数越多，感染HPV的几率越大。所以从这个意义上来说，年龄越大，接种的效果可能会越差，这也就是为什么我们建议年轻的，尤其是没有性生活的女性朋友尽早接种。

同时，在接种前不需要或者说不要求接种者去做HPV的检测。邓敏端解释，就算接种者已经感染了HPV病毒仍可通过接种HPV疫苗得到保护。比如说，接种者在接种前已经感染了比较常见的16亚型HPV病毒（其同时感染两种亚型的可能性微乎其微），哪怕接种最简单的二价疫苗也能够提升她对18亚型的抵抗力。

《爱是免疫力》广州上演 为肺癌患者点燃生的希望

文/余燕红

11月12日，中国首部关注肺癌患者生存状态的摇滚音乐舞台剧——《爱是免疫力》于“世界肺癌宣传月”之际，在2020中国肿瘤学大会精彩上演，拉开了“礼来中国肺癌患者关爱行动”广州站的序幕。该活动由中国抗癌协会康复分会、北京爱谱癌症患者关爱基金会和上海市癌症康复俱乐部、广东省生命之光癌症康复协会联合主办，礼来中国支持，旨在为肺癌患者传递希望、勇气和力量，同时呼吁全社会给予肺癌患者更多的理解、支持和关爱。

抗癌之路从心出发

《爱是免疫力》以真实的非小细胞肺癌患者及家属的心路历程为创作蓝本。表演嘉宾有癌症患者、志愿者、患者家属、医生，他们代表了中国近千万的癌症患者群体和他们的身边人，用信念点燃生活的希望，坚韧绽放生命的风采。

近年来，癌症已被广泛定义为一种

身心疾病。罹患癌症后，许多患者在承受躯体症状折磨的同时，还被心理问题所困扰。“随着治疗手段和理念的不断更新，也应使患者拥有更高质量的生活。”中国抗癌协会康复分会主任委员、北京爱谱癌症患者关爱基金会管理委员会主席史安利教授表示，“这些年，中国抗癌协会康复分会携手社会各界力量，开展了丰富多彩的关爱癌症患者的科普教育以及公益活动，希望给予癌症患者更多的支持和力量。”

作为此次中国肺癌患者关爱行动的支持方，礼来中国肿瘤事业部副总裁钱江表示：“作为一家创新驱动的药企，我们积极寻求不同方式以期为患者送去人文的关怀和精神的慰藉，帮助他们增强抗癌的信心和勇气，提升生活质量。”

肿瘤免疫治疗为生命续航

南方医科大学南方医院尤长宣教授

也参加了此次表演。他介绍，在我国，近年来肺癌发病率和死亡率均呈持续上升态势。其中，非小细胞肺癌(NSCLC)是最常见的肺癌种类，且大多数患者发现时已属中晚期。而晚期NSCLC患者，如果没有特定的驱动基因，其3年生存率非常低，仅不到1%。肿瘤免疫治疗问世后，至少有17%—18%的患者有可能长期生存。

“在晚期肺癌中，我们从过去的化疗到靶向治疗再到如今的免疫治疗，已经完全改变了肺癌的治疗格局。”尤长宣教授表示，“针对肺癌有多种新的治疗方案，带来了很好的疗效。目前，免疫治疗联合化疗已经成为驱动基因阴性患者一线标准治疗之一。随着免疫治疗的不断创新和突破，如创新PD-1抑制剂的问世，为这部分患者的治疗带来了新希望，让肺癌的慢病化成为可能，肺癌患者可以带癌生存，活出精彩人生。”

荣获 2020 年羊城金牌养老机构评选
“最佳养老机构”“最佳养老品牌”



招商高利泽
源自欧洲 品质养老

短期入住 超值体验
仅需
1288*

020-31166626 广州番禺国际康复颐养中心 东环街东艺路139号
金山谷养老社区

* 活动时间：即日起至 2020 年 12 月 31 日止。更多优惠详情，欢迎致电了解。

让医疗资源活起来！ 又一北京顶级中医院走入基层

强强联手，固生堂中医与广安门医院医联体合作签约

文/杨广

想去三甲医院看中医专家，排不到号怎么办？不在北京，想看北京的中医专家怎么办？2020年11月16日，中国中医科学院广安门医院与固生堂中医连锁管理集团举行人才科技发展基金捐资仪式和医联体签约仪式，这不仅标志国内中医基层连锁企业固生堂中医又一次与国内顶尖级三甲中医院的强势联手，也为未来百姓看北京名中医带来新方案。

中国中医科学院广安门医院党委书记王笑频、医院副院长胡元会、杨睿、吕文良以及部门负责同志，固生堂中医养生健康科技股份有限公司董事长涂志亮、副总裁王少敏、北京区域总经理王韶千出席会议。

头部企业固生堂重视中医人才发展，布局未来

会上，固生堂中医首先向广安门

医院捐赠资金用于双方人才科技发展基金的建设。中国中医科学院广安门医院党委书记王笑频表示，固生堂中医为培养中医临床高层次优秀人才作出贡献。

固生堂中医董事长涂志亮表示，中医的传承与发展离不开中医人才的培养。成立十年来，企业一直都在用自己的力量坚定支持中医药事业发展。之前与上海中医药大学、南京中医药大学、广州中医药大学等高等院校进行中医人才培养时多采取奖学金的模式，这次与广安门医院的合作模式是将中医人才培养与临床应用研究进行更深远、更积极的探讨。

固生堂中医与广安门医院医联体合作签约

会上，双方签署医联体合作协

议，承诺双方未来将在科学研究、院内特色制剂、人才队伍建设、临床交流合作、培训教育等方面进行深入合作，相互分享丰富的医院管理经验及中医药行业资源，将中药、针灸、推拿、康复训练、药治等中医传统治疗方法与现代化诊疗手段相结合，持续发扬祖国医药遗产。

中国中医科学院广安门医院党委书记王笑频女士评价，固生堂是社会资本办医的优秀代表，管理机制和服务方式非常灵活，在建立全国性品牌和连锁化运营方面更是独有独到经验。

固生堂中医表示，作为一家年轻的社会办医力量，能与国家中医药管理局直属、国内顶尖级中医医院达成合作，不仅深感荣幸也倍感压力，将服务基层、服务百姓。

怎么吃才能管理好血糖？专家说出了“12345 饮食秘诀”

文/羊城晚报记者 张华 实习生 杨楚滢 通讯员 金小沫

11月14日是第14个联合国糖尿病日。国际糖尿病联盟发布的报告显示，2019年全球约有4.63亿20—79岁成人患糖尿病，中国患者数排名第一，约为1.164亿人。在饮食上，不少糖友把握不好，不是吃多就会吃少，甚至有些“糖友”一顿早餐吃了稀饭、玉米、鸡蛋和牛奶，致血糖“爆表”，他们出院后也常常认为没症状就不吃药，不测血糖，血糖突然飙升致不适……广东省第二中医院内分泌科主任莫伟提醒糖友们，对糖尿病要有足够的重视，在饮食住行的细节上多加注意，配合护士随访，管理好血糖。

饮食搭配合理有利于控制血糖

在内分泌门诊，一位74岁的老人

大测得餐后血糖15.7mmol/L，“我早上吃了一碗剩饭、一根玉米、一颗鸡蛋和一杯牛奶，这不算多的。”内分泌科护士李微解释：“玉米也是碳水化合物，您只能吃一点碳水化合物。在蛋白质方面，摄入了鸡蛋和牛奶，也过多了。”

怎么吃才不算多？莫伟主任解

释，患者需要根据自身情况计算每天所需要的热量，如果患者体重正常，没有并发症，可以按照这个“12345 饮食原则”来，即每天1袋牛奶；每天200—250克碳水化合物；每天3个单位优质蛋白（1单位优质蛋白=猪肉1两=鱼肉2两=鸡蛋1个）；4句话：有粗有细、不甜不咸、少吃多餐、七八分饱；每天500克蔬菜。

对糖尿病患者而言，水果同样可以吃，但有条件亦有技巧。摄入水果前提条件是，血糖在一段时间内保持达标，且在进食前血糖低于8mmol/L。在两餐之间摄入含糖量低的水果，并适当减少主食量。若吃完水果一小时后，血糖低于10mmol/L，则说明摄入水果的种类和分量是合适的。

出院后还要配合护士，谨遵医嘱

药物治疗、运动治疗、饮食治疗、血糖监测和糖尿病教育是糖尿病治疗的“五驾马车”，亦是目前世界公认的糖尿病治疗手段。与往年不同，联合国糖尿病日的宣传主题是“护士与糖尿病”，这一主题乍看与糖尿病治

疗关系不大。“‘五驾马车’不是一个治疗问题，而是一个管理问题。”莫伟解释，医生只在药物治疗方面占主导，而如何饮食、如何运动、怎么打胰岛素等这些具体操作上都是由护士去和病人沟通，护士处于整个管理系统的核心位置。

护士除了对病人进行宣教外，还会对出院病人进行随访，提醒病人注意监测血糖，定期回来复诊等。若病人能向护士及时反馈血糖情况，医生则可以根据治疗效果，积极调整治疗方案。不过，莫伟指出，“绝大部分病人对随访置之不理，认为出院以后没有什么症状就不用管。于是药不吃了，血糖也不测了。这是很危险的，等到再有症状出现，病情就被耽误了。”

莫伟指出，大部分糖尿病是终生的，治疗的目的在于减轻症状、提高生活质量、延缓并发症，为达到这个目的需要医生、护士和病人相互配合，环环相扣。“我们医生和护士苦口婆心，希望病人的病情维持得更好，生活质量更高，也希望病人能够配合我们，谨遵医嘱。”

“咔嚓”一声，马上长高！“整脊”真有这么神？

文/羊城晚报记者 余燕红 通讯员 方丽婷 许咏仪

最近，网络上刮起了一阵“整脊风”，不少明星体验过整脊治疗后瞬间“神清气爽”，驼背弓腰等不良体态统统消失，就连身高都增长了几厘米。网友们看后纷纷表示好想亲身体验一下整脊治疗。

然而，整脊真有这么神奇吗？广州医科大学附属第二医院康复科副主任治疗师叶正茂指出，因为去了不知名小店推拿按摩而导致终身残疾的案例屡见不鲜，所以，切记整脊需谨慎。

整脊主要针对人体脊椎，简言之就是运用各种手法活动脊椎，使其恢复正常解剖结构与功能，从而治疗因脊椎结构异常而引起的一系列疾病，而并不是每个人都适合、有必要进行整脊的。

有些人脊柱一不舒服，就马上去整脊。其实，频繁整脊反而使脊柱关节不稳，绝对是错误的行为。叶正茂

强调，脊柱具有支持躯干、保护内脏、保护脊髓和进行运动的功能，其内部自上而下形成一条纵行的脊柱，内有脊髓。脊髓发出多对神经，支配着身体的感觉、运动，一旦受损，轻则造成脊髓震荡，重则终身截瘫。

整脊后不仅身姿挺拔，还长高了，这真的可能吗？叶正茂称，整脊为一种针对脊柱的治疗手段，常用于调整脊柱小关节紊乱等病症。然而，弯腰驼背是长期不良习惯导致的，骨骼肌肉都有一定程度改变，长期坚持运动训练才是矫正的最佳手段。整脊后的长高，只是由于身姿挺拔，身体对线正常而产生的视觉上的长高，并不是真正的生理意义上的长高。

整脊复位的操作看似是简单的动作，可操作者需要熟知人体解剖、运动学等医学知识，受专业训练，且清楚了解每位患者具体病情。叶正茂

提醒，如有需要，请选择正规的医院或机构和专业人员进行个人针对性整脊。整脊前完善相关影像学检查，未排除禁忌症不能接受整脊治疗，并且避免在过饱、过饥、饮酒后、情绪激动时接受整脊治疗。

这几类人需慎用或禁止整脊

1. 颈曲消失、反弓者慎用；
2. 严重骨质疏松者、孕妇禁用；
3. 椎弓裂、脊椎滑脱以及骶椎裂患者；
4. 脊柱骨结核、骨肿瘤、骨髓炎的患者；
5. 胎椎先天畸形、外伤所致寰枢关节错位急性期；
6. 胸腰椎手术后，腰椎间盘突出症急性期、腰僵未缓解者慎用；
7. 合并严重并发症，急性传染病、恶性肿瘤及骨关节化脓性症者禁用。

“2020羊城金牌养老机构评选”

专业精细——高龄长者照护最贴心
平凡岗位上的不平凡

文/图 杨广

2020年羊城金牌养老机构评选颁奖典礼

俗话说“家有一老如有一宝”，长者在家庭中给我们带来的幸福感是无可替代的，要满足老年人在晚年生活需求，充足睡眠、健康饮食、稳定情绪必不可少。如果是行动不便、需要特殊照顾的长者更需要重视，作为专业的护理人员就能提供更专业更贴心的服务。近年来，随着各养老服务机构服务水平不断提升，涌现出一大批优秀专业养老护理员。而羊城晚报报业集团主办的“2020年羊城金牌养老机构评选”活动评选出的“十大金牌护理”，可谓是护理方面的“佼佼者”，她们在长者护理上既专业又细致，富有爱心，默默奉献。下边就是其中几位“金牌护理”代表的感言：

平凡意味着责任，关爱蕴含着真情

专业化、精细化服务是养老护理工作必不可少的硬性指标，尽自己最大的努力把长者们照顾好。南医百慈康养中心护理黄秋霞认为，做好一名护理员，不仅需要具备有爱心、耐心、细心、责任心，还要临危不乱，遇事沉着冷静，更要懂得感恩之心，学会换位思考。

让呵护无微不至，优质服务暖人心

招商高利泽广州番禺国际康复颐养中心的朱红英，用真心服务每一位长者，真正做到想长者所想，急长者所急，入职以来一直秉承着中心服务宗旨“呵护，无微不至”为长者提供优质护理服务，对待长者笑容可亲，服务殷勤。当发现长者腹胀导致食欲不振时，运用所学的护理知识，为长者按摩腹部，缓解腹胀。

平凡的职业，锻炼技能考验良心

保利和熹会护理张洪晶觉得，养老护理员，看似平凡却很伟大！养老护理需要极大的耐心，在工作上尽职尽责、兢兢业业，不断提升工作技能，她坚信宝剑锋从磨砺出，梅花香自苦寒来。张洪晶始终保持着积极的热情、坚决的信念和强烈的责任心，尽职尽责，踏实肯干。

八年如一日，坚守护理工作

泰康之家·粤园的李娜，晨起出

工，夜里伏案，坚守一线服务，八年如一日，坚守于摸爬滚打的临床护理工作，练就了一身过硬的护理本领。李娜曾负责一位全身八处压疮的长辈的照护工作，坚持了为期三个月的换药、辅助翻身等工作，让长辈的四期压疮得到了迅速的痊愈。

如果您对养老、长者照护方面有需求，需要专业意见及服务，欢迎加入“羊城晚报老友记俱乐部”了解咨询与养老服务相关的资讯。“羊城晚报老友记俱乐部”还会定期组织免费参观市内各个养老机构，帮助您提前了解及早规划养老生活，为您与家人的幸福晚年生活提供保障！详情可致电18565300583（微信同号）或扫描下方二维码，添加“羊城晚报老友记俱乐部”并备注“养老服务”。

