

# HPV 疫苗接种的最佳时机及接种效果

□ 阳梅英

HPV 疫苗接种近年来成为全球广泛关注的公共卫生议题之一，作为预防人乳头瘤病毒(HPV)相关疾病的重要措施，疫苗接种的时机和效果直接影响其预防效益。然而，许多人对于何时接种疫苗最为有效、疫苗的保护效果如何等问题仍存在疑虑。本文将通过介绍 HPV 疫苗的基本情况，及疫苗的最佳接种时机及其预防效果，帮助读者更好地理解并做出科学的健康决策。

## 一、HPV 疫苗的基本情况

1、HPV 的概述：人乳头瘤病毒(HPV)是一组广泛存在的病毒，可导致多种健康问题。HPV 通过皮肤接触传播，主要引起皮肤和黏膜的感染。感染 HPV 后，大多数人不会有明显症状，部分感染者可能会发展成更严重的健康问题。

2、HPV 疫苗的类型与作用机制：目前市场上主要有三种 HPV 疫苗，分别针对不同类型的 HPV 病毒。这些疫苗通过刺激人体免疫系统产生抗体，使其在未来接触 HPV 病毒时，能够有效识别并消灭病毒，防止病毒引起的健康问题。疫苗通常分为三剂接种，每剂间隔时间为数月，确保免疫系统得到充分刺激。

## 二、HPV 疫苗的最佳接种时机

1、年龄因素对接种效果的影响：最佳接种年龄是决定 HPV 疫苗效果的关键因素之一。一般来说，建议在青少年时期接种 HPV 疫苗，这段时间内接种不仅能够产生更强的免疫反应，还能确保在第一次暴露于病毒前提供充分保护。根据研究，9 至 14 岁之间接种疫苗的效果最佳，因为这个年龄段的免疫系统反应较为活跃，接种效果更好。

2、接种时机与生活方式的关系：接种时机还应考虑个体的生活方式。一般建议在首次暴露于病毒之前完成接种，以确保最佳保护效果。虽然疫苗在生活中的不同阶段均可接种，但越早接种，保护效果越好。此外，对于某些人群，即使已经接触过病毒，接种疫苗仍然可以减少再感染的风险。

3、疫苗接种与免疫系统成熟度的关系：免疫系统的成熟度也是影响接种时机的重要因素。青少年和年轻成人的免疫系统较为成熟，但尚未完全定型，接种疫苗能够产生更持久的免疫记忆。相比之下，成人接种疫苗虽然依然有效，但免疫反应可能较弱，因此建议在免疫系统最为活跃的阶段接种。

## 三、HPV 疫苗的接种效果

1、疫苗的保护效果：HPV 疫苗的保护效果已在多个大型临床研究中得到了充分证实。早期接种不仅能有效预防高危型 HPV 病毒的感染，还能显著降低因 HPV 导致的相关健康问题的发病率。数据显示，接种疫苗后，HPV 相关疾病的发病率显著下降，尤其是在青少年时期接种的个体中，其患病风险大幅降低。研究还发现，疫苗的保护效果可以持续多年，保护期长达 10 年以上。这意味着，尽早接种 HPV 疫苗不仅可以避免短期内的感染风险，还能为未来提供持久的保护，使其在成年后依然能够抵御 HPV 病毒的侵袭。

2、疫苗的长期效益与免疫记忆：除了短期保护效果外，HPV 疫苗的长期效益也不可忽视。接种疫苗后，人体内会形成一种持久的免疫记忆机制，使得在未来接触到 HPV 病毒时，免疫系统能够迅速识别并对抗病毒，防止其在体内扩散。这种长期的保护机制有利于预防未来可能发生的感染。虽然目前关于 HPV 疫苗的长期效益数据仍在不断积累，但已有的研究结果显示，疫苗的保护效果可维持至少 10 年甚至更长时间。因此，接种 HPV

疫苗不仅是当前健康的保障，更是为未来健康打下基础。

3、群体免疫的影响：大规模接种 HPV 疫苗还可以实现群体免疫效应，当足够多的人接种疫苗后，整个社会的病毒传播风险将显著降低。群体免疫不仅能够保护接种者自身，还能间接保护那些因年龄或健康原因无法接种疫苗的人群，尤其是高风险群体。通过提高疫苗接种率，能够有效减少病毒的传播途径，降低整体发病率，最终达到控制病毒扩散的目的。大规模接种是预防 HPV 相关疾病的有效策略，也是构建健康社会的重要举措。

综上所述，HPV 疫苗接种的最佳时机和效果是实现最大化预防效益的关键。尽早接种，尤其是在青少年时期进行接种，能够确保免疫系统在面对 HPV 病毒时具有最佳的反应能力，从而提供最强的保护效果。疫苗接种不仅能预防个体感染，还能通过实现群体免疫来保护更广泛的人群。随着越来越多的研究支持 HPV 疫苗的安全性和有效性，希望更多人能够认识到疫苗接种的重要性，主动采取预防措施，以提升整体健康水平。

(作者单位：广西桂林市人民医院)

# 尿路结石患者的生活护理指南

□ 钟云

尿路结石是一种常见的泌尿系统疾病，常常给患者带来极大的不适和痛苦。本文将从饮食调整、日常习惯、药物治疗和预防措施等方面，为尿路结石患者提供一份详尽的生活护理指南。

## 一、饮食调整

1、多喝水：充足的饮水量能够稀释尿液，减少结石的形成。每天至少饮用 2-3 升水，尤其在炎热天气或运动后更需补充。尽量选择白开水或矿泉水，避免过量饮用含糖饮料和咖啡。

2、控制钙的摄入：适量的钙摄入对身体有益，但过量则可能促进结石形成。每天摄入的钙不应过量，建议在医生指导下合理摄取。少吃含钙高的食物如奶酪、乳制品，但不宜完全排除。

3、降低草酸摄入：草酸是尿路结石的主要成分之一，减少草酸摄入有助于预防结石。少吃草酸含量高的食物，如菠菜、甜菜和坚果。可以搭配富含钙的食物一起食用，以减少草酸的吸收。

4、控制蛋白质摄入：高蛋白饮食会增加尿液中的草酸和尿酸，促进结石形成。控制肉类、鱼类和蛋类的摄入量。多选择植物蛋白，如豆制品。

## 二、日常习惯

1、规律排尿：保持规律排尿习惯可以帮助排出小结石，从而防止其继续增大。每天尽量不要憋尿，感觉到尿意时需要及时排尿，这有助于防止尿液中的矿物质沉淀和结石的形成。保持每次排尿的量足够，以避免尿液浓缩。尤其是在夜间，应注意避免长时间不排尿，可以在睡前适量饮水，但不要过量饮水，以免夜间频繁起床。此外，女性应注意排尿后的清洁，防止感染导致的尿路结石形成。

2、适度运动：适度的体育锻炼有助于改善身体机能，促进尿路健康。每天进行适度的有氧运动，如步行、慢跑或游泳，这些活动可以帮助身体代谢废物，促进血液循环，有助于防止结石的形成。避免剧烈运动，以防引起身体不适或结石移动。可以尝试一些柔和的运动，如瑜伽和太极，这不仅能增强体质，还能减轻精神压力，有助于整体健康。此外，运动后应及时补充水分，保持体内水分平衡。

3、避免久坐：长时间久坐不利于尿路通畅，容易形成结石。每坐 1 小时，起身活动 5-10 分钟，这有助于促进血液循环，防止尿液滞留。工作时可以适当站立办公，使用站

立式办公桌，或者在休息时进行简单的拉伸和走动，避免长时间的静坐。此外，在驾驶或乘坐长途交通工具时，应定时停车休息，活动身体，以保持尿路的畅通和健康。

## 三、药物治疗

1、溶石药物：有些药物可以帮助溶解尿路结石，减轻症状。在医生处方下服用适当的溶石药物。注意观察药物效果，如有不适及时就医。

2、止痛药物：尿路结石引起的疼痛常常需要通过药物来缓解。按医生建议服用止痛药物，避免过量使用。注意药物的副作用，如有不适及时与医生沟通。

3、利尿药物：利尿药物能够增加尿液排出，帮助排出小结石。注意保持足够的水分摄入，避免脱水。

## 四、预防措施

1、定期体检：通过定期体检可以早期发现结石，及时进行干预。每年进行一次泌尿系统检查，包括尿液分析和超声检查，以评估尿路健康状况。如有症状或家族史，应增加检查频率，定期进行 CT 或 X 线检查，以便早期发现和及时处理。通过定期体检，可以及时调整饮食和生活习惯，预防结石的复发和恶化。

2、了解病史：了解自身及家族的病史，能够有针对性地采取预防措施。若有尿路结石家族史，应更加注意饮食和生活习惯，避免高风险因素。定期咨询医生，了解最新的预防方法和治疗进展，根据个人情况制定个性化的预防计划。此外，应告知医生家族病史，以便更好地进行风险评估和健康管理，采取有效的预防措施。

3、避免高风险食物：高风险食物容易导致结石复发，应尽量避免。少吃富含草酸、钙、嘌呤的食物，如菠菜、甜菜、动物内脏等。饮食应清淡，避免高盐、高糖和高脂肪食物，以保持尿液的酸碱平衡和代谢的正常。可以多摄入富含纤维的食物，如蔬菜和全谷类，这些食物有助于促进消化和排泄，减少结石的形成风险。定期更换食谱，保持饮食的多样化和平衡性，有助于整体健康。

总之，尿路结石是一种让人痛苦的疾病，但通过科学的饮食调整、良好的生活习惯、合理的药物治疗和积极的预防措施，患者完全可以有效管理和预防结石的复发。患者应积极与医生沟通，定期体检，保持健康的生活方式，以预防和控制尿路结石的发生与发展。

(作者单位：广西壮族自治区人民医院)

# 摆脱眼干症的自然疗法

□ 唐小艳

眼干症是一种常见的眼部问题，影响了许多人的日常生活。现代生活中，长时间使用电脑、手机等电子设备，空气污染和干燥环境等因素，都会导致眼干症。很多人依赖眼药水来缓解症状，但长时间使用可能会带来副作用。本文将介绍几种有效的自然疗法，帮助大家摆脱眼干症的困扰。

## 一、生活习惯的调整

1、合理安排电子设备使用时间：长时间使用电子设备是眼干症的主要原因之一。为了减轻眼部负担，每使用电子设备 40 分钟，应休息 5-10 分钟。可以通过远眺远处景物或闭目养神来缓解眼部疲劳。此外，尽量减少夜间使用电子设备的时间，以保护眼睛健康。设置提醒功能或使用专门的护眼软件，可以帮助我们更好地控制使用时间，避免过度用眼。

2、增加环境湿度：干燥的空气会加重眼干症状。使用加湿器可以有效提高室内湿度，特别是在冬季供暖季节或空调使用频繁的夏季。此外，可以在办公桌或床头放置一碗清水，利用自然蒸发来增加空气湿度。在家中或办公室种植一些绿色植物，如吊兰、绿萝等，不仅能美化环境，还能增加空气湿度，对眼睛

有保护作用。

3、注意饮食平衡：多摄入富含维生素 A、C 和 E 的食物，如胡萝卜、菠菜、蓝莓等，有助于保护视力和缓解眼干症状。同时，补充 Omega-3 脂肪酸，如鱼油和亚麻籽油，也有助于保持眼部润滑。每天饮用足够的水分，保持体内水分平衡，避免眼睛因为缺水而干燥。此外，避免过多摄入咖啡因和酒精，这些物质会加速身体水分流失，导致眼干。

## 二、眼部按摩与热敷

1、眼部按摩：眼部按摩可以促进血液循环，缓解眼部疲劳和干燥。每天早晚可以用食指和中指轻轻按压眼周周围的穴位，如太阳穴、睛明穴等，每次按摩 5-10 分钟。此外，可以用指腹轻轻揉按眼球，有助于眼部放松。按摩时，建议使用适量的眼霜或精华液，既能滋润皮肤，又能防止按摩时拉扯皮肤导致细纹产生。

2、热敷眼部：热敷可以增加眼部的血液流动，促进泪液分泌。使用温热的毛巾敷在眼睛上，每次 15-20 分钟，每天 2-3 次。可以在毛巾中加入几滴薰衣草精油，帮助放松身心。此外，也可以使用市售的热敷眼罩，效果更

佳。热敷时注意温度适中，避免过热导致皮肤烫伤。定期进行热敷，有助于保持眼睛湿润，减少干燥不适感。

3、使用冷敷：冷敷同样可以缓解眼部的不适和干燥。将冷藏过的眼罩或冷敷垫敷在眼睛上，每次 10-15 分钟，可以有效减轻眼部炎症和红肿。冷敷能够帮助收缩血管，减轻因疲劳或炎症引起的眼部浮肿。使用冷敷时，注意避免直接使用冰块，以免温度过低导致皮肤冻伤。冷敷与热敷交替进行，可以更好地促进眼部血液循环，缓解干燥和疲劳。

## 三、自然疗法的应用

1、茶叶敷眼：茶叶中的多酚类物质具有抗氧化和抗炎作用，可以缓解眼部干燥和疲劳。将泡过的茶叶包凉至适宜温度，敷在眼睛上 10-15 分钟，每天 1-2 次。绿茶和菊花茶效果较好，可以选择适合自己的茶叶种类。使用前，应确保茶叶包干净卫生，避免感染。长期使用茶叶敷眼，不仅能减轻眼干症状，还能舒缓眼部肌肉紧张，提升眼睛舒适度。

2、蜂蜜滴眼：蜂蜜具有天然的抗菌和保湿作用，可以缓解眼部干燥。将蜂蜜稀释后，每天滴几滴在眼睛上，有助于润滑眼球和减

轻炎症。但需注意的是，使用前要确保蜂蜜纯净无污染，并且避免对蜂蜜过敏。为了确保安全，建议使用经过专业处理的医用蜂蜜产品，而不是直接使用食用蜂蜜。蜂蜜滴眼不宜频繁，每周使用 1-2 次即可，避免过度使用导致眼部不适。

3、使用植物油：植物油如椰子油、橄榄油等，含有丰富的营养成分，可以滋润眼部皮肤。每晚睡前，在眼脸上轻轻涂抹少量植物油，轻轻按摩，帮助保持眼部皮肤的柔润和光滑。植物油中的天然成分，可以增强皮肤屏障功能，减少外界刺激对眼睛的伤害。选择高质量、纯天然的植物油，使用时注意避免进入眼睛，防止刺激。长期使用植物油护理眼部皮肤，不仅能缓解干燥，还能预防细纹产生，保持眼部皮肤健康。

总之，眼干症虽然常见，但通过调整生活习惯、适当的眼部按摩和热敷，以及应用一些自然疗法，可以有效缓解症状并改善眼部健康。在日常生活中，我们应多关注眼睛的保健，避免过度依赖电子设备，保持良好的饮食和作息习惯。(作者单位：广西桂林医学院第二附属医院)