



家有姑娘，疫苗接种要尽早的是哪一种？

文 / 罗喜平

国内新冠疫情预防专家张文宏医生近期提到，家里如果有姑娘，有一种疫苗要尽早打，说的是什么疫苗？一时间，很多人前来广东省妇幼保健院妇科咨询。其实，这就是预防宫颈癌的HPV疫苗。问题来了，这个疫苗该怎么打，女孩在什么年龄段打？

家有姑娘尽早接种，并不是说幼儿园小朋友也可以接种。目前推荐9岁以上的女孩进行接种；9~45岁有各种不同的适于接种的疫苗。如已婚计划妊娠，建议推迟接种；如妊娠期女性，不建议接种HPV疫苗；疫苗接种开始后发现妊娠，无需流产，可等分娩后继续进行后续接种；接种后建议间隔3~6月后再怀孕；哺乳期女性慎接种。

目前，宫颈癌疫苗有三类：

1、二价疫苗：适用于9~45岁的女性，按0、1、6月各接种1剂，共3剂；国产双价疫苗9~14岁年龄段只需要接种2剂（0、6月），15~45岁按0、1、6月各接种1剂，共3剂。

2、四价疫苗：适用于20~45岁的女性，按0、2、6月各接种1剂，共3剂。

3、九价疫苗：适用于16~26岁的女性，按0、2、6月各接种1剂，共3剂。

问题三：打完二价或四价，还能打九价HPV疫苗吗？隔多久才能打？

罗喜平：对于已经完成双价或四价HPV疫苗全部接种者，不推荐再接种九价HPV。但美国疾控中心指出继续接种九价并不会提高不良事件的风险，但至少间隔12个月。

问题四：接种了HPV疫苗，是不是就可以不做宫颈癌筛查了？

罗喜平：错。HPV疫苗并不能百分百预防宫颈癌，即使接种了HPV疫苗，也不能高枕无忧，仍然需要定期接受宫颈癌筛查。而且，目前接种HPV疫苗女性的宫颈癌筛查方案同未接种疫苗女性的筛查方案是相同的。

问题五：HPV疫苗为什么要在青少年阶段接种？

罗喜平：在青少年阶段没有开始性生活之前没有接触HPV，这个时候接种疫苗可以产生较高的抗体水平，对宫颈癌的保护效力是最好的。所以HPV疫苗在青少年阶段接种。最后专家提醒，早接种、早保护，让你家姑娘远离宫颈癌！

问题二：感染了HPV的，还

专家简介：

广东省妇幼保健院妇科主任、二级主任医师、博士研究生导师。广东省“五一”劳模、国务院特殊津贴获得者。广东省医学会妇产科分会副主任委员、广东省妇幼保健协会妇科专业委员会主任委员、中国妇幼保健协会妇科肿瘤专业委员会副主任委员、中国宫颈阴道镜及细胞病理学学会常务委员。

雨季为何关节痛？类风湿关节炎重在“达标治疗”

文 / 羊城晚报记者 余燕红
通讯员 周晋安 甄晓洲

端午节前后，南方雨水多，人体湿热明显，不少老风湿者出现关节疼痛或疼痛加剧的情况。中山大学附属第三医院风湿免疫科主任医师古洁若教授表示，对于类风湿关节病患者来说，雨季的确会诱发关节疼，但这并不是决定因素。

关节不痛了就自己停药。有的患者在治疗一段时间后，发觉症状减轻了，就自己停药，不再治疗。其实，很多病人不知道“标本兼治”，临床症状改善与病情完全缓解并不等同，不痛可能只是表面现象，随意停用缓解病情的药物，病变就会继续向前发展。

担心西药副作用大。有些病人担心免疫调节剂这类控制病情的慢作用药有副作用，不愿意按照规范疗程去吃，很多病人是按天来吃，吃了几天说没效就不吃了，一看说明书以为肝性毒性较大，就更

治疗重在“达标治疗”

对类风湿关节炎的治疗，近年来不再局限于控制症状，而在于阻止关节破坏，防止残废。要实现这一目标，关键就是做到“达标治疗”。

在最新版《中国类风湿关节炎诊疗指南》中就强调“达标治疗”。“达标治疗”即通过治疗实现临床缓解或者达到低疾病活动度。达标治疗能够实现稳定病情、阻断病程和骨质破坏，改善患者的生活质量。

“病人对治疗的疗程乃至药

效以及最终的结局认识还是不够的，临幊上很多病人只是满足于达标，不注重规范配合医生做好全程达标治疗的流程。”古洁若说，“类风湿关节炎常规观察一个治疗方案至少需要三个月，一般要六个月，病人才能打到一个关节都不痛、不肿、不痛的效果，但是很多病人不痛了停药，痛了又吃两天，而且整个用药的策略是不够系统和完善的，没有达到临幊缓解的状态就随意减药、停药，是不规范的。”

对类风湿关节炎的治疗，近年来不再局限于控制症状，而在于阻止关节破坏，防止残废。要实现这一目标，关键就是做到“达标治疗”。

长了肾结石又不痛 为啥还要治疗？

文 / 羊城晚报记者 陈辉
通讯员 韩文青

图 / 视觉中国

在很多人印象中，肾结石会引发肾绞痛，痛起来简直要人命。其实大多数肾结石并不会引起肾绞痛，不痛不代表不需要干预。因为长时间的梗阻同时反复感染，对肾功能造成很大伤害，等发现的时候已经晚了。

31岁的阿玲是两个孩子的妈妈，在六年前，她的右肾就被发现了有结石，但因为平时没有感受到任何不适，再加上身边很多人都有结石，她也就不以为然。然而，这几年间，由于结石逐渐造成肾积水，导致肾脏丧失功能，同时又合并感染，最终不得不摘掉了那个肾。不幸的是，多年后，这个“独肾妈妈”另一侧的肾也发现了结石。

“千万别小看隐藏在体内的‘小石头’，泌尿系统疾病中，结石堪称‘沉默的杀手’，可能会严重损伤肾功能而不出任何症状。”广州医科大学附属第一医院泌尿外科吴文起教授说，肾结石痛不痛主要取决于结石的大小，有无梗阻和继发性感染。疼痛主要是由于较小的结石活动范围大，当小结石进入肾盂输尿管连接部或输尿管时，为了促使结石排出，输尿管会发生剧烈蠕动，于是出现绞痛。但需要注意的是，即使结石小，如果造成梗阻也需要及时处理，不然结石不动了，疼痛慢慢缓解了，病人以为没事了，其实堵在那里造成肾积水，很快肾就没有功能了。而且大多数结石根本就不会有肾绞痛，但长时间的梗阻同时反复感染，对肾功能造成很大伤害。同时如果一侧肾脏有结石，另一侧出现结石的几率就会大大增加，不及早处理结石影响肾功能，很可能就会发展为尿毒症。

经过详细的检查评估，吴文起教授建议阿玲尽快接受手术，以免发生严重后果。然而，考虑到年幼的孩子需要照顾，她犹豫不决。得知这个情况之后，吴文起教授结合她的实际情况建议做日间手术。

据吴文起教授介绍，如果结石的大小不超过2厘米，没有解剖畸形，经过评估身体条件允许，都可以考虑接受“日间手术”的治疗。对患者来说，最明显就是节约了时间，而且可以大大节约医疗成本，减轻患者的负担。

手术当天，阿玲一早七点多到达医院办理入院手续，完成术前准备，然后便被推进了手术室，半个小时不到，医生就将2厘米大小的结石彻底粉碎了。手术结束后1分钟，她就苏醒过来，经过两个小时留观无出现不适，就顺利出院了。

随着医学技术的进步，泌尿系结石基本都可以采用微创手术把结石打碎取出来。一般而言，小于6毫米的结石有自行排出的可能，同时可以使用一些利尿或者能够扩张输尿管的药物，来促进结石的排出。小于2厘米的肾或者输尿管结石，根据结石

情况及具体位置，可以选用体外冲击波碎石或输尿管软镜或者硬镜取石术，这些是完全没有创口的。大于2厘米的肾结石可考虑选用经皮肾镜取石术治疗。

“当然，并不是所有的结石都需要通过手术治疗。”吴文起教授说，通常需要综合考虑结石的大小、数量、位置、肾功能和临床症状等因素。总体来说，在选择治疗方式时，要充分结合病情以及各种治疗方式的优缺点，通过专科医生分析才能给出最佳的治疗方式。

“另外，即使经过专业医生评估过暂时不需要处理的结石，也至少每半年复查一次B超以及尿液分析，观察结石的位置是否有变化，看看它是否长大了，有没有造成泌尿系统感染或者梗阻等。”

值得注意的是，泌尿系结石的复发率非常高，5年复发率为30%~50%，10年复发率高达60%~80%。因此，对泌尿系结石的预防也非常重要的。据记者了解，广州医科大学附属第一医院通过结石成分分析以及24小时尿液成石危险因素分析可针对性地进行结石的预防，医生根据检查结果给患者提出个性化的预防方案，从饮食、生活习惯乃至通过药物治疗等方面预防结石复发。

医古系列
德叔
232

广州中医药大学副校长、广东省中医院副院长 张忠德教授

面对考试心慌心悸 不良习惯惹心血不足

文 / 羊城晚报记者 林清清 通讯员 沈中 图 / 德叔医古团队

案 小何，22岁，心慌心悸3年余

22岁的小何是一名大学生，三年前开始出现心慌心悸，辗转多家医院，做了一系列检查也没发现问题，后来就诊于某医院，针刺治疗了几个月后有所缓解，但易复发。这学期课业繁重，又报考了专业技术资格考试及托福，经常熬夜复习，习题一份接一份。为了节省吃饭时间，小何经常叫外卖，要不然便腹泻，辗转之下，来到德叔门诊求治。

德叔解谜 心血不足，脾虚不运所致

小何的心慌心悸，与她不良的生活习惯息息相关，经常熬夜，会耗伤肝血，思虑劳倦，伤及心脾，脾气虚弱，气血生化之源不足，血不养心而出现心慌心悸、眼胀不适。此外，经常叫外卖、吃泡面或水果来填肚等不良饮食习惯，导致生成气血的脾胃也因此受损，脾胃不好了，就容易出现胃胀胃痛、平素易

预防保健 改正不良习惯，坚持睡前沐浴

德叔强调，对于小何而言，最关键的是要改掉不良的生活习惯。无论是熬夜还是不规律的饮食，都很容易损伤人体气血阴阳的平衡，一定要尽量避免。不要整天待在空调房里，损耗阳气。要时时开窗通风或外出散步，适当晒太阳与适当运动。

平时可以用艾叶30克，桂枝20克，睡前泡脚。具体方法如下：将上述药材放入锅中，加入适量清水煎煮30~40分钟。取药汁倒入泡脚盆中，待温时（水温45℃左右为宜）开始泡脚，每天10~15分钟，1周4~5次。

德叔养生药膳房

鸡蛋圆肉红枣羹

材料：鸡蛋1~2个，桂圆肉20克，陈皮3~5克，枸杞15克，红枣（去核）3~4枚，冰糖适量。

功效：补益心血，健脾化湿。

烹制方法：将上述诸物洗

净，放入锅中，鸡蛋打碎，放入碗中，备用；加适量清水1250毫升（约5碗水量）；武火煮沸后转文火煲半小时，再打入鸡蛋，煮15分钟即可。此为1~2人量。

爱尔眼科全面开启 老花眼矫正的“摘镜时代”

文 / 图 记者 张华 通讯员 李鑫

“日常戴一副眼镜，开车换一副、用电脑的时候又要换一副，一天要在三副眼镜间不停切换……”这些场景，正是近视加老花患者的日常。目前中国35岁以上人口，有老花问题人群占56.9%，达3.9亿，占中国总人口数的近三成。但因认知缺失，老花患者数量和矫正数量严重不对等。据悉，6月21日，爱尔眼科在成都公布将推动在全集团屈光手术科室开设老花手术门诊，利用同步国际的角膜激光矫正和眼内晶状体置换老花手术矫正新技术，引领全国老花矫正全面开启“摘镜时代”。

中重度老视人群1.46亿人

老花眼，又称老视，是一种生理现象，随着年龄增长，晶状体硬化，弹性减弱，睫状肌收缩能力降低而致调节减退，近点远移，故发生近距离视物困难。《老视手术矫正——第五次浪潮》一书中指出，老视通常在38岁左右出现，发病高峰是在42岁~44岁左右。《2018 Market Scope》调研数据显示，目前全球有近18亿老花病人，中国35岁以上人口，有老视问题人群占比56.9%，达3.9亿；中重度老视人群，达1.46亿；重度老视人群，达800万。

“与近视或白内障不同，老花眼患者通常不会主动就医，进行专业的的眼科检查，普遍选择不配戴或随意配戴老花镜，如不经检查验光就自行购买老花眼镜。”《准分子激光角膜屈光手术质量控制》行业标准的牵头起草人、中国医师协会眼科医师分会屈光手术专委会副主任委员王铮教授强调，错误的应对方式将使眼睛长期处于疲劳状态，可能导致晶状体加速老化。

在中国人群中，94%的未矫正视力损伤是由于老花。“老花患者普遍认为老花眼不用治疗也治不了，而对于其可以通过积极的手术干预获得视觉质量提升缺乏正确认知，这才是改善老花患者视觉健康的最大挑战。”

6月21日，爱尔眼科在成都公布将推动在全集团屈光手术科室开设老花手术门诊，利用同步国际的角膜激光矫正和眼内晶状体置换老花手术矫正技术，引领国内老花矫正全面开启“摘镜时代”。(杨广 协助采访)



经络拍打、穴位按摩都可助眠

春夏失眠不宜艾灸！

“经络拍打”古法今用有帮助

文 / 图 羊城晚报记者 林清清 通讯员 宋莉萍



今年春夏焦虑失眠高发

今年春夏之交遭遇疫情，不少人都因抑郁、焦虑，而辗转难眠，睡眠质量下降。记者从广东省中医院了解到，最近的失眠求诊量，与去年同期相比有明显上升。

广东省中医院大院传统疗法科主任陈秀华对羊城晚报记者表示，今年失眠高发与两大原因有关。从中医的角度来讲，春天木旺则肝易上火，人容易紧张焦虑，情绪波动，造成失眠。而夏天属心，心火旺也会引起睡眠不好。加上今年疫情的原因，不少人情绪经常处于紧张焦虑与低落之间。

陈秀华特别提醒，很多人喜欢用艾灸保健，但春夏对于失眠人群，并不推荐艾灸。

陈秀华分析，这是因为失眠多以阴虚火旺、心肾不交、相火妄动，或肝火上炎多见，而艾灸易助阳而加重病情。

古法今用 经络拍打

根据传统中医理论，人体经络由经脉和经脉组成，是人体内连脏腑、外络肢节、气血流经的通道。经脉畅通与否决定着气血的运行是否流畅，经脉不通是万病之源，治病当疏通经脉，祛除经脉之淤堵不畅。

《医宗金鉴》记载：“气血郁滞，为肿为痛，宜用拍之法，按其经络通郁之气”。“经络拍打”是疏经通络的古法今用。

陈秀华表示，适当地通过拍打经络养生，使得气血运行通畅，气血旺盛，身体的五脏六腑、四肢百骸都可以得到充分的濡养，达到健身防病的目的。

尤其疫情期间的焦虑与失眠，适当拍打肺经、大肠经和胆经可改善肺功能、调理肠胃，缓解焦虑、改善睡眠。