

首个国产HPV疫苗来了！到底该不该打？打哪种？看这一篇就够了



止唯一能够通过接种疫苗预防的癌症。

HPV疫苗有几种？有什么区别？

目前国内已上市的HPV疫苗有三种，根据其可预防的HPV病毒亚型数量，可以分为二价、四价与九价HPV疫苗。

其中，“价”越高，代表可预防的HPV病毒亚型越多。

二价HPV疫苗

预防病毒类型：主要针对HPV16以及18两种型别的HPV病毒的预防。在我国，约80%的宫颈癌是由HPV16和18所致。

推荐接种年龄段：9~45岁。

接种时间间隔：在0/1/6月各接种一针次。

四价HPV疫苗

预防病毒类型：在二价疫苗的基础上增加了HPV6、11两种型别，这两种病毒亚型可以导致90%的肛门和生殖器官疣。

推荐接种年龄段：推荐接种的主要人群为20~45岁的女性。

接种时间间隔：在0/2/6月各接种一针次。

九价HPV疫苗

预防病毒类型：九价HPV疫苗可以预防6、11、16、18、31、33、45、52、58九

种高危型HPV病毒感染诱发的宫颈病变，对宫颈癌的预防效果可达90%以上。

推荐接种年龄段：接种对象为16~26岁女性。

接种时间间隔：在0/2/6月各接种一针次。

之前的三种HPV疫苗全部是进口的，具体价格在不同地区可能有一定差别。

一次接种HPV疫苗可以终生免疫？

是否要接种HPV疫苗？打几价的？建议大家综合考虑自身年龄、经济情况以及疫苗供应情况等方面，选择适合自己的接种即可。

世界卫生组织推荐，HPV疫苗的首要接种人群为9~14岁女孩。

年龄越小，接种疫苗的效果越好。不管是否有过性生活，是否生育过小孩，或是否已经感染过HPV病毒，均可接种HPV疫苗。

注意，接种HPV疫苗可以降低宫颈癌的发生概率，但并不等于可以终身预防宫颈癌，也不能取代宫颈癌筛查。

归根结底，目的只有一个就是预防宫颈癌。

接种疫苗是一级预防策略，宫颈癌筛查是二级预防策略。

即使接种了宫颈癌疫苗，已婚或有

性生活史3年及以上的女性仍建议进行宫颈癌筛查。

30岁以上的女性，更建议进行宫颈细胞学检查和HPV联合筛查。

接种疫苗有哪些注意事项？

不宜接种情况

备孕、怀孕期间，感冒发烧期间不宜接种。

此外，对蛋白质或者对疫苗的其他成分有过敏反应者，不宜接种。

不影响接种情况

患有妇科炎症、处于生理期等情况。

暂停接种情况

如果发现在接种期间怀孕应暂停接种，待哺乳期结束后再接种后续的针次。

接种疫苗后，要先观察半小时后无异常再离开接种点。

如果发生头痛、发热、注射部位肿胀等症状，也不必过于紧张。

一般是接种疫苗的常见反应，程度较轻，而且在短期内可自行缓解。

但如果症状剧烈或持续时间较长，需要及时前往医院就诊。

日常生活中如何预防宫颈癌？

通常来讲，宫颈癌的发生与多种因素有关。

例如内分泌异常，免疫力低下以及抽烟、熬夜等不良生活习惯都会提高宫颈癌的发病概率。

此外，初次性生活过早，拥有多个性伴侣以及分娩次数过多等情况，都可能诱发宫颈癌。

因此，做到洁身自好，养成良好的生活习惯，锻炼身体增强免疫力，都可以降低宫颈癌的发病概率。

综上所述，接种HPV疫苗是预防宫颈癌最有效的方式。有条件的适龄女性，可以根据自身情况选择接种。同时日常生活中，也要注意良好的生活作息，适当运动增强身体免疫力。

本文专家：陈强，江苏省疾控中心免疫规划所主管技师

本文审稿：陈海旭，再生医学博士，解放军总医院第二医学中心，副研究员

来源：科普中国

房产手续挂失

杜莉恒，不慎将太钢锦绣苑宿舍23-5-10的购房发票和计算表遗失，特此声明。

姜府城，不慎将太钢二十宿舍7-2-34的购房发票遗失，特此声明。

魏涛，不慎将太钢二十一宿舍A3-4-13的全套房产手续遗失，特此声明。

刘喜英，不慎将其夫齐义田(已故)的太钢二十六宿舍16-1-3的全套房产手续遗失，特此声明。

郭俊忠，不慎将太钢兴华街梅园宿舍7-5-12的购房收据遗失，特此声明。

韩建国，不慎将其父韩连生(已故)的太钢兴华街梅园宿舍CJ9-6-4的购房申请审批登记表遗失，特此声明。

李斌，不慎将其母李耀泽(已故)的太钢苹果苑宿舍5-5-82的购房收据和计算表遗失，特此声明。

李向荣，不慎将太钢二十宿舍9-2-29的购房发票遗失，特此声明。

董美华，不慎将其父董维廷(已故)的太钢赵庄宿舍2-1-8的购房计算表遗失，特此声明。

李潮，不慎将太钢红楼宿舍24-2-3的全套房产手续遗失，特此声明。

张槐贵，不慎将其母于改芳(已故)的太钢耐火宿舍9-2-12的购房申请审批登记表和收款凭证遗失，特此声明。

胡晓莉，不慎将太钢敦化坊中原新村一梅花苑宿舍3-2-14的购房收款收据和申请审批登记表遗失，特此声明。

传递单挂失

热连轧厂，不慎将出门编号为：920113864，传递单号为：1709062和出门编号为：920113865，传递单号为：1709063的传递单遗失，特此声明。

炼钢二厂，不慎将出门证编号：920114039，传递单号：1702679的传递单遗失，特此声明。

焦化厂，不慎将出门证编号：980113837，传递单号：1722447的传递单遗失，特此声明。

准运证挂失

太原市隆强工贸有限公司，不慎将证号：TG1701483，车牌号：陕KE8260的太钢厂区物资准运证遗失，特此声明。

中国计生协在全国开展家庭健康促进行动

基本医疗卫生与健康促进法将自2020年6月1日起施行。记者从中国计划生育协会了解到，为深入贯彻落实这一法律和健康中国战略、乡村振兴战略的有关要求，中国计生协近日决定在全国开展家庭健康促进行动。

基本医疗卫生与健康促进法规定，医疗卫生、教育、体育、宣传等机构、基层群众性自治组织和社会组织应当开展健康知识的宣传和普及。倡导家庭成员相互关爱，形成符合自身和家庭特点的健康生活方式。

根据《中国计划生育协会关于开展家庭健康促进行动的通知》，家庭健康促进行动从六个方面展开：普及健康知识，提高家庭健康素养；倡导优生优育，促进儿童健康成长；开展生殖健康服务，提升家庭生活品质；开展中老年保健服务，促进健康老龄化；加强阵地建设，促进服务落地；广泛宣传与社会动员，营造家庭健康社会氛围。

设计、制作、发放家庭健康服务包，组织各类家庭积极参与各类健康活动；积极参与婴幼儿照护服务工作，开展服务试点项目；建立生殖健康专家和师资队伍，开展线上线下生殖健康咨询指导……家庭健康促进行动通过多项具体措施，加强对儿童、青少年、育龄人群及中老年的健康指导和服务，引导家庭树立健康理念，养成健康行为习惯，不断提升家庭健康素养和水平。

2020年是中国计生协成立40周年。近年来，围绕落实健康中国战略，中国计生协深入开展了优生优育指导、青春健康、生育关怀等工作，为推动健康中国建设作出积极贡献。

来源：新华社

美味茄条

炎炎夏日，人们的胃口变得比哪个季节都挑剔很多，要么重口味，麻辣鲜香；要么喜清淡，少油轻盐。现如今，崇尚健康成为第一要务，这里就推荐一款健康少油的绿色蔬菜——美味茄条。

这道美味茄条制作异常简单，人人都可上手，口感却绵软细腻，凉吃热吃均有不同的优点，特别适合炎炎夏日里人们清凉消暑的要求。

选两个中等大小的紫色长茄子，切成指头般长短、却比指头略细的长条，放置在一个较大的容器内，选大容器是为了便于充分拌匀，分次一点点洒入面粉，每洒入一点，便用手充分抓匀，多次添加面粉，直到所有的茄条都均匀地被裹上一层薄薄的面粉，像一个个加强版的白色薯条，这时便将这些美白了的茄条放入笼屉，开火蒸十分钟左右即可。

趁茄条上笼蒸的时候，腾出手来制作一会儿将要用到的酱汁。剥两瓣新蒜，把刀放倒用刀面压扁再剁成米粒大小的碎末，放到一个小碗内，加入白糖一小匙，盐两小匙，料酒两小匙，香醋两小匙，生抽两大匙，香油几滴，调匀即可。如果有人不爱吃香油，也可以换成现榨的花椒油。

将出笼的茄条仍放置在一个大一些的容器中，将调好的酱汁均匀浇到茄条上，让每一根茄条都沾到酱汁，搅拌均匀，便可享受这款美味了。爱吃热的趁热拌匀，想吃凉的放凉拌匀，冷热咸宜。

怎么样？简单易学吧？在这里特别想强调的一点，最好用长茄子做这道蒸菜，因为长茄子水分饱满，果肉细腻，更适合酱拌、清蒸等。

炎炎夏日，胃口不好时，自己动手制作一份清淡可口的美味茄条消暑吧。

周末美食汇

周末美食汇

周末美食汇