

健康关注



给更多女性带来福音 四价宫颈癌疫苗来了

本报记者 喻京英 文/图

宫颈癌作为严重威胁女性健康的常见恶性肿瘤，在全世界女性恶性肿瘤中，发病率位居前3名。调查研究显示，在中国女性中，宫颈癌HPV感染年龄呈双峰分布，第一个高峰在17岁至24岁之间，第二个高峰在40岁至44岁之间。但幸运的是，目前已明确宫颈癌是由高危型HPV病毒的持续感染所引起，如能尽早接种HPV疫苗，可显著降低宫颈癌的发生率及死亡率。世界卫生组织（WHO）和美国临床肿瘤学会（ASCO），均推荐将HPV疫苗作为宫颈癌的一级预防最佳策略。目前，继二价HPV疫苗后，四价HPV疫苗已在北京、重庆、河南、云南等多省市登陆，为万千女性带来健康福音。

全程免疫需要接种3剂疫苗

目前，中国每年约有13万新发宫颈癌病例，其中约有两三万人死于宫颈癌，几乎所有宫颈癌均由人类乳头瘤病毒（HPV）感染所致。除宫颈癌外，HPV的感染还与多种外生殖器癌症或皮肤疾病有关。研究表明，HPV病毒是引起宫颈癌的罪魁祸首，所以，目前人们所说的宫颈癌疫苗，更严格来说应该叫做HPV（人乳头瘤病毒）疫苗，HPV是一种DNA基因病毒，有上百种类型。目前国际上已有九价、四价、二价3种类型的疫苗，而HPV病毒却有上百种类型，几价就是针对几种病毒类型。

二价、四价和九价疫苗针对的病毒类型包括HPV6、

11、16和18，是亚洲常见类型。二价疫苗主要适用于9岁至25岁女性，而四价疫苗主要适用于20岁至45岁女性，九价疫苗则对9岁至26岁的男女性都适用。

作为全球首支HPV疫苗，四价HPV疫苗一直牵动着亿万中国女性的心。2017年5月，四价HPV疫苗正式在中国大陆获批上市，截止目前，四价HPV疫苗已在全球133个国家和地区获批上市，全球接种量超过2.27亿剂。

目前，上市可以使用的二价与四价HPV疫苗，均可用于预防高危HPV（16型和18型）感染所致的宫颈癌和宫颈上皮瘤样病变。要想全程免疫，这两种疫苗均需要各接种3剂疫苗。二价疫苗接种对象为9岁至25岁的女性群体，免疫程序分别在第0、1、6个月各接种1剂。四价疫苗接种对象为20岁至45岁的女性群体，免疫程序分别在第0、2、6个月各接种1剂。

预防宫颈癌疫苗体检都不能少

一份2015年的中国癌症统计报告显示，当年宫颈癌新发病率近10万人，死亡人数超过3万人，相当于每5分钟就有一名女性罹患宫颈癌，每17分钟就有一名女性死于宫颈癌。在近日举行的爱康集团与美国著名医药企业默沙东（中国）战略合作会上，双方宣布将共同推进宫颈癌防治和成人疫苗接种预防的普及，携手强化全民免疫，共建国人健康。默沙东（中国）副总裁、中国首席市场营销官毕胜先生说，世界上第

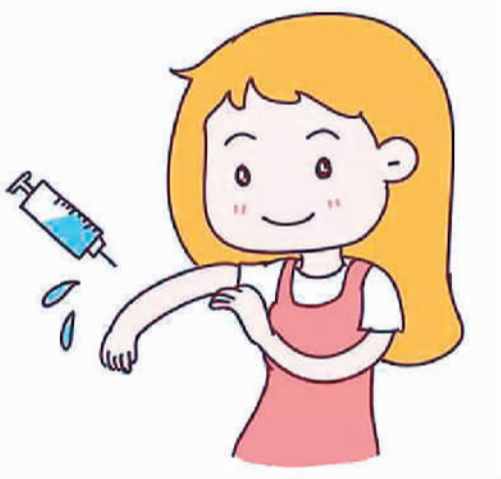
一支四价宫颈癌疫苗就是由默沙东于2006年研制并生产出来，同年通过美国食品药品监督管理局（FDA）优先审批在美国上市。

毕胜说，宫颈癌疫苗是人类历史上的一个重大发现，因为它是第一款可以预防癌症的疫苗，经历了漫长的11年时间，这支四价疫苗才落地中国，为更多的中国女性带来福音。为此，默沙东（中国）将联合爱康学院，在中国开展针对医师的个性化培训，共同推动宫颈癌的防治和科普。

作为连锁体检机构，爱康集团为能提升中国女性对宫颈健康管理的意识，准备展开一系列教育、培训活动，以此提升女性对于宫颈健康的知识范围，从而推广、提升HPV疫苗的接种率。他们希望通过这些努力，可以看到在中国宫颈癌的发病率和死亡率显著下降。

爱康集团董事长兼CEO张黎刚先生表示，从HPV病变到宫颈癌，每个人的情况不同，大概需要10年至20年的时间。研究证明，HPV病毒感染与宫颈癌的关联性为99.7%，也就是99.7%的宫颈癌都是由于HPV感染引起的。一个正常的宫颈感染以后，一部分人通过自身免疫功能就可以把病毒消灭掉，但是仍会有一定比例的人，由于各种原因，会从HPV感染发展到宫颈癌。防治宫颈癌等高发癌症，是爱康集团有人“管”的体检新战略计划的核心内容之一：即从HPV疫苗接种到常规体检，再到宫颈癌的筛查，一项都不能少。目前，爱康集团针对宫颈癌，提供了多层次的防控策略，让更多女性受益，推进中国预防医学向更加完善发展。

链接▶▶▶



何时接种宫颈癌疫苗效力高

中国疾控中心免疫规划中心主任师余文周说，现有3种疫苗都利用DNA重组技术，疫苗不含活的生物制品或病毒DNA，因此没有感染性。HPV疫苗也不含抗生素和防腐剂。接种HPV疫苗不会导致癌症，也不会影响生育。动物实验中尚未发现接种HPV疫苗对生殖、妊娠、胚胎发育等发生直接或间接的不良影响，但由于未设立良好的对照研究，作为预防措施，不推荐孕妇接种HPV疫苗。

HPV疫苗的接种可能会造成一些不良反应，如局部的红肿疼痛以及发烧、头晕、恶心等全身症状，这都是疫苗肌肉注射后身体对异源性蛋白的常见反应，绝不代表疫苗不安全。

越早接种，疫苗效力越高，越符合成本效益。世

界卫生组织要求，HPV疫苗需要尽可能在性生活前接种，即在第一次暴露于HPV感染前接种。

相关人士提醒，四价HPV疫苗遵循自愿自费原则，接种疫苗后仍需定期进行宫颈癌筛查。

九价宫颈癌疫苗获批临床试验

我国于2017年分别批准了葛兰素史克二价疫苗希瑞适和默沙东四价疫苗佳达修进入国内市场，可以预防约70%的宫颈癌，而九价宫颈癌疫苗可以预防约90%的宫颈癌以及约90%的尖锐湿疣。

目前，中国有多家企业在布局九价宫颈癌疫苗市场，并大多处于临床试验后期，包括已经开始的三期临床试验，并持续开展妇科随访收集病历以及临床样本检测工作。由于临床试验一般要历时4年至5年时间，因此，九价宫颈癌疫苗有望在2022年上市。

健康新概念

中医药参与肾病治疗优势显著

李木元

慢性肾病是严重危害我国居民健康的一种慢性病。根据流行病学统计数据，我国成人慢性肾病的发病率高达10.8%，全国约有1.2亿潜在患者，且呈逐年增长趋势。按照美国约1.5%的慢性肾病患者会发展成为终末期肾病患者比例估算，我国终末期肾病患者将超过200万人。在近日成立的世界中医药学会联合会中医药围血液透析产业发展委员会上，中国中医科学院北京广安门医院血液净化中心主任刘文军教授表示，中医药如何延缓肾病进展，在围血液透析期建设有何意义，如何实现中医血液透析分级管理，如何利用新时代互联网+和大数据管理，如何建立中西医学科联合机制，是进一步推广中医药围血液透析需要回答的问题。

大部分终末期肾病患者需要通过血液透析维持治疗，至2016年底，我国有血透病人约50万，成为世界第一血液透析国家。大部分肾衰后期患者常见多种并发症，且顽固难愈，用中药药对其治疗，有一定的应用前景和临床价值。

中医药可以延缓慢性肾病患者病程，让患者延缓透析；在透析过程中，中医药也可与西医一起发挥协同作用，减少并发症发生；在康复阶段，中医药亦可发挥核心作用，促进患者康复、改善体质。

专家指出，建立中医药围血液透析产业发展委员会，目的是在中医体系内进行围血液透析研究、产品开发、制定标准，进行学术研究推广，从而开展基于中医药针对围血液透析患者的健康服务发展规划，建立中医药围血液透析产业大数据体系，为中医应用在全世界血液透析产业的推广中取得充分的数据基础及循证医学依据，促进世界各国（地区）在中医药围血液透析产业领域的交流与合作，发挥中医药在围血液透析期的学术发展，推动中医药在围血液透析领域的创新。

代茶饮四季有什么不同功效？

王红蕊

杏林寻宝

——中华传统医药漫谈

代茶饮保健养生，但须因人、因时、因地而异，绝对不能随意喝之，更不要随意地将中草药当补品饮用。讲究科学才能喝出健康。

人生于自然，长于自然，所以人自出生起就一直在顺应自然，适应自然。中医所推崇的“天人合一”就是这个意思。自然界又有温热凉寒，春夏秋冬之分，所以养生也只有顺从春生、夏长、秋收、冬藏的自然规律，才能达到人与自然的和谐统一，从而实现事半功倍的养生效果。

春三月，大地回温，万物复苏，人体和大自然一样，处于舒发之际，肝气当令，食味宜减酸益甘，以养脾气。推荐黄芪玫瑰开郁茶：生黄芪、玫瑰花、陈皮、枸杞代茶饮。其中黄芪性温，可健脾补中，促进机体代谢；玫瑰花行气活血，疏肝解郁，芳香化滞；陈皮健脾理气、枸杞养肝血滋肾阴，益精明目。此款可以健脾御肝最宜春天饮用。

夏三月，骄阳高温，溽暑蒸人，人体就像置身于火炉之中。清代《医编》载“火在天为热气，暑气，在地为五行之火，在人身为君、相之火”。因而发病以火热、暑热为多见。要吃一些清热解暑的食物，推荐山楂荷叶饮：山楂、荷叶、薏仁米代茶饮。荷叶具有清心火、平肝火、降肺火以及清热养神、降压利尿、敛液止汗等功效；山楂是健脾开胃、消食化滞、活血化痰的良药；薏米可清暑利湿，和胃厚肠，降脂祛腻，此款可以清热降暑利湿最适于夏日暑热时饮用。

秋三月，天气渐凉，阳气收敛，机能经过盛夏的激越亢奋之后，余热未消，人的感觉便是干燥异

常。饮食宜滋阴润燥，以舒缓秋季的肃杀之气。推荐百合麦冬饮：百合、麦冬、菊花代茶饮。百合甘寒，归心、肺经，可养阴润肺，清心安神；麦冬味甘、微苦，性微寒，归胃、肺、心经，有养阴润肺、益胃生津、清心除烦的功效；少许菊花可清暑之余热。此款清热润燥、健脾补中是秋季养生的不二之选。

冬三月，严寒侵袭，草木凋零，人体阳气潜藏，阴气盛极。养生应以“藏”为主。温经散寒，提高机体抵抗能力，为春天乃至全年打下坚实基础。依此推荐姜枣桂圆陈皮茶：以生姜、桂圆、大枣、陈皮代茶饮。生姜可解表散寒、温中止呕、温肺止咳。大枣益气健脾、调和营卫、养血安神。桂圆益心脾，补气血，具有良好有滋养补益作用。四味性温之品共奏温经养胃驱寒之功，尤宜寒冬饮用。

中药代茶饮是中医长期积累的治疗保健智慧。清浅之疾可饮之而愈，危重之患辅助转轻，这一古老而又独特的医疗方法，如能运用得当，因人因时而异，对现代人的健康保健有着非常重要的作用。

（作者系北京朝阳区中医医院医师）



滋补之计

冬季吃点咸菜更健康？

王桂真

咸菜古已有之，对于很多家庭来说，冬日的早上喝上一碗热乎乎的粥，同时再搭配上一点小咸菜，在满足口腹之欲的同时更是一种惬意的享受。但是也有人认为咸菜中亚硝酸盐含量高，容易导致癌症的发生。面对各种诱人的咸菜，如何才能做到健康与美味兼得呢？

泡菜：营养价值最高的酱腌菜

泡菜是经过乳酸菌的发酵生成大量乳酸制作而成。在制作泡菜时，一般使用低浓度的盐水，或用少量食盐来腌渍各种鲜嫩的蔬菜，再经乳酸菌发酵，制成一种带酸味的腌制食品。由于乳酸菌代谢产生的乳酸及乳酸菌自身的酶系统，使相当一部分亚硝酸盐被降解，也削弱了还原硝酸盐的能力。

至发酵结束时，亚硝酸盐含量降至最低点，甚至消失。只要泡菜中乳酸含量达到一定的浓度，并使其隔绝空气，就可以达到久贮的目的。泡菜中的食盐含量为2%到4%，是一种低盐食品。口感爽脆，促消化，是营养价值最高的酱腌菜。

酸菜：既是下饭菜也是调味料

酸菜在我们的饮食中可以是开胃小菜、下饭菜，也可以作为调味料来制作菜肴，可分为东北酸菜、四川酸菜、贵州酸菜、云南富源酸菜等，不同地区的酸菜口味风格也不尽相同。老百姓常说的“酸菜”一般指的是所有青菜或白菜所做的所有种类酸菜的总称。

酸菜主要是用醋酸发酵，蔬菜在盐腌后可产生大量的亚硝酸盐，但以后便渐渐减少，一个月后降到安全范围内。如腌白菜必须等到30天以后方可食用，故腌酸菜只要选准时机，对人体就无害。酸菜中富含膳食纤维，能增进肠胃消化。

咸菜：用盐等调味料腌渍后的蔬菜

咸菜是中国老百姓家庭喜爱的一道用食盐等调味料腌渍后的蔬菜。有较强的咸味，可长期保存。一般是把蔬菜洗净晾干后加上盐、酱等材料进行腌制。在腌制的过程中，可能产生大量亚硝酸盐，是鲜菜的几倍至几十倍。并且咸菜一般都是要经过长时间的腌制才能制作而成，其维生素C的含量很低，钠含量较高。虽说吃腌菜可以调节胃口、增强食欲、补充膳食纤维，但其中的健康隐患也不少。

家里腌制咸菜的科学方法

咸菜虽然好吃，但因含有亚硝酸盐致癌物令许多人望而却步。我们在家里腌制咸菜时，只要掌握科学方法，就能避免腌制过程中产生过多的亚硝酸盐致癌物。

腌制时间2天以内或20天以上。科学测定，咸菜在开始腌制的2天内亚硝酸盐的含量并不高，只是在第3天—第8天亚硝酸盐的含量达到最高峰，第9天以后开始下降，20天后基本消失。所以腌制咸菜一般时间短的在2天之内，长的应在腌制一个月以后才可以食用。

咸菜在食用之前可用开水煮2分钟或日照30分钟，或用热水清洗的方法处理，可在一定程度上去除咸菜中残存的亚硝酸盐。新鲜蔬菜在腌制时，所含的维生素C几乎会全部消失，因而腌菜的营养价值远低于鲜菜要低。

更重要的是，腌菜中含有较多亚硝酸盐，进入人体后生成致癌物亚硝胺，对人体有害。吃腌菜时最好同食新鲜蔬菜水果，如辣椒、菜花、香菜、鲜橘、柚子等。这是因为这些果蔬中维生素C能与亚硝酸盐发生还原反应，阻止致癌物质生成。

（作者系国家一级健康管理师，一级营养师）



健康资讯

甲状腺防治基金专委会成立

本报电（李洪生）“益腺希望”甲状腺疾病防治专项基金专家委员会近日在北京成立。

该专委会由国内甲状腺治疗领域的22位顶级专家担任委员，旨在为甲状腺专项基金开展科研课题项目立项、学术交流及成果评价提供咨询，参与或承担专项基金资助的甲状腺疾病研究课题，开展学术交流和人才培养，促进中国甲状腺疾病诊疗领域的发展。

爱尔眼科唐仕波获中华医学科技奖

本报电（谢敏）中南大学爱尔眼科学院院长、爱尔眼科医院集团总院长唐仕波教授参与联合完成的“难治性眼底病的发病机理与临床研究”项目近日荣膺2017年中华医学科技奖一等奖，这是中国医药卫生行业最具权威的科技奖项。

据介绍，“难治性眼底病的发病机理与临床系列研究”项目成功发现视网膜新生血管发病新机理，创新创立了可松环扎视网膜复位新技术，为难治性眼底病的临床治疗提供基础与指导方案。目前，相关研究成果已经运用于临床推广。

构建智慧中医健康生态圈

本报电（王志胜）聚势前行·慧医佑民——互联网+智慧中医大健康专家论坛暨中易妙善堂智慧中医战略合作近日在北京举行。会议展望了大健康、大数据、智慧云深度融合的趋势，就互联网+智慧中医大健康产业的投资、智慧中医医疗与国民健康养生、慢病防治与健康促进等话题展开深入探讨与经验交流。

据介绍，截至目前国内外中易妙善堂连锁中医馆已达15家。未来还将努力构建以连锁加盟为基础的新型互联网+特色中医服务体系，不断优化就医流程，提升医疗服务体验，让老百姓可以就近享受优质医疗资源及服务。