

已接种 HPV 疫苗 还要做宫颈癌筛查吗

宫颈癌是严重威胁女性生命健康的恶性肿瘤之一。在明确高危型人乳头瘤病毒(human papillomavirus, HPV)持续感染是引起宫颈癌的主要病因后,宫颈癌不再那么可怕,它变成了一种可预防、可早期发现并可治愈的疾病。

根据世界卫生组织建议,HPV 疫苗可以有效预防宫颈癌,对没有发生过性行为或未感染 HPV 的女性效果更好,因此建议适龄女性早接种、早预防宫颈癌的发生。但是要提醒大家,HPV 疫苗是预防性疫苗,没有治疗作用,因此接种疫苗后仍需进行宫颈癌筛查。

接种疫苗后还会感染 HPV 吗

接种疫苗后仍有可能感染 HPV。接种 HPV 疫苗只能预防持续感染高危病毒的风险,但并不等于百分之百不会被感染。目前已知的 HPV 病毒有 200 多种类型,而现在市面上的 3 种 HPV 疫苗并不能预防所有的高危型 HPV 病毒。二价疫苗主要针对 HPV16 和 HPV18 这两种最

常见的高危型病毒;四价疫苗在二价的基础上增加了对 HPV6 和 HPV11 的预防,可预防生殖器疣等疾病;九价疫苗(HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58 型)则可以预防更多亚型的 HPV 感染,保护效力更高。但是,预防性 HPV 疫苗未涵盖所有的高危 HPV 型别,不能预防所有 HPV 型别感染。

接种疫苗后一定不会得宫颈癌吗

接种疫苗后仍有可能患癌。HPV 疫苗的使用,是宫颈癌的一级预防措施,能使大多数妇女免于罹患宫颈癌前病变和宫颈癌。但疫苗无法预防全部的 HPV 型别,且高危型 HPV 持续感染是宫颈癌发生的主要原因,但并非唯一原因,仍有少数特殊病理类型的宫颈癌非 HPV 感染所致。除此之外,如果在接种疫苗前已经感染了 HPV,那么疫苗对该亚型的感染就无法起到预防或治疗作用,并不能阻断 HPV 感染进程。因此,特别提醒广大女性朋友,接种 HPV 疫苗绝不能取

代宫颈癌前病变的筛查和处理。

HPV 感染一定会得癌吗

不是所有 HPV 感染患者都会得癌。从 HPV 感染发展到宫颈癌是一个漫长而复杂的过程,通常需要经过多个阶段,大多数 HPV 感染是暂时的,身体的免疫系统可以将其清除。即使是高危型 HPV 持续感染,也只有小部分人会发展为癌症。如果发现 HPV 感染,应定期进行检查,以便早期发现和处理可能出现的病变。通过定期进行宫颈癌筛查、保持健康的生活方式、增强免疫系统功能等措施,可以降低 HPV 感染发展为癌症的风险。

宫颈癌的病因和疾病自然史明确,可以通过健康的生活方式及 HPV 疫苗接种、筛查及早诊治进行有效防控。因此,世界卫生组织已发布《加速消除宫颈癌全球战略》,强调在 2030 年实现下列“90-70-90”目标,将有可能在 21 世纪全球实现公共卫生问题层面的宫颈癌消除目标,即

将宫颈癌的发病率降低至 4/10 万以下;90% 的女孩在 15 岁之前完成 HPV 疫苗接种,70% 的妇女在 35 岁和 45 岁之前各接受一次高精度的筛查,90% 癌前病变和宫颈癌确诊病例得到有效治疗和管理。因此,宫颈癌的筛查和处理作为二级预防措施不可替代,高质量的宫颈癌筛查也是 WHO 提出的加速消除宫颈癌全球战略的重要举措之一。我国指南推荐一般风险女性筛查起始年龄在 25~30 岁,目前常用的子宫颈癌筛查方法包括高危型 HPV 核酸检测和细胞学检查。

接种 HPV 疫苗可以显著降低患宫颈癌的风险,但不能保证一定不会患癌。即使接种了疫苗,女性仍然需要定期进行宫颈癌筛查,保持健康的生活方式,以降低宫颈癌的发生风险。

(作者:陈硕 福州大学附属省立医院 妇产儿保医学中心 主治医师)

科学预防结直肠癌

什么是结直肠癌

结直肠癌是起源于结肠或直肠的恶性肿瘤,是世界范围内常见的癌症之一。在全球范围内,结直肠癌的发病率位居第三,是导致癌症相关死亡的主要原因之一。近年来,随着生活方式的改变和人口老龄化,结直肠癌的发病率在许多国家呈上升趋势。

结直肠癌的死亡率

尽管治疗手段不断进步,但结直肠癌的死亡率仍然较高。其主要原因是大部分患者在确诊时已处于晚期。根据统计,早期发现的结直肠癌五年生存率超过 90%,而晚期患者的五年生存率不足 15%。因此,提高早期筛查的普及率尤为重要。

筛查的重要性

早期筛查是降低结直肠癌发病率和死亡率的关键。通过筛查手段,可以发现癌前病变如腺瘤性息肉或早期癌症,从而及时干预。

常见的筛查方法

粪便隐血检测(FOBT):检测大便中是否含有微量血液,适合无症状人群的初筛。

粪便 DNA 检测:检测粪便中是否含有与结直肠癌相关的基因突变。

结肠镜检查:被认为是筛查的金标准,可直接观察结直肠内壁并进行活检或切除息肉。

筛查年龄建议因地区而异。建议从 45~50 岁开始进行结直肠癌筛查,而高危人群如有家族史者,可能需要更早筛查。

早期症状

结直肠癌早期症状往往不明显,容易被忽视,但以下症状需引起重视并及时就医:

- 1) 排便习惯改变,如腹泻或便秘持续数周;
- 2) 大便形状变细;
- 3) 粪便中带有血液或颜色变深;
- 4) 下腹部不适,如隐痛或胀气;
- 5) 不明原因的体重下降或疲劳。

结直肠癌的危险因素包括

年龄:超过 50 岁的人群发病风险显著增加;

家族史:直系亲属中有结直肠癌或息肉病史者风险更高;

饮食习惯:高脂肪、低纤维饮食与红肉、加工肉类的摄入会增加发病风险;

生活方式:缺乏运动、肥胖以及吸烟、酗酒等不健康行为;

慢性病:慢性炎症性肠病如溃疡性结肠炎或克罗恩病患者。

保护因素

增加膳食纤维摄入,如多食用全谷物、水果和蔬菜;

进行规律的体育锻炼;

控制体重,避免肥胖;

限制红肉和加工肉类的摄入量;

禁烟限酒;

保持良好的精神状态,减少压力。

饮食指导

合理的饮食可以帮助预防结直肠癌:

多吃抗氧化食物:如蓝莓、西兰花、胡萝卜和番茄,有助于清除自由基;

补充益生菌:酸奶等富含益生菌的食物可以改善肠道菌群;

减少高温烹饪:避免油炸、烧烤等高温烹饪方式,减少致癌物的生成和摄入;

多摄入 Omega-3 脂肪酸:来自鱼类的 Omega-3 脂肪酸有抗炎作用。

生活指导

预防结直肠癌不仅需要注意饮食,还需改善生活方式:

每周进行至少 150 分钟的中等强度运动,如快走或游泳;

保持规律的作息時間,避免久坐,避免熬夜;

有结直肠腺瘤病史、结直肠癌家族史和炎症性肠病者为高危人群,应从 40 岁开始每年参加结直肠癌筛查;其余人群从 50 岁开始行结肠镜检查,未发现肠道肿瘤者,每隔 5 年再次行结肠镜检查,如发现肠道肿瘤并行治疗者后续每年复查结肠镜。

学会缓解压力,通过冥想、瑜伽等方式改善心理健康。

结直肠癌虽然是严重的疾病,但通过科学的预防和早期筛查可以大大降低其危害。健康的生活方式与合理的饮食习惯不仅有助于降低发病风险,还能提高整体的生活质量。希望通过更多的科普宣传,帮助人们认识结直肠癌的重要性,做到早预防、早筛查、早治疗。

(作者:黄俊鹏 福州大学附属省立医院 肿瘤血液医学中心 副主任医师)

医学科普专栏投稿邮箱:

fujianwsbkp@126.com

联系电话:0591-88369123

联系人:杨老师