男性进口九价HPV疫苗在菏开打

首针接种者20岁;市民可通过线上线下渠道咨询预约

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 **陈淑娅 武需**) 4月27日,男性进口九价HPV疫苗在菏泽市疾病预防控制中心成人预防接种门诊开打,20岁的李先生成为我市第一个“吃螃蟹”的人。

目前,进口九价HPV疫苗多项新适应证已获得国家药品监督管理局的上市批准,适用于16-26岁男性接种。随着菏泽“首针”开打,广大适龄男性人群预防HPV相关疾病有了更多选择,这也标志着我市进入“男女共防HPV相关癌症及疾病”的新阶段。

长久以来,HPV感染被视为女性健康的议题,与宫颈癌紧密关联。据山东省立医院菏泽医院(菏泽市立医院)肿瘤科副主任张文霞介绍,在全球范围内,90%男性在其一生中至少感染一次HPV,男性生殖器HPV的感染率实际上高于女性。相对于女性,男性HPV感染很少被关注。目前公众对男性HPV感染的认知不足,仍存在诸多误区,对这一潜在的健康风险缺乏足够的警觉与重视。张文霞说,男性作为HPV感染的高发群体,同样要做好预防工作。

张文霞认为,预防胜于治疗,接种HPV疫苗是防控HPV感染相关疾病的一级预防措施。HPV疫苗不仅可以预防宫颈癌,还可以预防HPV感染引起的肛门癌和生殖器疣。此次进口九价HPV疫苗男性适应证的获批,为男性健康防护提供了更强大的“武器”。

“除疫苗接种外,男性要注重个人卫生、拒绝高危性行为、正确使用安全套、增强个人免疫力、定期体检等,做到科学预防,远离疾病。”张文霞建议。

菏泽市疾病预防控制中心成人预防接种门诊负责人牛建新表示,男性接种HPV疫苗,有助于减少HPV在全人群中的传播。目前,男性有两款HPV疫苗可以选择,一种是进口四价HPV疫苗,适用于9-26岁男性接种;一种是进口九价HPV疫苗,适用于16-26岁男性接种。进口四价HPV疫苗覆盖HPV6、11、16、18四种亚型,进口九价HPV疫苗覆盖了HPV6、11、16、18、31、33、45、52、58九种亚型,采用三剂次免疫接种程序,可以提供更为全面的保护。

进口九价HPV疫苗男性适应证获准上市后,菏泽市疾病预防控制中心成人预防接种门诊成为首批接种点之一。据该接种门诊医生姚亚丽介绍,目前公众对于HPV预防的态度是比较积极,自男性适应证获批以来,许多群众前来接种点进行咨询和预约接种。

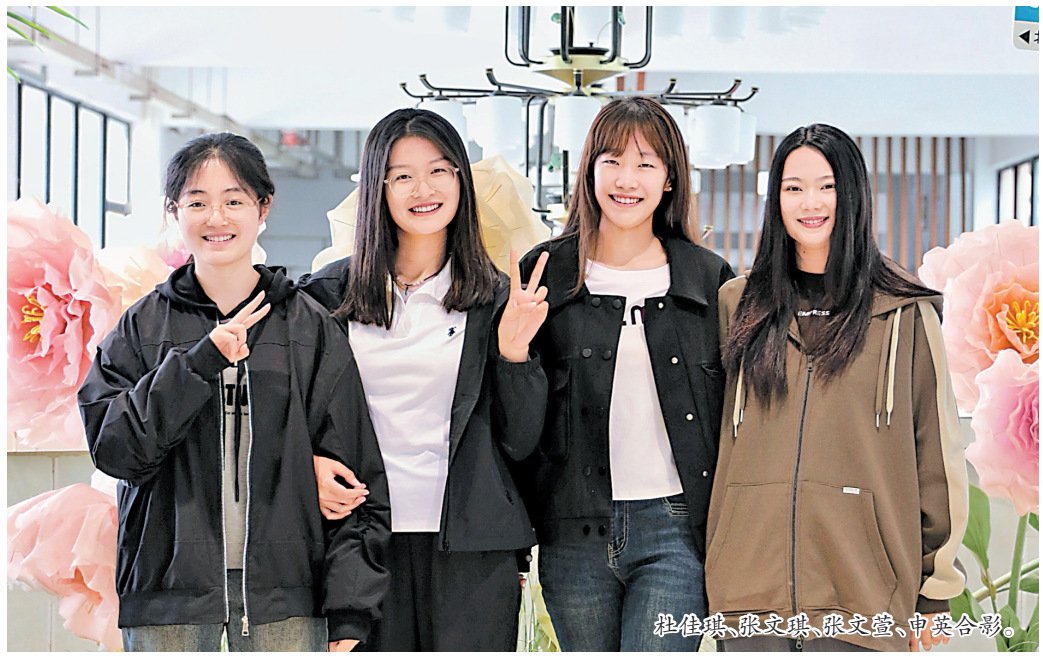
针对市民关心的预约途径问题,姚亚丽提醒,可以通过菏泽疾控公众号、现场预约等多种方式进行预约接种,大众可以选择就近的社区进行咨询。

接种首针男性进口九价HPV疫苗的李先生告诉记者:“通过科普了解到,HPV感染不分男女,接种HPV疫苗对男性而言,也非常有必要。在看到男性也可以接种进口九价HPV疫苗的消息后,感觉我们这个年龄段的男生有了更多元的选择,于是我马上预约了接种。这不仅是对自己健康负责,还减少了HPV的传播风险。”

4名女生同圆考研梦 117宿舍“上岸”有秘诀

□牡丹晚报全媒体记者 **李艳粉**

在菏泽学院药学院,有这样一个“学霸宿舍”——14号公寓楼117室,杜佳琪、张文琪、张文萱、申英四位女孩携手并肩,全员考研成功,分别被湖北工业大学、长春理工大学、江西农业大学、中南林业科技大学录取。她们用九个月的坚持与努力,共同书写了一段“全员上岸”的励志故事。


杜佳琪、张文琪、张文萱、申英合影。

精准选择,规律作息

备战考研的日子充满挑战,学子们每天往返于宿舍、自习室和餐厅之间,披星戴月,承受着生理和心理的双重考验。

从清晨五点半的闹钟到深夜台灯下的奋笔疾书,从瓶颈期的自我怀疑到查分时的如释重负,她们用行动诠释了考研的真谛:这不仅是个人奋斗,更是一群人相互扶持、共同进步的温暖旅程。

“规律作息是坚持的关键。”杜佳琪深知,考研是一场持久战,唯有自律才能走得更远。备考期间,她主动担任宿舍的“人工闹钟”,每天准时叫醒室友,带领大家开启高效学习的一天。从4月到12月,无数个日夜的坚持并非易事,但她从未想过放弃。

“行动会带动心态,当你真正坐在自习室开始学习时,那种‘不想学’的情绪反而会逐渐消散。”杜佳琪说。在她看来,宿舍全员上岸的秘诀在于互相督促——一个人的力量或许有限,但四个人携手共进,便能汇聚强大的动力。她建议备考学子:“找一个能互相激励的伙伴,或者像我一样,成为那个‘叫醒别人’的人。”

“选择比努力更重要。”张文琪的专业基础并不突出,但她精准分析自身优劣势,选择了专业课相近的目标院校。同时,她充分利用网络资源和学长学姐的经验,搜集备考信息。

她发现,部分学校的专业课真题重复率较高,吃透历年真题能让复习更有针对性。备考过程中,她一边努力学习,一边优化策略,逐步弥补了专业课的短板。

去年11月,张文琪曾因复习压力陷入焦虑,但想到已经付出的努力,她告诉自己:“哪怕今天只学一点点,也比不学强。”她想对学弟学妹说:“考研不是比谁学得久,而是比谁学得高效。选对学校、用对方法至关重要。”

劳逸结合,逆境突围

考研不仅是知识的较量,更是心态的考验。在这个过程中,自我调节和团队支持同样重要。

“劳逸结合是一种智慧。”张文萱认为,适当的放松能提高学习效率。117宿舍并非一味苦学,而是通过聚餐、唱歌等方式调节状态。学累了,她们会一起吃顿火锅或高歌一曲,放松后以更饱满的精神投入学习。

此外,四人专业课相近,遇到难题便一起讨论、互相讲解,这种“团队学习”模式让她们少走了许多弯路。

回想起考研经历,张文萱感慨:“考研并不可怕,而是一次自我提升的机会。如果你在犹豫是否考研,先问问自己是否真的想继续深造。如果是,那就勇敢开始吧!”

申英的备考之路充满焦虑。每当看到考研群里讨论题目,她都会担心自己落后。但她并未被情绪击垮,而是通过给家人打电话或向室友倾诉来缓解压力。“可以焦虑,但一定要坚持。”她说。

最后两个月,申英曾因压力萌生放弃的念头,但她仍坚持每天完成最低学习任务。“考研就像在黑屋子里洗衣服,你不知道是否洗干净,只能一遍遍去洗。等到‘开灯’那一刻,你会发现,只要认真洗过,衣服一定光亮如新。”她鼓励备考学子:“坚持到最后的人,运气都不会太差。”

学院支持,助力成长

菏泽学院良好的学术氛围和科研环境为她们考研打下了坚实基础。无论是考研规划、自习室安排,还是复试指导,学院都提供了全方位支持。

“从备考到复试,学校的关怀让我们倍感温暖。”申英说。菏泽学院严谨的教学、优良的学风,孕育了越来越多的“学霸宿舍”和“考研牛班”。

117宿舍的四位女孩用坚持、智慧与互助,为考研之路画上圆满句号。她们的故事证明:只要心怀梦想、脚踏实地、携手同行,终能抵达成功的彼岸。