

# 艾滋病防治,我区在行动

本报记者 杨蕾



12月1日是第32个“世界艾滋病日”。今年我国宣传主题是“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艾防科科长宋锦东。

“艾滋病离我们生活并不遥远。”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年发现首例艾滋病感染者,之后每年均有艾滋病感染者或病人报告,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。”提倡性道德、洁身自好,固定性伴侣,安全性行为是预防艾滋病经性途径传播的有效措施。正确使用安全套可降低感染艾滋病的危险。吸毒是传播艾滋病的温床,所以要远离毒品,抵制毒品;不接受未经艾滋病病毒抗体检测合格的血液、血制品和器官;不使用未经严格消毒的注射器;不与他人共用注射器、剃须刀。

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,降低传播危险,延缓发病,延长生命,提高生活质量,减少艾滋病病毒传播。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。

## 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,用两手按于两膝腓骨上,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。**皮靴有光泽、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)蘸上专用清洁剂擦拭,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,很多人不知道该怎么保养。为了防止划痕和脏污,穿之前的防水喷雾同样不能少。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的比例配成清洗液,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



请用 **文明**  
尺子丈量自己

