

怎样接种HPV疫苗、筛查宫颈癌？ 烟台山医院专家告诉你答案

提到女性健康，筛查宫颈癌、接种HPV疫苗都是绕不过去的话题。3月7日，烟台山医院妇科主任张永欣做客《“医直播”专家大讲堂》，为广大女性答疑解惑。

张永欣表示，宫颈癌虽然“可怕”，但它的病因非常明确，人乳头状瘤病毒（HPV）是导致子宫癌的罪魁祸首，基于这一发现，人类研制出筛查宫颈癌的快速检测方法和能够预防宫颈癌的有效疫苗。

患上宫颈癌并非朝夕之事，“从HPV病变到真正的浸润癌大约需要10—20年的时间，从这个角度讲，它留给了我们充足的时间去预防、治疗。”张永欣指出，阻击宫颈癌需要做好“三级预防”：一级预防指的是教育、行为矫正以及HPV疫苗接种；二级预防主要指的是做好筛查，早期检测；三级预防集中于诊断和治疗等环节。

“一级预防中最重要的是HPV疫苗的接种。”张永欣以常见的二价疫苗、四价疫苗和九



妇科主任张永欣做客《“医直播”专家大讲堂》。

价疫苗为例介绍说，“二价疫苗的建议接种年龄为9—45岁，它可预防约70%的宫颈癌；20—45岁的人群可以接种四价疫苗，它能预防70%的宫颈癌及生殖器湿疣；九价疫苗适用于16—26岁的群体，它可有效预防92%的宫颈癌。此外，最好在第一次性生活之前接种HPV疫苗。”张永欣呼吁大家消除疫苗犹豫，增强疫苗信心，符合条件的女性应主动接种疫苗。

在日常生活中，很多女性过了接种HPV疫苗的适宜年龄，该怎样预防宫颈癌？张永欣表示，这时，二级预防就显得尤为重要。宫颈癌、乳腺癌严重影响着我国妇女的身体健康，开展“两癌”筛查是实现早诊早治的有效措施。以我市为例，2020年、2021年以及2022年全市适龄妇女“两癌”筛查覆盖率分别不低于80%、81%和83%。“现如今，‘两癌’筛查的服务对象进一步扩大，由此前的农村适龄妇女扩大到城乡适龄妇女。每个人都是自己健康的第一责任人，在此我们建议适龄妇女主动接受相应的筛查。”

【宣传科】



烟台山医院在北院区、东院区开设了宫颈病变门诊。

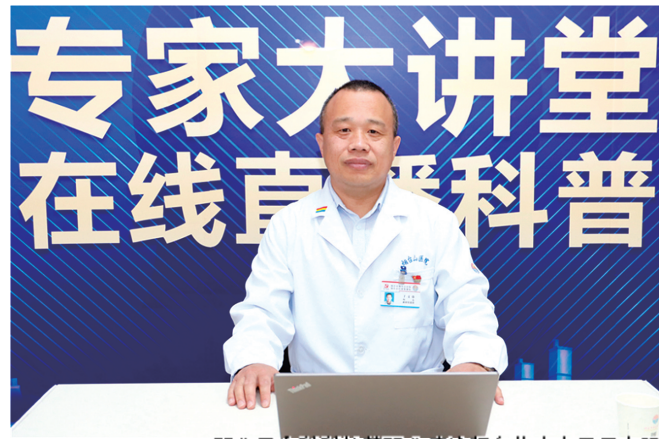
为了劳动者健康 与职业病相关的这些事儿，一定要了解

今年的4月25日至5月1日是第20个全国《职业病防治法》宣传周，主题为“一切为了劳动者健康”。4月28日，烟台山医院（烟台市职业病医院）职业卫生科科长兼职业病诊断办公室主任于文强做客《“医直播”专家大讲堂》，向大家介绍职业病和职业病诊断的有关知识。

职业病是指企业、事业单位和个体经济组织等用人单位的劳动者在职业活动中，因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素而引起的疾病。劳动者可从以下四个方面初步判断自己所患是否为职业病：第一，必须有劳动关系，患病者应是企业、事业单位或个体经济组织等用人单位的劳动者（用人单位以外的单位和劳务派遣用工单位，产生职业病危害的，依据法律法规履行规定的用人单位的义务）；第二，必须是在从事职业活动的过程中产生的；第三，必须是因接触粉尘、放射性物质和其他有毒、有害因素等引起的；第四，必须是国家公布的职业病分类和目录所列的职业病。



每年《职业病防治法》宣传周期间，烟台山医院都会开展形式多样的宣传活动。（资料图）



职业卫生科科长兼职业病诊断办公室主任于文强做客《“医直播”专家大讲堂》。

“劳动者可以到用人单位所在地、本人户籍所在地或者经常居住地的职业病诊断机构申请职业病诊断。”于文强表示，劳动者只需提供本人掌握的职业病诊断有关资料（如医学检查材料、劳动人事争议仲裁裁决书、人民法院判决书等）。

职业病患者享有哪些待遇？于文强从以下几个方面予以说明：

1. 用人单位应当按照国家有关规定，安排职业病病人进行治疗、康复和定期检查；
2. 用人单位对不适宜继续从事原工作的职业病病人，应当调离原岗位，并妥善安置；
3. 用人单位对从事接触职业病危害的作业的劳动者，应当给予适当岗位津贴；
4. 用人单位不得解除在本单位患职业病或者因工负伤并被确认丧失或者部分丧失劳动能力的职业病病人的劳动合同；
5. 职业病病人变动工作单位，其依法享有的待遇不变；
6. 职业病病人除依法享有工伤保险外，依照有关民事法律，尚有获得赔偿的权利的，有权向用人单位提出赔偿要求。
7. 用人单位已经不存在或者无法确认劳动关系的职业病病人，可以向地方人民政府医疗保障、民政部门申请医疗救助和生活等方面的救助。

【宣传科】

别“怕”，这样做 也能拥有“稳稳的幸福”

知帕不怕，你我同行。烟台山医院神经内科副主任孔敏日前做客《“医直播”专家大讲堂》，为大家讲解帕金森病的表现症状、致病因素、治疗方法等方面的内容，与“帕友”一同守护“稳稳的幸福”。

“帕金森病是一种主要发生于中老年人的神经系统变性疾病，它离我们并不遥远，也不罕见。”孔敏表示，在65岁以上中老年人群中，其发病率为1.7%，目前我市约有3—4万名帕金森病患者。预计到2030年，我国将有500万名帕金森病患者，占到全球患病人数的一半。

“治疗帕金森病会不会很棘手？是否只有药物治疗这一种方式？”这是患者问及比较多的两个话题。孔敏说：“现如今，帕金森病的治疗方法日趋多元化，如药物治疗、手术治疗、运动疗法以及照料护理、心理疏导。药物治疗是首选，且是整个过程中的主要治疗手段，手术治疗是药物治疗的有效补充。”

早在2015年8月，烟台山医院在烟威地区率先开展脑深部电刺激术（DBS）治疗帕金森病。“它更适应于年龄在75岁以下，



孔敏正在为患者进行术后运动症状评估。（资料图）

【宣传科】

想变健康、变美丽？ 快来试试这些科学护肤方法

5月25日是“全国护肤日”。日前，烟台山医院皮肤科负责人马海丽做客《“医直播”专家大讲堂》，为大家讲解科学护肤的那些事儿。

想让自己的肌肤更健康、更美丽，要从“洗”开始。以洗脸为例，马海丽为大家推荐了三个“温”，即温水、温和、温柔。“建议大家使用温度为34—38℃的温水洗脸，早晚各1次，每次洗脸1分钟即可。”洗面奶应选择温和的，最好不要使用碱性过强的，马海丽进一步解释说，“通常情况下，泡沫异常多的洗面奶碱性较强，用后感觉面部非常干。而碱性较弱的洗面奶用后往往没有干涩感、干燥感。”此外，在洗脸时应做到“温柔地按摩”，避开眼眶，温柔“画圈”。

“不仅女人是‘水做的’，男士亦如此，补充水分是美丽肌肤的第一要素。”马海丽提醒大家要谨防以下补水误区：

首先，补水不等于保湿。补水在于提高角质层细胞的含水量，直接补充肌肤角质层所需水分，使肌肤变得滋润；保湿是为了锁住肌肤水分，防止流失，它无法从根本上解决肌肤缺水问题。

其次，油性皮肤也需要补水。若皮肤油脂分泌过于旺盛，水分流失也会随之加重，因此更得补水。再次，每次敷面膜的时间以20分钟为宜。若时间过长，面膜会“倒打一耙”，重新反复吸收肌肤原有的水分，令肌肤干燥。

最后，我们的肌肤会在夏季变得比较油腻，有的人认为夏季不需要补水，实则反之，在夏季做好

补水保湿很重要。

肌肤的健康、美丽还离不开防晒这一环节。

“有人在购买防晒霜时，会刻意选择SPF值大的产品。殊不知，SPF值越大，其通透性越差，越能妨碍皮肤正常的分泌呼吸。”马海丽认为，大家若长时间从事户外活动，可选择SPF值为30的防晒霜，若以室内活动为主，SPF值为15的产品就足够了。防晒霜一般需要20分钟左右才能发挥作用，且防晒能力随着皮肤暴露时间的推移而下降，“因此，我们应在出门前20分钟涂抹好防晒霜，出门前再补充一次，并每隔2—3小时抹一次。”此外，海边的太阳辐射是一般情况下的20倍，若要到海边游玩或下水游泳，要用专业的防晒油。雪地会反射阳光及紫外线，因此雪后也要加强防晒。某些廉价的五彩防晒衣往往都是没用的，其防晒效果或许还不如一件深色T恤衫。

携手护肤，美丽你我。马海丽还提到，日常护肤是让肌肤更加健康、美丽的基础。“此外，有需要的人群还可以选择到烟台山医院皮肤科接受医美服务，为肌肤‘锦上添花’。”

【宣传科】



皮肤科负责人马海丽做客《“医直播”专家大讲堂》。