

了解性病与艾滋病



重点关注

12月1日是世界艾滋病日。2014年,我国新报告10万多名艾滋病病毒感染者和艾滋病病人,其中经性传播的构成比占92.2%,2015年全国新发现艾滋病病毒感染者和艾滋病病人达到11万多例,而其中经过性途径传播者达到94.79%,经性传播已经成为我国艾滋病主要传播途径。

性传播疾病又称性病,指以性行为作为主要传播途径的一组传染病。性病的主要传染源是性病病人和无症状感染者,其主要传播途径是性接触传播,包括阴道性交、口交、肛交等,除此

之外还可以通过母婴、血液及污染的生活用具传播,一般日常接触如与性病者握手、拥抱、一起进食等不会被感染性病。我国卫生部于2012年修订并颁布了《性病防治管理办法》,明确了重点防治的性病包括梅毒、淋病、生殖道沙眼衣原体、尖锐湿疣和生殖器疱疹。性病对人体健康的危害性大,传染性强,并能引起各种并发症和后遗症,已成为严重的公共卫生问题。

性病病原体增加艾滋病病毒传播的危险和增强人体对艾滋病病毒的易感性。大量研究证明,性传播疾病可促进艾滋病病毒传播和传播,溃疡性(如疱疹、梅毒和尖锐湿疣)和非溃疡性(淋病和衣原体感染)性病性的存在,不仅可增加艾滋病病毒的传染性,而且还可增加对艾滋病病毒的易感性。生殖器溃疡

是性传播疾病的一类,常见治病病原体有梅毒螺旋体、单纯疱疹病毒2型和杜克雷氏链杆菌,分别导致梅毒、生殖器疱疹和软下疳。据文献报道,生殖器溃疡患者更易感染艾滋病病毒,且艾滋病病毒阳性的生殖器溃疡患者更倾向于将艾滋病病毒传播给性伴,研究表明,生殖器溃疡患者艾滋病病毒感染率较普通人群高出2-4倍。另女性宫颈及阴道炎症与HIV感染也有关系,国外研究发现,在含有淋病双球菌的培养液中,艾滋病病毒的繁殖速度比普通培养液中快133倍。

那么如何预防性病与艾滋病呢?首先,要洁身自爱、避免性乱行为;其次,采取安全性行为,正确使用质量合格的安全套;为了下一代健康,提倡婚前、产前检查梅毒,发现感染及时治疗,可预防胎传梅毒的发生;有多性伴、频繁更换性

伴等不安全性行为者应定期到医院检查;诊断性病后要及通知性伴到医院接受检查,如发现其感染应及时治疗;性病者若考虑结婚或生育,应接受规范治疗和医学咨询。怀疑得了性病怎么办?多数性病是可以彻底治愈的,如果出现尿道分泌物、白带异常,可疑皮疹、生殖器溃疡、水泡等症状或怀疑得了性病时,应及时到正规医院检查治疗,千万不可自己买药乱治,不要到非法诊所求医。

注意,以下方法不能预防性病;性交前后洗澡,阴道冲洗及服用抗生素都不能预防性病;生殖器部位看起来干净或没有异常,不一定就表示没有感染性病;定期服用抗生素或者阴道局部用药,不仅不能预防性病,还会产生耐药性;体外射精或射精前带上安全套不能预防性病;人体感染性病后不会产生终身免疫,可再次感染。

区疾控中心 杜娜

不忘初心 情系基层 甬奉疾控共同开展 十九大精神学习实践活动



疾控动态

日前,区疾控中心与宁波市疾控中心第三党支部联合学习十九大精神实践活动在大堰镇举行。两个支部党员与大堰镇卫生院党员座谈会商,共同为山区疾控事业发展出谋划策。

活动以“深入贯彻学习十九大精神,不忘初心,为开创疾病预防控制事业新局面继续前行”为主题。通过与基层单位开展座谈会和参观王

纪念馆,进一步提升党员同志的凝聚力。在王冕纪念馆,党员们庄重举起右手,重温党的誓词。大家纷纷表示,要学习先烈舍身忘死的革命精神,用坚定的共产主义信念和无私的奉献精神,继承和发扬先烈遗志,不忘初心,以谦虚谨慎、求真务实的态度做好本职工作,用积极开拓的精神、实干的作风,维护公众健康,开创疾控事业发展新局面。

前事不忘,后事之师。疾控中心退休党员勉励年轻党员在新形势下更应把人民群众的需求放在第一位,强化自身内涵修养,全面提升疾控人的核心战斗力。

区疾控中心 林冠雄

艾滋病孕妇所生宝宝能母婴阻断吗?

孕小叶,在早孕检测中发现自己是艾滋病病毒感染者,经过几天的纠结后,她决定保留宝宝,并在医生的指导下规范用药,定期随访,宝宝出生后用药同时选择人工喂养,在宝宝第12个月和第18个月进行免费艾滋病病毒抗体检测后,当医生告诉她,宝宝检测结果阴性,母婴阻断成功时,她一颗悬着的心终于放下了。

所谓“母婴阻断”,是指在艾滋病病毒感染妇女怀孕后,通过孕期用药、婴儿出生时用药以及

人工喂养,阻断艾滋病病毒从母亲传给孩子。据统计,近两年本地区接受孕期和新生儿期规范治疗的艾滋病母婴阻断率达到100%。

众所周知,母婴传播是艾滋病三种传播途径之一。孕产妇艾滋病病毒感染者,如果不及时进行母婴阻断,传染给孩子的几率可达30%至40%;而进行全程规范干预,将有可能将母婴传播率降低到2-5%。

母婴阻断主要有三个步骤:

第一,艾滋病病毒感染女性在怀孕3个月内开始(计划生育的女性应该从怀孕前开始)使用抗艾滋病病毒药物,在新生儿出生后立即用药至6周,建议母亲终生用药。因为母婴感染最易发生在分娩期间,如果能用抗艾滋病病毒药物降低母亲体内的病毒,孩子的感染几率就会大大降低。第二,实施产科干预,进行适时剖宫产。对于病毒载量>1000cp/ml的孕妇,择期剖宫产可有效预防艾滋病母婴传播。第三,对已感染艾滋病病毒的女性而言,母

乳喂养或混合喂养会增加婴儿感染几率,选择品质优良与安全的母乳替代品,采用人工喂养可以避免艾滋病病毒经母乳传播。

医生提醒,孕妇在怀孕早期发现感染艾滋病病毒,可自愿选择是否继续怀孕。如果选择继续妊娠,应到当地指定医院,在医生指导下规范使用抗病毒药物治疗。另外还需注意的是,生产之后在很长一段时间内,都要避免妈妈的血液或是体液再接触到孩子。

区妇幼保健院 郭云妃

“减盐行动”核心信息



健康沙龙

(一)高盐饮食的健康危害。食盐摄入过多可使血压升高,发生心血管疾病的风险显著增加。另外,吃盐过多还可增加胃病、骨质疏松、肥胖等疾病的患病风险。

(二)食盐推荐摄入量。《中国居民膳食指南(2016)》推荐健康成人每人每天食盐摄入量不超过6克。2-3岁幼儿摄入量不超过2克,4-6岁幼儿不超过3克,7-10岁儿童不超过4克。65岁以上老年人应不超过5克。

(三)少放盐,正确使用定量盐勺。烹调食品时应少放盐,少放5%-10%并不会影响菜的口味儿。建议使用定量盐勺控制放盐量。

(四)用其他调味品代替盐。尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味,也可用无盐混合调味料,减少对咸味儿的关注。

(五)少吃咸。少吃榨菜、咸菜和酱制食物,或选择低盐榨菜。

(六)少吃高盐包装食品。熟食肉类或午餐肉、香肠和罐头食品(例如咸牛肉、火腿肉、卤蛋、咸蛋、牛肉干、鱼罐头)的钠盐含量很高,所以应选择新鲜的肉类、海鲜和蛋类,不吃或少吃那些添加了食盐的加工食品和罐头食品。

(七)逐渐减少钠盐的摄入量。减盐需要一步步来,让您的味蕾感受和适应不同食物的自然风味,您对咸味的需求会随着时间的推移逐渐降低。

(八)阅读营养成分表。在超市购买食品时,阅读营养成分表,尽可能购买钠盐含量较低的包装食品和罐装食品,和选择标有“低盐”“少盐”或“无盐”的食品。

(九)在外就餐时选择低盐食品。尽可能减少外出就餐,在外就餐时主动要求餐馆少放盐,如有可能,尽量选择低盐菜品。

(十)关注调味品。像酱油、蚝油、豆瓣酱、味精、鸡精、沙拉酱和调料包这类调味品的钠盐含量都很高。选

择低钠盐、低盐酱油,减少味精、鸡精、豆瓣酱用量,使用混合调味包时只洒一点点,而不是将整包用完。

(十一)警惕“藏起来”的盐。除了调味品、腌制品、熟肉制品外,还有一些方便食品(如方便面、速冻食品等)和零食(如五香瓜子、话梅、果脯、薯条等)里含有过多的不可见的盐,有些食品甚至尝起来根本不觉咸。我们要少吃这些藏盐的加工食品。

(十二)增加钾的摄入量。选择含钾的食品,例如蔬菜和水果。蔬菜水果含钠少、含钾高,建议每餐都有新鲜的蔬菜或水果。这样有助于降低血压。其它含钾的食品还包括酸奶、蛤蜊、比目鱼、橙汁和牛奶等。

区疾控中心

“减糖行动”核心信息

(一)添加糖是指什么。添加糖是指包括由生产商、厨师或消费者在食品中添加的蔗糖和双糖以及天然存在于蜂蜜、糖浆、果汁和浓缩果汁中的糖分。

(二)添加糖的危害。饮食中的糖是龋齿最重要的危险因素;添加糖与饮食质量不佳、肥胖和慢性疾病风险有关。摄入添加糖,尤其是通过饮用含糖饮料摄入添加糖会增加总能量摄入,可

能会降低其他营养食品的摄入,造成膳食不平衡,导致体重增加,并加剧慢性疾病风险。

(三)添加糖的推荐摄入量。《中国居民膳食指南(2016)》推荐每人每天添加糖摄入量不超过50g,最好控制在25g以下。

(四)多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。果汁饮料、碳酸饮料中含糖多,每100ml含糖饮料中平均含有添加糖7g。日常生活中应该

多喝白开水,不喝或少喝含糖饮料。

(五)少吃高糖食物。为达到相应的口味,一些食品在加工时也会添加很多糖,如饼干、冰淇淋、巧克力、糖果、糕点、蜜饯、果酱等,应减少这些食物的摄入频率。

(六)外出就餐时注意减少糖摄入。餐馆里的很多菜品均使用了较多的糖,如糖醋排骨、鱼香肉丝、拔丝地瓜、甜汤等,因此,外出就餐时,如选择这类菜品应适量。

(七)烹调食物时少放糖。烹调菜肴时应少放糖,或者尝试用辣椒、大蒜、醋和胡椒等为食物提味以取代糖,以减少味蕾对甜味儿的关注。

(八)婴幼儿食品无需添加糖。婴幼儿应以喝白开水为主,如喝果汁,请喝鲜榨汁、不要额外添加糖;制作辅食时,也应避免人为添加糖,培养让宝宝适应食材的原味,从小养成清淡饮食的习惯。

区疾控中心

“减油行动”核心信息

(一)油摄入过多的危害。高脂肪、高胆固醇膳食(包括摄入过多的烹调油和动物脂肪)是高脂血症的危险因素。长期血脂异常可引起脂肪肝、动脉粥样硬化、冠心病、脑卒中、肾动脉硬化等疾病。高脂肪膳食也是肥胖发生的主要原因,而肥胖是糖尿病、高血压、血脂异常、动脉粥样硬化和冠心病的独立危险因素。

(二)油摄入量标准。中国居民膳食指南推荐,健康成人每人每天烹调用油量不超过25-30克。

(三)选择有利于健康的烹调方法。烹调食物时尽可能不用烹调油或用很少量烹调油的方法,如蒸、

煮、炖、焖、水滑溜、拌、急火快炒等。

(四)用煎代替炸。用煎的方法代替炸可减少烹调油的摄入。

(五)使用控油壶,减少油摄入。把全家每天应该食用的烹调油倒入控油壶,炒菜用油均从控油壶中取用。坚持家庭定量用油,控制总量。

(六)少吃油炸食品。少吃或不吃油炸食品如炸鸡腿、炸薯条、炸鸡翅、油条油饼等,并且在外就餐时,少点油炸类菜品。

(七)尽量不用动物性脂肪炒菜做饭。

(八)吃多种植物油。不同植物油的营养特点不同,应经常更换烹

调油的种类,食用多种植物油。

(九)不喝菜汤。由于一部分炒菜的油会留在菜汤里,所以不要喝菜汤。

(十)阅读营养成分表。在超市购买食品时,阅读营养成分表,选择含油脂低,不含反式脂肪酸的食物。

区疾控中心

宁波市奉化区心理健康辅导中心
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
面询、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30
预约电话:88920903
热线咨询电话:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!

抑郁情绪——心灵的感冒



心理天地

抑郁情绪并不可怕,它是一种“心灵感冒”,是多数人都经历的情绪体验。接纳自己、接纳抑郁情绪是恢复良好心理状态的开始。同时我们还可以尝试通过适当运动、培养兴趣、学会倾诉、化解困难等方式进行自我调节。

需要特别注意的是,如果抑郁情绪持续两周以上,特别是当你出现轻生念头时,应该尽快到当地的精神卫生机构就医,请医生进行及时诊断和规范治疗!

区疾控中心 翁幼辉

健康之窗

2017年 第12期

协办单位
奉化区卫计局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所