

青岛市疾病预防控制中心发布11月健康提示

# 秋去冬来的日子做好个人防护

**本报10月31日讯** 记者从青岛市疾控中心获悉，眼下秋冬交替之时，流感、水痘、肺炎支原体感染和新冠病毒感染等呼吸道传染病高发，病毒性腹泻和流行性出血热也到了流行季节。11月健康提示提醒市民注意防寒保暖，做好自我保健，预防呼吸道等传染病发生和慢性疾病复发。

预防呼吸道传染病，做好个人防护非常重要。疾控中心专家建议市民，尽

量避免到人群密集、空气流通差的公共场所，如前往建议佩戴口罩。打喷嚏或咳嗽时用手帕或纸巾掩住口鼻，随后应洗手，避免用手触摸眼睛、鼻或口部。在保证室内温度的情况下，室内每天要通风并注意保持家庭、学习和工作场所环境清洁。专家提醒注意保持规律作息、合理膳食、适量运动等健康生活方式，提高机体免疫力和抵抗力。目前，肺炎支原体感染没有针对性的疫苗来预

防，因此加强日常防护更为关键。市民如果出现发热、咳嗽等呼吸道症状时，应尽量保证充足的休息，外出佩戴口罩，避免将病原体传染给他人。每年11月至次年2月，是诺如病毒感染高发期。预防诺如病毒感染，要牢记：勤洗手，吃熟食，喝开水。

此外，慢病患者要提高警惕，胃病患者应该注意饮食宜清淡；高血压病很容易引起中风，要重视高血压等原发病的

治疗，坚持按医嘱服药治疗；慢性呼吸系统疾病患者要注意防寒保暖，防止伤风感冒，科学调理饮食、合理药物防治；糖尿病及糖尿病前期患者需接受个体化医学营养治疗，应控制总热量的摄入。市民要保证充足的睡眠，避免过度劳累。专家建议积极参加活动健身锻炼，可选择登高、慢跑、快走等锻炼项目。

(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 于波 通讯员 陈方超)

## 能停125辆公交车和139辆小车 这件市办实事年底竣工投用



唐山路公交换乘枢纽年底竣工投用。

**本报10月31日讯** 公交场站作为公共交通重要基础设施，承担着公交线网优化、公交车辆停放维保、公交乘客换乘等民生任务，对于有效解决公交车辆占路停放、交通拥堵治理和市民出行难等问题，发挥重要的基础性作用。一直以来，市交通运输局始终把公交场站建设纳入我市城市更新和城市建设的总体规划，与旧城改造和新城建设同步实施，并多次将公交场站建设工作列入政府市办实事有效推进。唐山路公交换乘枢纽工程项目就是其中之一，该项目于2021年12月份正式开工建设，规划公交车停车位125个，小汽车停车位139个。目前

已完成主体施工及室内外装修，正在进行细部收尾及室外景观配套施工，计划年底前竣工验收投用。

该项目在前期推进过程中，市交通运输局会同市发改、财政等部门探索研究创新采用“公交场站建设+公交车辆运营”融资新模式，以发行政府专项债券方式筹措项目建设资金，有效解决了项目建设资金问题，缓解了财力压力。同时坚持土地集约利用原则，优化公交场站空间布局，设计地上3层公交停车，地下1层社会停车的立体车库，同时配套建设充电设施，大大提高了建设用地利用效率。

项目建成投用后，可将区域内多处临时场站车辆集中停放，不仅便于企业运营管理，也解决了临时场站环境差、设施老旧、功能不全、经常性搬迁等问题，大幅提升了公交场站使用效率以及市民满意度；解决区域内公交车辆夜宿城区道路问题，为公交车辆停放提供安全保障，缓解部分道路通行压力；为区域内公交线网优化调整创造了必要条件，使公交线网更加合理。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)

## 今起8条公交线路 实行冬季运行计划

**本报10月31日讯** 随着冬季市民出行习惯变化，自11月1日起，途经崂山区的469路、470路、615路、618路、635路、639路以及途经山东大学（青岛校区）的676路、677路共8条公交线路首末车发车时间将适当调整，实行冬季运行计划，此次调整持续至次年3月31日。

目前，正是进崂山赏秋的好时节，市民在乘坐这些公交到崂山赏秋景时要注意首末车时间，避免因错过末班车而无法下山。同时，工作人员还制作了发车时间表张贴在车厢内，市民请多加留意，以免给出行带来不便。(观海新闻/青岛晚报/掌上青岛 记者 徐美中)

# 预防宫颈癌 筑牢HPV防线

宫颈癌是一种常见的女性恶性肿瘤，发病率在我国女性恶性肿瘤中居于第二位，我国每年约有10万名女性罹患宫颈癌，名副其实的“红颜杀手”，严重威胁女性的生命健康。宫颈癌在早期多数没有明显的症状，像一个“黑暗杀手”，在悄无声息中谋划着致命一击。

## 1、宫颈癌这么可怕吗？它是如何发生的呢？

宫颈癌是目前唯一一个病因明确的妇科恶性肿瘤，99.7%宫颈癌与高危型HPV持续感染有关，从感染HPV到发生癌前病变乃至宫颈癌需数年时间，为一量变到质变的过程。

HPV病毒有100多种类型，分为高危型、疑似高危型和低危型。绝大多数HPV感染可通过自身免疫机制清除，持续的高危HPV感染使正常宫颈细胞向宫颈癌前病变和宫颈癌的方向发展。HPV病毒感染人体主要通过三种方式，一是性接触传播；二是密切接触传播，如与HPV感染者共用浴盆、毛巾等；三是母婴垂直传播。其中最主要的传播途径是性接触传播，有数据显示，80%的女性一生中至少感染过一次HPV病毒。当粘膜或皮肤发生损伤以后，HPV病毒便可以经过损伤裂口与基底膜表面的受体结合，完成病毒定植。

## 2、HPV与宫颈癌的关系密切，我们该如何预防HPV感染呢？

人们常说的打疫苗预防宫颈癌，实际是用疫苗预防HPV感染。目前全球上市的预防性HPV疫苗分为二价、四价和九价。这里的“价”代表了疫苗可以预防的病毒的种类。

二价疫苗针对的是高危型中最常见的HPV16、18型，可以预防84.5%的宫颈癌，推荐用于9~45岁的女性；

四价疫苗增加了6型和11型两种低危亚型，推荐用于20~45岁的女性；

九价疫苗在四价的基础上，增加了31、33、45、52、58等5种高危类型，可以预防92%的宫颈癌，推荐用于16~45岁的女性。

HPV疫苗的诞生对宫颈癌的预防具有里程碑式的意义。HPV疫苗接种是宫颈癌最有效的一级预防措施。9~45岁女性都是HPV疫苗的受众群体，可以根据自己的年龄、需求，以及当地的疫苗供应状况选择适合自己的疫苗。其次，改善不良的生活行为方式，避免过早性生活，戒烟等也有助于降低HPV的感染风险。

## 3、打了HPV疫苗就可以“高枕无忧”了吗？

答案是否定的。无论几价格HPV疫苗并不能提供100%的保护，即使接种了疫苗，也不能高枕无忧，仍然要按照正规的筛查策略接受筛查！疾病的预防分为三级，一级病因预防也就是我们常说的治未病，HPV疫苗在宫颈癌的一级预防中发挥了极其关键性的作用。二级预防也称为发病预防，即对高风险人群进行筛查，及早检测出早期病例，早期治疗。三级预防也被称为临床预防，即在诊断明确的基础上，及时的开展适宜的手术、放化疗或姑息治疗，减少病情的恶化。

宫颈癌的预防重在一级和二级预防。一是及早接种HPV疫苗，养成良好的生活方式，增强抵抗病毒的免疫能力，尽量避免HPV感染。二是定期筛查，防止初发疾病的进展。如果一不小心感染了，也不要太过焦虑，保持良好的心态，及时向专业的医疗机构咨询来决定后续的治疗方式。

愿我们携手起来，筑牢HPV防线，将宫颈癌扼杀在摇篮之中。最后，愿所有的女性远离“红颜杀手”，享受美丽健康人生。

青岛大学附属医院妇科 马德花