

九价HPV疫苗获批男性接种 全国首针广州开打

文/羊城晚报记者 陈辉 许敏 实习生 谢初宣 图/受访者提供

全国首针，广州开打！4月14日，默沙东九价人乳头瘤病毒疫苗(酿酒酵母)(又称“九价HPV疫苗”)多项新适应证已获得国家药品监督管理局的上市批准，适用于16~26岁男性接种。4月15日，全国首针在广州金沙街社区卫生服务中心恒大绿洲预防接种点开打。接种者是23岁梁先生，去年刚从广东医科大学毕业，他希望通过接种保护自己的同时，也能保护伴侣，他的女朋友早在几年前就已经接种了HPV疫苗。

“公众对男性HPV感染的关注比较少，但事实上，男性的HPV感染的发生率远高于女性。”广州市皮肤病医院预防保健科主任医师罗权指出，在全球范围内，90%男性在其一生中至少感染一次HPV，男性生殖器HPV的感染率实际上高于女性。持续性感染高危型别的HPV不仅可能导致宫颈癌，也可能导致肛门癌、阴茎癌、口咽癌，以及相关的癌前病变等疾病。数据显示，88%肛门癌归因于HPV持续感染。低危型HPV可致生殖器疣，又称尖锐湿疣，容易复发，且约90%与低危型HPV6和HPV11感染有关。在HPV感染后，平均清除时间超过2年，且易重复感染，无论是对患者还是其家庭，都会造成疾病、经济和精神等多维度的困扰和负担。

15日上午11时许，梁先生完成了九价HPV疫苗接种。他14日得知男性也可以接种进口9价HPV疫苗，15日即来到家附近的金沙街社区卫生服务中心恒大绿洲预防接种点接种。

在被问及为何要接种九价HPV疫苗，梁先生回答说，他在广东



全国首针在广州金沙街社区卫生服务中心恒大绿洲预防接种点开打

1 获批首日40多名男性预约接种

医科大学就读期间就了解到，HPV的感染不仅与女性群体的健康有关，也与男性健康息息相关。“而且HPV还会在伴侣之间反复传播、反复感染，只有两个人共同接种HPV疫苗，才能更好地保护我们自己。”

“就在14日(九价HPV疫苗男性适应证)获批首日，有40多

名男性街坊预约，今天由于是工作日，能到现场接种的超过10人。”广州市白云区金沙街社区卫生服务中心免疫规划科科长廖芷樱介绍，许多妈妈带着儿子前来咨询接种事宜，还有不少大学生也主动了解接种流程，这反映出在适龄男性群体中，对HPV

疫苗的免疫需求旺盛。针对市民关心的预约途径问题，廖芷樱提醒，可以通过线上平台、电话预约以及现场预约等多种方式进行接种预约。为了保障市民的接种需求，接种点已做好充分准备，库存充足，适龄街坊可以前来预约接种。

此前，进口四价HPV疫苗获批适用于9~26岁男性接种。此次，进口九价HPV疫苗男性适应证的获批，意味着男性接种HPV疫苗有了更多选择，也标志着我国在HPV防控领域再上新台阶。“这是继去年1月九价HPV疫苗获批可面向9~14岁小年龄段女生开展二剂次接种程序之后，在适应证上的又一突破。”广州市白云区疾病预防控制中心主任陆剑云指出，九价HPV疫苗男性适应证的获批，为适龄男性群体提供了更为全面的健康防护选择。

作为HPV的重要携带者，男性不仅自身面临健康风险，感染HPV后还可能通过性行为将病毒传播给伴侣，增加女性宫颈癌的风险。陆剑云补充说，国外多项研究表明，相比仅限于女性接种，不分性别的接种策略能更显著降低HPV感染率，减少筛查和治疗成本，并在更短时间内实现消除宫颈癌的目标。

2 尖锐湿疣等性病也与HPV感染有关

“公众对男性HPV感染的关注比较少，但事实上，男性的HPV感染的发生率远高于女性。”广州市皮肤病医院预防保健科主任医师罗权指出，在全球范围内，90%男性在其一生中至少感染一次HPV，男性生殖器HPV的感染率实际上高于女性。持续性感染高危型别的HPV不仅可能导致宫颈癌，也可能导致肛门癌、阴茎癌、口咽癌，以及相关的癌前病变等疾病。

罗权强调，预防胜于治疗。接种HPV疫苗是防控HPV

感染相关疾病的一级预防措施，HPV疫苗不仅可以预防宫颈癌，还可以预防HPV感染引起的肛门癌和生殖器癌。进口九价HPV疫苗男性适应证的获批，为男性健康防护提供了更强大的“武器”。

据了解，进口九价HPV疫苗覆盖了HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58九种亚型，适用于16~26岁男性接种。此次进口九价HPV疫苗获批的新适应证，适

用于16~26岁男性接种，采用三剂次免疫接种程序，可预防HPV16、18引起的肛门癌，HPV6和11引起的生殖器疣(尖锐湿疣)，由HPV6、11、16、18引起的以下癌前病变或不典型病变：1级、2级、3级肛门上皮内瘤样病变(AIN)。

除疫苗接种外，罗权建议男性应避免高危性行为，同时保持规律健康的生活方式，增强免疫力，降低感染风险。

26枚印章，篆刻最诗意的医患情

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 彭福祥 潘曼琪 章智琦 图/医院提供

当患者家属翁先生将刻有“仁心仁术”的26枚石章送到医护人员手中，当护士长杨葵花以篆书写下“保重”二字并钤上红印……这场生死之外的温暖互赠，成为医患情谊最诗意的注脚。石章上的字迹或许会随岁月模糊，但这份双向奔赴的善意，却在文化的浸润中永存。医学有时无力改写结局，却能在人性的光辉里，让每个生命都带着尊严与温暖谢幕。

杨葵花护士长用篆书写了“保重”两个字，装裱好回赠翁先生



26枚石章及26封手写致谢信

“枕头要垫高15cm”

调整至单人病房，并建立专用的护理记录本，详细监测每日进食量、体位角度等数据。

为了减轻患者的痛苦，杨葵花护士长把她的枕头垫高了些，并在记录本里特意写着“枕头要垫高15cm”，让交班的护士能清楚知道她的需求。

第一次输液后，林女士感到很

不舒服，杨护士长一边帮她护理，一边用话语开导她转移注意力。“咱们看看窗外的云吧。”阳光透过窗户洒在两人身上，时间仿佛停在了阳光里。

“她从不看手机不看电视，说是两个人静静待着就好”，林女士的丈夫翁先生回忆说，“当我们并肩，好像什么都不害怕了。”

“每天把精神寄托在刻印章上”

遗憾的是，去年10月，林女士最终因病离世。“她生前让我给你们这些好人刻名章，留作一点念想。”翁先生在感谢信中说，妻子离世后，他“失眠更重了”，“每天把精神寄托在刻印章上”，希望赶在妻子辞世一个月之际完成她最后的心愿。

翁先生根据妻子遗愿，选用石料，对照医院值班表名单刻了26枚姓名章，每一枚章除了姓名之外，还在另一头刻了“仁心仁术”“吉祥如意”“大爱无疆”等字，另附26封手写致谢信。他在信中解释说，医护人员给予了无微不至的关心照顾，刻章既是对医务人员付出的称

赞，也是祝愿他们一生平安幸福、吉祥如意。

“日复一日，年复一年，你们将最珍贵的青春时光缝进患者的生命里。”翁先生还不忘嘱咐医护人员，“作为护士长要关心姑娘们的未来，这也是我太太生前的心愿。”

翁先生根据妻子遗愿，选用石料，对照医院值班表名单刻了26枚姓名章，每一枚章除了姓名之外，还在另一头刻了“仁心仁术”“吉祥如意”“大爱无疆”等字，另附26封手写致谢信。他在信中解释说，医护人员给予了无微不至的关心照顾，刻章既是对医务人员付出的称

赞，也是祝愿他们一生平安幸福、吉祥如意。

杨葵花护士长用篆书写下了“保重”两个字，同时将翁先生刻的印章盖在上面，装裱好回赠翁先生。“希望患者、家属、医生，都能收到这份美好祝福。”杨葵花护士长说。

医学或许无法改写生死的剧本，但人性的温度总能在最黯淡的时刻点燃微光。当护士长用红笔标注“15cm”的高度时，当翁先生以刀锋丈量思念的厚度时，生命的尽头不再是冷硬的终点，而是被爱与尊严温柔包裹的谢幕。那些被阳光照亮的云影、被石章封存的祝愿，终将成为医患间最动人的注脚。



每枚章除了姓名之外，还在另一头刻了“仁心仁术”“吉祥如意”“大爱无疆”等字

不运动=保护关节？

门诊中超半数患者因此加重关节损伤

羊城晚报记者 朱嘉乐 实习生 汪娟辰 通讯员 许咏怡

在“体重管理年”的号召下，市民朋友们开始注重运动对健康的意义，但对“运动伤关节”的担忧，却又让他们两难之选择了“躺平”。

近日，广州医科大学附属第二医院关节外科主任医师王庆告诉羊城晚报记者，每天接诊的患者中，至少有一半人因为害怕加重关节损伤而拒绝运动，结果关节问题越来越严重。

关节需要运动才健康 伤关节是因为运动方式错误

数据显示，体重每增加1公斤，行走时膝关节承受的压力增加3~4公斤，跑步时甚至高达7~10公斤。肥胖者患膝骨关节炎的风险是正常体重人群的2~3倍。

那么究竟如何平衡运动与健康？很多人认为，减少活动就能避免关节磨损，但真相是：关节需要运动才能保持健康。

“关节软骨没有血管，依赖运动时的挤压和放松来吸收营养。长期不运动，软骨会因营养不良而退化。”王庆说道。此

六种“无痛燃脂”运动 循序渐进护膝瘦身

针对体重较大或关节不适人群，王庆建议从低冲击运动开始，逐步增加强度，并配合饮食调整。以下是六种对关节友好的燃脂方式：

1. 游泳：水下“零压力”锻炼

水的浮力可减轻关节负担，阻力则能高效消耗热量。自由泳每小时可燃烧400~600大卡。不会游泳者可尝试水中走路或水中有氧操，同样能达到锻炼效果。

2. 骑自行车：坐着也能瘦

座椅支撑体重，膝盖压力远小于跑步。调高阻力每小时可消耗300~500大卡。需注意调整座椅高度，确保跨踏时膝盖微弯，避免内扣。

3. 椭圆机：不伤膝的“仿跑步”

双脚不离开踏板，无冲击力，可锻炼全身肌肉。每小时消耗300~400大卡。身体稍后倾、用臀部发力，能增强瘦腿效果。

4. 划船机：坐着强化全身

坐姿运动保护膝盖，同时锻

炼背部、手臂和核心肌群。每小时消耗400~600大卡。需保持背部挺直，避免弯腰驼背导致腰

部劳损。

5. 瑜伽/普拉提：柔韧与燃脂兼顾

低强度动作提升柔韧性，肌肉力量，瑜伽每小时可燃烧200~400大卡。配合深呼吸能提高代谢效率。

6. 快走：最易坚持的日常运动

快走每小时消耗200~300

大卡。增加坡度或摆臂幅度能

提升效果。建议选择缓震运动鞋，跑步鞋每800公里更换，必要时使用护膝或矫形鞋垫。

“关节是为运动而生的！”王

庆呼吁，科学运动结合饮食管

理，不仅能减重，更是维护关节健康的“绿色良方”。

当更年期撞上骨质疏松 女性骨量每年流失率高达5%

超2亿中国女性面临围绝经期挑战，专家呼吁科学应对卵巢衰老

羊城晚报记者 张华

“女性45岁后进入围绝经期，这意味着超半数生命历程里，女性需直面生殖衰老带来的健康危机。”近日，在广州举办的“生殖内分泌疾病疑难问题的前沿进展与临床实践”研讨会上，香港大学深圳医院生殖医学中心主任李予教授抛出这一观点，引发医学界对女性健康管理的深度思考。

据悉，会议由中山大学孙逸仙纪念医院联合广东省医师协会妇产科医师分会主办，聚焦全球生育率下降背景下女性生殖衰老应对策略。

1 卵巢衰老：中年女性的健康分水岭

“30岁起卵巢储备开始滑坡，至45岁后生育力几乎下跌至‘冰点’。”李予教授在《女性生殖衰老的临床对策》报告中指出，女性一生仅有约400个卵泡能发育成熟，围绝经期带来的不仅是生育力衰竭，更引发全身系统性衰老。据测算，若女性预期寿命达90岁，有将近一半的生命处于卵巢衰老状态。辅助生殖技术已经发展40

2 围绝经期健康危机亟待重视

世界卫生组织数据显示，全球约12亿女性正经历围绝经期（从45岁左右开始至停经后12个月内的时期），我国该群体已达2.1亿人。据《2024年中国女性健康状况白皮书》，72%女性遭遇潮热盗汗，65%存在睡眠障碍，53%经历情绪波动，但七成患者将症状误判为“亚健康”。

3 科学干预构建抗衰防线

面对不可逆的卵巢衰老，专家们提出分级干预策略。中山大学孙逸仙纪念医院杨冬梓教授强调健康的生活方式对于延缓卵巢衰老至关重要：“每日保证8小时优质睡眠相当于为卵巢‘充电’，每周150分钟中等强度运动可有效改善更年期症状。”当更年期撞上骨质疏松，女性骨量每年流失率高达5%！但最新研究揭示：只需每周3次举铁，就能让骨骼年轻10岁。

“虽然不能让卵巢返老还童，但营养干预也展现出延缓卵巢衰老的潜力。”李予教授指出，研究表明，限制10%~30%

热量摄入可促进整体长寿和延长雌性动物生育期。通过药物控制氧化应激、胰岛素抵抗和减轻炎症状态，维持卵巢储备，配合虾青素、辅酶Q10等抗氧化剂，也可延缓卵巢衰老。另外，李予教授团队通过多中心临床试验验证，Rec018等植物提取物可使35岁以上女性临床妊娠率提升11个百分点。

“抗衰老不是与时间对抗，而是让身体优雅地老去。”杨冬梓建议，45岁后女性应建立健康档案，每半年监测性激素与骨密度变化，“就像汽车定期保养，科学管理能让后半程人生更从容”。