



罗喜平名医工作室

宫颈癌防控大咖谈

扫码关注
罗喜平教授公众号

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；国产二价疫苗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。

问题一：女性有过性生活，还能接种HPV疫苗吗？
罗喜平：当然可以打，13-26岁有过性生活的女性也建议接种HPV疫苗，对于26-45岁女性，建议在医生指导下接种HPV疫苗。

问题二：感染了HPV的，还

要不要打HPV疫苗？

罗喜平：HPV疫苗是一种预防性疫苗，对于已经感染了HPV病毒的人是没有治疗作用的。但是疫苗推荐的接种年龄范围内，即便感染HPV也推荐接种HPV疫苗，如果是26-45岁的女性，已经感染HPV，建议在医生指导下接种。

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：对于已经完成二价或四价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，是不是就可以不用做宫颈癌筛查了？

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！



专家介绍：

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”



图//视觉中国

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，不少类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。

患者对治疗存在误区

类风湿关节炎是一种难治型的风湿病，是可控制的，但不可治愈。古洁若教授称，目前对类风湿关节炎的治疗，不少患者尚存在许多“误区”。

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，防止残疾。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于药

效以及最终的结局认识还是不够的，临床上很多病人只是满足于治标，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，病人才能达到一个关节都不红、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，没有达到临床缓解的状态就随意减药、停药，是不规范的。”

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

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。



图 / 视觉中国

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表现出任何症状。”广州医科大学附属第一医院泌尿外科吴文超教授说，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，不然造成不动了，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，不及时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，吴文超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，吴文超教授结合她的实际情况建议做日间手术。

据吴文超教授介绍，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，而且可以大大节约治疗成本，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5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。”吴文超教授说，通常需要考虑结石的大小、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。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。

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



陈秀华在进行中医疗法带教

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。加上今年疫情期的原因，不少人情绪经常处于紧张焦虑与低落之间。两方面原因综合作用，令今年失眠情况显得尤为突出。羊城晚报记者采访时，就遇到一位从外地到广州求诊的年轻男性患者，出现耳鸣、焦虑症状，失眠数月。陈秀华分析，这属于肝郁脾虚，湿热痰阻。需要进行疏肝健脾、清热利湿、活血化痰，有所帮助。

古法今用 经络拍打

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

《医宗金鉴》记载：“气郁滞，为肿为痛，宜用拍按之法，按其经络通郁闭之气”。“经络拍打”是疏通经络的古法今用。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。

春夏失眠不宜艾灸

“很多人总是睡眠不好，但去做体检看各项指标又正常。在中医看来，睡眠不好的证型很多，针对不同证型辨证施治，会有不错疗效。中医传统

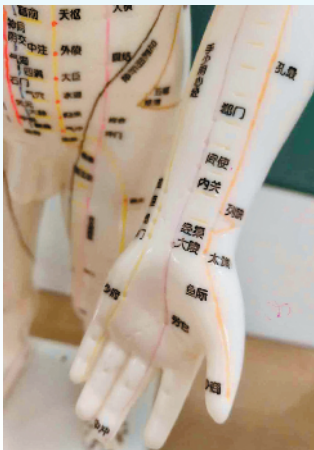
疗法可以通过头部、上肢、下肢的相应穴位，进行针灸。市民居家保健，也可以尝试穴位按摩和经络拍打法，改善失眠。古法今用，在防疫期也有帮助。”

陈秀华特别提醒，很多人在家喜欢用艾灸保健，但春夏季对于失眠人群，并不推荐艾灸。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，人体经络由络脉和经脉组成，是人体内连脏腑、外络肢节、气血流通的通道。经络畅通与否决定着气血的运行是否流畅，经络不通是万病之源，治病当疏通经络，祛除经脉之淤滞不畅。

《医宗金鉴》记载：“气郁滞，为肿为痛，宜用拍按之法，按其经络通郁闭之气”。“经络拍打”是疏通经络的古法今用。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。



经络拍打、穴位按摩都可助眠

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

医案 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缓解，但易反复。这学期课程较多，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，要就不就吃点泡面，有时饿了就只吃

些水果填肚子。最近三周，心慌心悸的症状出现得更频繁了，睡眠也越来越差，有时学习到凌晨两三点后，躺在床上却怎么也睡不着，第二天起来人也觉得四肢乏力，疲倦常犯困，记忆力明显减退，动不动就想发火，时不时胃痛腹胀，满嘴的口腔溃疡，大便很烂，稍不注意便腹泻，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、眠差等不适。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

腹泻、胃口差、大便烂等状况。所以小何是心血亏虚却又没有脾胃生化气血作为补充的途径，症状日益加重，心慌心悸也就出现得更频繁，较前更加严重。治疗上，德叔以补益气血为主，辅以调脾养肝。服用半个月的中药后，小何的心慌心悸已经很少出现了，睡眠也好了，目前仍在门诊间断复诊。

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

时不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

中老年职场人群视近困难发生率高

“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，有老花问题人群占比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技术，引领国内老花矫正全面开启“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，远点远移，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。

在发展中国家中，94%的老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。”

“老花眼只能采取戴镜或手术方式解决。”四川省眼科专委会委员、爱尔眼科医院集团四川省区副总院长周进教授说，“佩戴老花镜，虽视近效果会得到一定改善，但老花患者自身晶状体高阶像差的改变，势必会引起晶状体功能减退、视觉质量下降，这是老花镜无法解决的。”

来自成都的49岁的陈先生是一名牙医，左眼近视925度，右眼近视750度，高度近视的他戴眼镜相处了很多年。可近半年来，陈先生觉得近距离视物越来越模糊，他只得重新验配了一副近视眼镜，同时他又意识到自己的症状很有可能是老花，陈先生又去配了一副老花镜。日常佩戴旧眼镜保证中远视力，开车时佩戴新配的近视眼镜保证清晰远视力，工作或使用手机时佩戴老花镜提高近视力。这样一来，三副眼镜在手的陈先生，每天做得最多的动作就是取镜、换镜。持续了三个月后，陈先生毅然选择了晶状体置换老花矫正手术。

像陈先生这样的中老年职场人群视近困难的发生率极高。据国际知名调研机构益普索发布的《40岁以上职场人群视近困难发生率及全程视力重要性调研报告》显示，超过90%受访者近距离阅读困难。

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）



爱尔眼科新摘镜手术产品发布