

九价HPV疫苗扩龄 这些知识你该知道



8月30日，九价HPV疫苗新适应症获得国家药监局批准，适用人群拓展至9-45岁适龄女性接种（此前适用年龄为16-26岁）。默沙东该款疫苗于2018年在国内获批上市，但当时其适用年龄群为16-26岁女性，“超龄无法接种”一直是不少女性的痛点。那么此次疫苗接种年龄范围拓宽，之前已经接种过二价或四价疫苗的人群，是否还能再次接种九价疫苗？HPV疫苗是不是“价”越高越好？

为什么女性要打HPV疫苗？

HPV（Human Papilloma Virus）全名叫人类乳头瘤病毒，是一组感染皮肤或黏膜的DNA病毒的总称。HPV是一个大家族，已发现有200多种型别，大约有40种类型与生殖道感染有关，某些型别的HPV感染还有潜在的致癌性。

有数据显示，超70%的女性一生中至少会感染一次HPV。当然，HPV感染不等于会得宫颈癌。一开始，绝大多数女性感染HPV都为无症状的一过性感染，可能在临床上表现为宫颈低级别鳞状上皮内病变。

在免疫力良好的情况下，病

毒被机体自身免疫力清除的可能性高于80%。但如果持续感染，则会进展成高级别鳞状上皮内病变，经过8-12年，就会演化发展为宫颈癌。

宫颈癌有多可怕？它的发病率和死亡率均位居全球女性癌症第四位，仅次于肺癌、乳腺癌和结直肠癌。我国每年新发宫颈癌病例超10万例，约占全球发病率的六分之一。

患宫颈癌的人，99%有HPV感染。反过来说，没HPV感染，女性几乎不会患宫颈癌。因此，女性接种HPV疫苗来预防宫颈癌，十分有必要。

HPV疫苗“价”越高越好？

目前国内HPV疫苗分为二价、四价、九价三种。“价”代表了疫苗可预防的病毒种类数，二价疫苗针对的是HPV16、18两种病毒，四价疫苗针对的是HPV16、18、6、11四种病毒，九价疫苗针对的是HPV16、18、6、11、31、33、45、52、58等

九种病毒。

对于“是否价越高越好？”这个问题，不能一概而论。单从HPV疫苗预防的病毒种类来说，HPV疫苗的价别越高，它预防的病毒亚型就越多。但疫苗对病毒的预防作用，除了通过预防的病毒种类数以外，还有疫苗效价

（也就是预防能力）和抗体滴度等因素。

对于防控宫颈癌来说，理论上讲，二价和四价疫苗效果相当，保护率均达到70%，而九价疫苗的保护率高达90%。重要的不是疫苗的效价，而是及时接种获得保护能力。

对于女性朋友而言，可根据年龄、经济状况及当地疫苗种类的可获得性，选择接种不同价型

的HPV疫苗。强调一点，如果接种时间超过规定的年龄范围，接种机构是不给接种的，所以要在规定的年龄（按周岁计算）范围内去接种。

和其他疫苗一样，HPV疫苗的接种主要在社区医院或社区卫生服务中心进行，也可选择有资质的私立医疗机构。可通过当地疾控中心、12320等官方平台上查询或电话咨询。

HPV疫苗有副作用吗？打了疫苗就能一劳永逸了？

HPV疫苗都是经过特殊灭活处理的，所以是安全有效的，但是像所有的疫苗注射一样，都会有一些副反应。

有的人刚刚注射时可能会出现头晕不适，所以注射后一般都会建议休息观察半小时左右，如果没有明显不适即可离开。注射的部位，有可能会出现的红肿、硬结，一般都比较轻微。部分人可能还会有低热、全身酸痛等类似症状，一般也可以自行缓

解。

此外，HPV疫苗接种绝不是“免死金牌”，不能提供100%的保护。因为宫颈癌的防控体系分为三级，对宫颈癌的防治属于三级防控，对宫颈癌的筛查和癌前病变的处理属于二级防控，接种HPV疫苗属于一级防控。不能因为第一道防线似乎不错，就把第二道防线撤了。所以，即使接种了疫苗，也要按照正规的筛查策略，定期接受筛查。

已经接种完二价、四价疫苗，还可以打九价吗？

目前，人们最关注的问题是，此前已经接种过二价、四价疫苗，今后是否还可以继续接种九价疫苗？有无必要？

对此，中疾控曾表示，目前尚无临床数据支持九价HPV疫苗与其他HPV疫苗互换使用。世界卫生组织关于HPV疫苗立场文件，对三种疫苗推荐没有偏好。

从公共卫生角度而言，二价、四价和九价疫苗在预防宫颈

癌（主要由HPV16和HPV18导致）方面可以提供相当的免疫原性和保护效力，根据现有的条件，接种三种HPV疫苗中任何一种，都是可以的。

按照九价HPV疫苗说明书，如果有人接种完3剂四价HPV疫苗，还想接种九价HPV疫苗，则至少间隔12个月后才能接种，且接种剂次为3剂。

（中新）

丰台区市场监管局

·广告·

“三步走”开展药品安全专项整治

为进一步强化药品质量安全监管，全面排查药品安全风险，近期，丰台区市场监管局丰台街道通过促推进、抓落实、提效能“三步走”开展药品安全专项整治行动。

高度重视，周密部署促推进 丰台街道市场监管所高度重视药品安全专项整治行动，及时组织召开动员部署会，对专项整治行动进行统一安排，压实工作责任，积极主动作为。

稳步推进，排查风险抓落实 突出重点区域、重点单位、重点品种，在辖区内开展“拉网式”药品安全风险隐患排查，深度挖掘潜在风险，切实增强风险防控成

效。

智慧监管，定期分析提效能 充分发挥药品零售企业“哨点”作用，落实“早发现、早报告、早处置”要求，将零售药店使用APP进行“四类药”实名登记的情况纳入日常监管，对其零售销量定期监测分析，提前对“四类药”风险进行预判。

截至目前，共出动执法人员12人次，检查药品销售企业36户次。下一步，丰台街道市场监管所将持续规范药品经营市场秩序，全力以赴抓好药品安全专项整治工作，保障人民群众生命安全和身体健康。

（樊宁）

性价比超高的贝类有哪些营养

蛏子、花蛤、文蛤等贝类海鲜，不仅鲜美好吃，多数价格相对亲民，还是高蛋白、低脂肪、低能量、富含多种矿物质的营养小宝库。不同品种的贝类，营养各有千秋：

补钙高手：蛏子、鲍鱼。从钙含量上看，蛏子和鲍鱼这两种贝类不输牛奶。100克蛏子含钙134毫克，能量只有40千卡；稍贵一点的鲍鱼，含钙高达266毫克，5只小鲍鱼就能轻松达到一天推荐钙摄入量的一半。

补钾优选：竹蛏。每100克竹蛏肉的钾含量可达256毫克，超过大多数贝类，甚至超过许多种绿叶菜。竹蛏肉的含水量比较高，鲜嫩多汁，多吃一点也不用担心能量超标。

锌之王者：生蚝。一只中等大小的生蚝，就能达到成年男性一天推荐摄入量的3倍。需要提

醒的是，足量的锌能维持生殖健康，并没有研究证明它可以提高生殖能力，更不是吃越多越好。

贝中老“铁”：蛏子。蛏子的铁含量非常突出，高达33.6毫克/100克，比猪肝都高出许多，甚至比鸭血还高。蛏子的铁属于易吸收的血红素铁，特别适合缺铁女性，不到10个蛏子就能满足一天的铁需求量。

最“镁”贝类：文蛤、毛蚶。文蛤、毛蚶的肉，镁含量在70毫克/100克左右，与许多绿叶菜相当。

含硒大户：花蛤。100克花蛤肉提供的硒，就超过成年人一天的推荐摄入量。此外，花蛤的钙、铁、镁含量都不低。

需要提醒的是，贝类食物通常嘌呤含量比较高，不适合痛风和高尿酸人群。

（王琳）

【健康红绿灯】

绿灯

好的保温杯拿着不热



保温杯最基本的要求是保温性能好。这一点如何自测？可以试试鉴定杯身导热性能，若导热差，则保温性能好。可以将保温杯装满开水，旋紧保温杯盖，过2-3分钟后，用手触摸杯身外表和下部，若发现有温热感觉，表示保温性能不够好。

独头蒜的大蒜素含量更高



独头蒜又称独蒜、独瓣蒜，市场上独头蒜的价格通常比普通多瓣蒜贵不少，不少人可能疑惑：它的营养价值会更高吗？有资料显示，独头蒜的铁、锌含量都比多瓣蒜更高，云南独头蒜的含铁量甚至达到多瓣蒜的5倍，维生素B₂含量接近多瓣蒜的4倍，独头蒜的大蒜素含量普遍高于多瓣蒜。

红灯

瘢痕体质打耳洞要慎重



人的耳朵并不能随意穿孔，特别是软骨的地方如耳廓，如果轻易打洞，容易引起软骨感染，严重的甚至可能导致耳廓终身畸形。此外，如果身体的伤口曾长出难看的疤痕，很可能为瘢痕体质，这样的人要禁止做类似打耳洞的创伤性“美容”，否则会适得其反，引起局部疤痕、增生，造成局部疤痕瘤，且越长越大，即使手术切除也会复发。

油性耳屎大多和遗传相关



耳屎的医学名称叫“耵聍”，其主要成分有油脂、蛋白质和黄色素，还有少量水分及钾、钠等元素。大部分人的耵聍是干燥呈淡黄色的屑状或片状物质，还有一部分人，由于耵聍腺和皮脂腺分泌特别多，排出的是深黄色或是棕黄色油性黏稠物质。油性耳屎与遗传等因素有关，是一种正常的生理现象。