

宫颈癌的6个高危人群 HPV疫苗这样选

□本报记者 张鸿鹏 设计 李钊铭

随着宫颈癌疫苗的“走红”，越来越多女性开始关注宫颈癌，然而也有不少人对宫颈癌有着误解，认为只有私生活混乱的人才会得宫颈癌，宫颈癌高风险人群到底有哪些？HPV疫苗如何选择？本报特邀福建省疾控中心免疫规划所黄丽芳副主任医师为您解答。

感染了HPV病毒≠患宫颈癌



宫颈癌是目前唯一病因明确的癌症。最大“元凶”是HPV（人乳头瘤病毒）。最主要的感染途径，只要你有性生活，就可能感染HPV病毒。在女性一生中，有无数个被HPV病毒感染的机会。

感染了HPV病毒，绝大多数人都能通过自身免疫清除。所以别担心，感染了HPV病毒≠患宫颈癌。



哪些人群患宫颈癌风险更大呢？

如果有以下这些行为的人，从感染HPV病毒到恶变成宫颈癌的风险会更大：



1、多个性伴侣



包括：
●女性有多个不同男性伴侣；
●女性有唯一的男性伴侣，但他同时拥有多个女性性伴侣。
性生活紊乱者，被宫颈癌盯上的危险性高2~3倍。

2、性生活过早



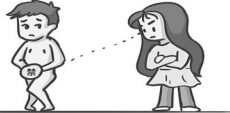
越早开始性生活的女性，比如初次性行为发生在15岁以前，则往后得宫颈癌的几率越大。这是因为，未成年女性的宫颈组织细胞还没有完全发育成熟，抵抗疾病能力差，容易感染HPV病毒。

3、生育早



网络上经常能看到“00后”宝妈，每次看到，都不免打心底里为她们感到担忧。

4、丈夫高危



何谓“丈夫高危”？
●包皮过长：男性包皮过长、包皮垢容易藏匿人乳头瘤病毒。
●患有阴茎癌：包皮过长、包茎者易患阴茎癌，其妻子患宫颈癌的几率也明显增加。
●前妻患宫颈癌：丈夫的前妻如患有宫颈癌，则第二任妻子患宫颈癌的危险性，比起丈夫前妻未患宫颈癌的，要高3.5~4倍。

5、多产（生过三胎或以上）



每次怀孕和生育，都有可能会导致宫颈的损伤，增加宫颈癌发生的可能性。

6、其他



如抵抗力低下、抽烟等因素。

专家提醒



其实早期宫颈癌，大多没有特异性的症状，很可能跟慢性宫颈炎的表现相似。至于癌前病变，更多的是几乎没有症状，这往往也导致很多时候一发现就晚了！

所以，及早预防 and 发现才是我们真正要关注的！接种疫苗是预防宫颈癌最有效的手段。



那么，二价、四价、九价HPV疫苗到底该怎么选？



目前，上市的宫颈癌疫苗有

二价
(国产、进口)
适用于
9~45岁

四价
适用于
20~45岁

九价
适用于
16~26岁



“价”代表了疫苗可预防的病毒种类。

四价、九价苗非常紧俏，常一针难求，但二价疫苗相对来说货量充足，无需等待，但接种的女性却不多。



实际上从覆盖范围来说，二价和四价疫苗没有显著区别，都能预防84.5%的宫颈癌。

世界卫生组织的相关文件里提供了大量数据，说明二价疫苗的预防效果不比四价的差，甚至有很多指标超过了四价的疫苗。



建议女性可根据自身年龄、经济状况以及疫苗的可及性，选择合适价型的HPV疫苗。



令人“生不如死”的偏头痛，究竟是个什么病？

□本报记者 陈坤 设计 李钊铭

偏头痛有多痛苦，大概只有经历过的人才知道，它听起来不是什么大病，但发作起来却“生不如死”。这究竟是个什么病？本期【九点医刻】特邀福建省老年医院神经内科副主任医师杨凌杰来说说——



福州40岁女士在每次劳累之后总是喜欢把自己关在“小黑屋”里，稍微动一下，灯太亮，或者周围声音稍大些，她就开始头疼，并常常伴有头晕、恶心。经医院诊断，她患上了偏头痛。



偏头痛，听起来不是什么大病，怎么感觉这日子过得“生不如死”呢？



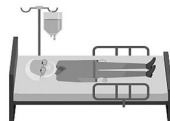
偏头痛(migraine)是临床最常见的原发性头痛类型。

最主要的症状是：

反复发作的中重度、搏动样头痛。如额头和太阳穴的搏动性疼痛，多为偏侧，也可能是两侧；



一般会持续4~72小时；



疼痛剧烈、逐渐加重，会反复发作，久治不愈；

光、声刺激或日常活动均可加重头痛，安静环境、休息可缓解头痛，发作时常不能正常学习工作。



偏爱女性，畏惧光线或异味刺激吵闹环境



偏头痛往往从年纪很小的时候开始起病，大多是儿童和青春期开始，40~50岁达发病高峰，其后患病率逐渐下降。

偏头痛偏爱成年女性，成年男女患者比例约为1：2~3，人群中患病率为5%~10%，50%~80%的患者有家族史。



偏头痛的具体病因机制尚不明确。偏头痛患者的另一大痛苦之处也在于此：往往做了各种检查，结果都是一切正常。

但，研究显示，85%的患者诉说有诱因，并且常有多重诱因。常见的诱因如下：



激素变化：月经期容易发作；



睡眠不足或者突然睡太多；



精神紧张、情绪波动；



过度剧烈运动；



暴露于闪烁光线或异味刺激或吵闹的环境。

食物也可能诱发偏头痛。



酒(尤其是红酒)

巧克力

味精

糖精

柑橘类水果

含咖啡因的饮食(咖啡、碳酸饮料)

含酪胺的食物(成熟奶酪、腌制品、熏制品、发酵食品等)

含亚硝酸盐和硝酸盐的食物(腌制品、熏制品、泡菜、发色剂、防腐剂)

因此，这类患者要尽量避免食用以上这些食物。不要饮酒，学会减压。保持规律的生活。



如果年轻女性头痛发作跟经期有明显关系，那么在经期前更是应该避免上述诱发因素。

另外，也是很重要的是，要提醒患者不要盲目地自行服用止痛药物，因为止痛药物不但可以导致胃溃疡、出血等不良反应，长期反复使用止痛药物还可能致药物依赖性头痛。



这样不但不能缓解头痛，还可能使病情更加复杂、并直接影响后续的治疗。

因此，一旦出现以上所述的类似偏头痛的症状，应尽快到医院就诊，在专业医生的指导下进行治疗。

