

# 艾滋病防治,我区在行动

本报记者 杨 蕊



WEI SHENG DONG TAI

12月1日是第32个“世界艾滋病日”。今年我国宣传活动主题是“社区动员同防艾,健康中国我行动”。艾滋病防治知识你了解多少?我区艾滋病防治工作开展得如何?记者采访了区疾控中心性艾防治科负责人宋锦东。

“艾滋病离我们的生活并不遥远。”宋锦东介绍,艾滋病是一种危害大、死亡率高的严重传染病,目前不可治愈、无疫苗预防。我区2003年发现首例艾滋病毒感染者,之后每年均有艾滋病毒感染者或病人报告,疫情形势总体为低流行态势。感染艾滋病会给生活带来巨大影响,需要终身规律服药,精神压力增大。病毒会缓慢破坏人的免疫系统,若不坚持规范治疗,发病后病情发展迅速。发病后的常见症状包括:皮肤、黏膜出现感染,出现单纯疱疹、带状疱疹、血疱、淤血斑等;持续性发热;肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大,并发恶性肿瘤等。

“艾滋病病毒通过性接触、血液

和母婴三种途径传播。”宋锦东说,艾滋病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒,具有很强的传染性。性接触是艾滋病最主要的传播途径。艾滋病可通过性接触在男女或者男男之间传播,性伴侣越多,感染的风险越大。血液传播。使用被艾滋病病毒污染而又未经严格消毒的注射器、针头,输入被艾滋病病毒污染的血液及血液制品,移植被艾滋病病毒污染的器官、组织,与艾滋病病人或感染者共用剃须刀、牙刷等,都可能感染艾滋病。母婴传播。母亲是艾滋病病人或感染者,在怀孕时通过胎盘、分娩时通过产道或产后通过母乳喂养可能将艾滋病病毒传播给胎儿或新生儿。

“掌握预防知识、拒绝危险行为,做好自身防护才是最有效的预防手段。”近年来,我区深入贯彻落实《艾滋病防治条例》,加强重点人群的监测和行为干预措施,正常开展检测工作,按月收集各类人群的检测情况,及时上报HIV检测月报(网报)。各艾滋病筛查实验室和检测点强化检测质量管,不断提高艾滋病检测水平。目前我区按标准建立了6个艾滋病初筛实验室(疾控中心、人民医院、中医院、妇幼计生所、三院和同仁医院),各镇卫生院均设立艾滋病检测点开展艾滋病快速检测,并在全区级以上医疗机构全面推行医生主

动提供咨询性检测服务,大大提高了有高危行为者的检测可及性,全区1~10月份共开展HIV检测69585人。宋锦东提醒,一旦感染艾滋病病毒,体内病毒复制即开始,会损害全身多个器官。已有的抗病毒药物和治疗方法,虽不能治愈艾滋病,但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制,降低传播风险,延缓发病,延长生命,提高生活质量,减少艾滋病传播。国家实施免费的艾滋病病毒抗病毒治疗,对于所有艾滋病病毒感染者和患者,均建议实施抗病毒治疗,即实行“发现即治疗”。如果治疗不及时,健康状况会迅速恶化,甚至失去生命。因此,艾滋病病毒感染者应积极进行抗病毒治疗,并配合相关随访和检测工作。

防艾工作任重道远,这是全社会的共同责任,需要全社会的力量积极参与。今年我区深入社区居委会、学校等开展艾滋病防治知识宣传普及工作,对社区居民、学生等进行艾滋病防治知识讲解宣传,各镇充分利用宣传栏、张贴宣传画、发放入户资料、墙体标语等形式,广泛宣传艾滋病防治知识,号召全社会积极参与艾滋病防治工作,努力创造有利于艾滋病防治的社会大环境。

适度锻炼。研究表明,低度或中度强度运动量,对心血管保护的益处最强。(低运动量:每周4~5次,每次持续20~30分钟;中等运动量:每周大于等于3次,每次持续40~60分钟)可选择慢跑、游泳、打球等有氧运动。但最好不要在早上锻炼,因为清晨是心血管病发作最多的时间,可选择晚饭后2~3个小时进行适度运动。

饮食清淡。控制甜食,少吃含盐多、腌制及煎炸食物,多吃植物纤维的蔬菜和粗粮,增加维生素的摄取量。此外,不过过冷或过冰的食物或饮料,以免发生冠脉痉挛。

避免劳累。如今,加班和熬夜成了现代人的主旋律,年轻白领猝死的事件层出不穷,过度疲劳的背后极有可能是致命的威胁。健康的活着是努力工作和享受生活的前提。日常,注意劳逸结合,周末可选择做一些自己喜欢的事情,尽量放松身心;也可当一次“小懒虫”,给自己补觉。

定期体检。普通的心电图检查即可发现潜在的“猝死信号”,特别是有心血管病史的人,更应做好预防工作,按时体检,防患于未然。

保持心情舒畅。情绪激动会使人血压升高,加重心脏负担。对于患有心脑血管病的人,很容易引发心律失常、心肌梗死、脑梗塞或脑出血等严重后果。因此,保持一颗平常心,不仅是处世之道,也是心脏的“天然护身符”。

美国心脏协会统计结果显示,80%的心脏骤停发生在家中,意外发生时,周围的人从拨打120到获得救助的时间超过5分钟。而研究发现,倒地1分钟内进行心肺复苏,救活的概率为90%;2分钟内为60%;超过10分钟几乎为零。也就是说,倒地后的4分钟是急救的“黄金240秒”,心脏骤停后急救越早,救治成功率越高。如果能在急救人员到达之前的几分钟内立即进行心肺复苏,将大大提高患者的存活率。

首都医科大学附属北京同仁医院心血管诊疗中心主任王吉云提醒,没有操作经验的人在做心肺复苏时,应谨记三个字“稳、快、深”,并在急救人员到来前不停地做心脏按压,如果一个人累了可以换另一个人接替。因为一旦中断,患者血液里的氧气难以输送到脑部,易出现脑缺氧。

稳。将患者移至适当的体位,尤其要注意保护颈部,可以一只手托住颈部,另一只手扶着肩部,使患者平稳地转动至仰卧位。

快。按压胸部,位置为两个乳头连线的中间点,每分钟至少要在100次以上;按压胸部和人工呼吸的比例为30:2,即每按压30次接着做两次人工呼吸;人工呼吸时每次吹气应持续1秒钟以上。

深。做胸外心脏按压时,幅度要足够深。以成人为例,按压下去要使胸骨下陷至少5厘米,有助于患者的心脏收缩和血液向全身输送。如患者出现恢复脉搏,瞳孔逐渐缩小,口唇变红,开始有自主呼吸时,即为心肺复苏成功。

(人民)

## 缓解神经衰弱小妙招

**按头:**每晚临睡前半小时先搓热双掌,然后将双手掌贴于面颊,两手中指起于迎香穴,向上推至发际,经睛明、攒竹等穴,然后两手分开向两侧至额角而下,食指经耳门返回起点,如此反复按摩30~40次。

**揉腹:**取盘膝坐位,用一手掌叠于另一手掌上,按于腹部,以脐为中心,先顺时针方向揉腹30次,再逆时针方向揉腹30次。

**抹腰:**取盘膝坐位,两手叉腰(四指向后)沿脊柱旁自上而下抹至臀部,共30次,如发现有压痛点,可用手指按压20~30秒钟。

**揉膝:**取坐位,用两手按于两膝髌骨上,由外向内揉动30次,然后再由内向外揉动30次。

**搓脚掌:**取坐位,用左手握左踝关节,右手来回搓左脚掌(足底前半部)30次,然后右手握右踝关节,左手搓右脚掌30次。

(人民)



## 雪地靴,穿一天晾一天

冬天的靴子好看又保暖,以下几个妙招助你解决如何清洁、保养靴子。

**1.皮革靴。**皮革有光泽、无褶皱是最好的状态。在穿之前,应先喷一层防水喷雾,保证不被雨水打湿、防灰尘、防滑防痕,最好先在脚跟等不显眼的地方试验是否会掉色后再使用。保养时,最好先在里面放上鞋撑,再用软布(旧T恤等衣物也可)蘸上专用清洁剂擦洗,最后再用干布擦干净。

**2.雪地靴。**毛毛的雪地靴是时尚男女的最爱,但它很容易脏,不好打理。如果沾上了灰尘,推荐用柔软的马毛刷扫净。因为雪地靴内侧都

是毛,容易吸汗、发臭,最好穿一天就在阴凉处晾一天,里面也可以放袋干燥剂。

**3.绒面靴。**近些年,绒面靴成了市场新宠,但它不能清洗,容易有划痕,很多人不知道怎么保养。为了防止划痕和脏污,穿之前的安全喷雾同样不能少。脏了后,先用干布或干的软毛刷将灰尘擦掉。再用洗洁精、白醋、清水,按照2:1:50的比例配成清洁液,用鞋刷蘸着仔细刷洗鞋面,泡沫用海绵吸干。之后再用清水刷洗一两次,放在通风处风干即可。

(人民)

12月4日,区同仁医院新院区影像中心内,医务人员正在为患者做磁共振扫描。随着11月16日,临床科室搬迁入城南新院以来,该院持续扩充和优化硬件设施及相关配套设施,引进国际尖端技术水平的医疗设备,显著提高医院的诊疗水平,切实满足市民的就医需求。

单培泉 摄

