

主动检测 知艾防艾 让我们一起享受健康生活

今年12月1日,是第31个世界艾滋病日,今年的主题是“主动检测,知艾防艾,共享健康”。自1988年以来,全球艾滋病防治工作取得了重大进展,截至2017年底,有3/4的艾滋病感染者知晓自己的艾滋病感染状况。但是,正如联合国艾滋病规划署最新报告所指出的,我们还有很长的路要走。知晓自己的HIV感染状态并及时接受预防和治疗服务,可以使人们有效保护自己自己和亲人。

什么是艾滋病?
艾滋病是由艾滋病病毒引起的一种病死率极高的传染病。艾滋病病毒侵入人体后,破坏人体的免疫系统,引起组织器官损伤,造成各种机会性感染、肿瘤等,最后导致死亡。目前,没有可以预防艾滋病的疫苗和治愈艾滋病的药物。

艾滋病传播途径主要有哪些?
艾滋病病毒会通过性接触传播,包括同性及异性之间的性接触,还可通过血液传播,比如输入被病毒污染的血液,使用了被血液污染而又未经严格消毒的注射器、针灸针、拔牙工具等,与艾滋病病毒感染者共用未消毒的注射器,也会被留在针头中的病毒所感染,艾滋病病毒也会通过母婴传播,如通过胎盘,或分娩时通过产道,也可通过

哺乳的方式感染。
感染艾滋病病毒后能活多久?
研究证明,及早检测并发现艾滋病病毒感染,在医生指导下及时开展抗病毒治疗,可以有效抑制病毒复制,当CD4免疫细胞保持在正常水平时,可以达到和未感染者相同的预期寿命。

什么是窗口期,窗口期一般多长时间?
窗口期是指艾滋病病毒进入人体后,能够检测到抗体、抗原或核酸的时间。不同的检测试剂和方法检测出艾滋病病毒的时间不一,奉化区目前设定的窗口期为3个月,即发生高危性行为需3个月后才能检测,检测阴性即可排除感染艾滋病病毒。

为什么男男性行为者比异性性行为者更容易感染艾滋病病毒?
男男同性之间发生无保护的性行为为感染艾滋病病毒的风险最高。因其特殊的性行为方式,容易导致粘膜破损(包括肉眼不可见的破损)造成互相感染,尤其肛肠粘膜是单层柱状上皮,薄而娇嫩,其下有丰富的毛细血管和艾滋病病毒的靶细胞,所以极易引起粘膜损伤造成病原体从肛门、直肠破损处侵入,直接进入血液,造成感染。

如何知道自己是否感染艾滋病病毒?

艾滋病病毒检测是了解自己是否感染的唯一科学方法。需要初筛、复检和确诊检测三个步骤。

如何正确对待艾滋病病毒检测结果?
检测有助于及时了解自己的感染状态,采取措施减低感染和传播风险,更好地保护自己和性伴。如果检测结果是阳性(感染艾滋病病毒),应及时进行抗病毒治疗;如果检测是阴性(没有感染艾滋病病毒),应继续采取安全套使用、定期检测等措施来预防感染。

感染艾滋病之后还可以与性伴发生性行为吗?
根据《艾滋病防治条例》,“艾滋病感染者有义务将感染或者发病的事实及时告知与其有性关系者”。因此,艾滋病病毒感染者与性伴发生性行为时,需双方知情同意且采取相应预防措施(坚持使用安全套、定期检测)等。

感染艾滋病病毒以后需要终身服药吗?
目前的抗病毒治疗能够有效抑制病毒的复制,但是还不能够达到根治的目的,需要长期坚持服药。经常漏服、频繁换药等都容易使艾滋病病毒产生耐药,导致治疗失败。

感染艾滋病病毒后如果不及治疗能够活多久?

感染艾滋病病毒后,如果不及抗病毒治疗,经过5-10年的潜伏期,将会发展至艾滋病期,出现严重的机会性感染、肿瘤等严重疾病,最终导致死亡。对男男性行为者来说,艾滋病潜伏期可能还会更短。

奉化目前哪里可以检测艾滋病病毒?

可以免费进行艾滋病病毒检测的机构:

- 1.奉化区疾病预防控制中心,咨询电话:0574-88914180
- 2.奉化区妇幼保健院,咨询电话:0574-88955049
- 3.奉化区溪口医院,咨询电话:0574-88859979
- 4.奉化男同性恋者(只进行男男同性性行为者的快速检测,有需要可咨询疾控中心关于志愿者联系方式)。

11月10日下午1点到3点,区疾控中心将在万达广场外广场为市民进行免费监测艾滋病病毒,有需要的市民可前往咨询和检测。

另外,我区其他各医疗机构基本具备艾滋病病毒的检测能力,也可前去咨询并检测。所有检测机构均有责任和义务保护检测者的结果隐私。

区疾控中心 杜娜

岁以上人群每年检查1-2次血压、血糖、血脂,如非药物控制无效,需药物干预。

3.及时发现心脏病,如常有心悸不适的患者及时查常规心电图或动态心电图,及时内科就诊。

4.发现头颈部及脑血管病变,可查颈动脉彩超及头颈部CTA了解血管是否病变,如有病变及时治疗,避免进展。

5.已经发生“小中风”的患者要在医生指导下长期服用抗血小板聚集、他汀等药物,预防再次发作。

目前区人民医院神经内科是中国卒中防治中心建设单位,已开展卒中筛查工作,有需要的市民可至神经内科门诊咨询与检查,了解个体化的预防建议。 区人民医院 汤永国

而恶燥,燥邪会伤肺。因此秋季应当及时补充体内的水分。饮食应“少辛多酸,防燥护阴”,可选择蜂蜜、银耳、百合、秋梨、核桃、芝麻、藕、萝卜、山药、乳品、香蕉、猕猴桃等适合本人体的食品。

常言道:“秋风扫落叶”。意思是秋风萧杀,疾进之机,乘虚而入。肺气虚的人,容易引起悲伤忧愁。所以,情绪要开朗,心要平和,清心寡欲。尤为老年人生活以简单、充实更益健康养生。

汪武首

深秋气候干燥,风多,空气湿度小,皮肤、口、鼻、咽喉干燥,常发生咽喉发痒干咳嗽,大便秘结。肺喜润

打120急救电话,送急诊抢救治疗。
防治小中风,需注意以下几个方面:
1.保持健康生活方式,合理膳食、适量运动、心理平衡、戒烟限酒。提倡营养均衡,多吃蔬菜和水果,减少用盐、油、糖量,减少高脂肪、高热量饮食;每周运动3-5次,每次运动至少40分钟,提倡快走、慢跑、游泳等有氧运动。要保持心情平和愉悦,及时排解负面情绪。任何年龄戒烟都为时不晚,为了健康请停止吸烟。
2.定期测血压、血糖、血脂。30

不容忽视的“小中风”

42岁的刘先生是某公司的骨干,每天忙于应酬,顾不上锻炼,1年来体重增加20公斤,2个月来体重又莫名其妙地下降了10公斤,每天总是口特别干,因为忙也顾不上到医院体检。1周前,刘先生正在和客户谈话的时候,右手不听使唤,讲话也有些含糊,左手给右手揉了几下,有一定的缓解。刘先生觉得自己可能是近期太疲劳,也没在意。晚餐时,刘先生又突发右手无力,持续了15分钟才完全缓解,妻子看到这个情形,感觉这是明显的

中风症状,立即把刘先生送到区人民医院急诊。医生经过快速而详细的病史询问和体检,发现他的血压高达210/100mmHg,考虑短暂性脑缺血发作(小中风)可能大,立即进一步检查,结果显示高血糖、高胆固醇,再加上高血压,属典型的“三高”,“小中风”确诊无疑。经过规范及时治疗,最后刘先生顺利康复出院。
小中风是近期发生急性脑血栓的严重警报,远期致残致死率均高,需引起高度重视。一旦发言不清,口角歪斜,手脚无力,需立即拨

秋季养生不忘肺

秋季,是万物成熟收获的季节。同时秋天气候开始转凉,地气肃清,风声劲疾,正是秋风扫落叶的时节。阳气开始衰,阴气开始长,人们起居需要适应秋天的变化。秋季又是呼吸道疾病多发的季节,如何秋季养生养肺,请注意以下几点:
秋天是夏冬交替的冷暖多变季节。俗话说“春捂秋冻”之说。适当冻一冻,对青少年培养抵御冬天的寒冷及中老年的阳气收敛是有益的。但一定要掌握好“冻”的度,患有“老慢支”、肺心病的老年人,那就不适合秋“冻”了。患慢性气管炎、肩周

炎、关节病、肺咳嗽的人,要及早保暖,防止风邪侵入体内。做到“早睡早起”,早睡养精气。尤其老年人,精气不要向外泄,如房事要节制。
进入寒露以后,谨防秋燥伤肺。在秋燥中,如果被长夏的湿气所伤,就会转化为湿热。到了秋冻的时候,体内的湿热阻逆于肺,就会引起咳嗽病症。肺是一个呼吸的器官,人体只有通过肺的吐纳来护养一身之气。秋天护肺首先选择在空气清新、空气清新的地方健身运动,做好深呼吸,把呼吸节奏放慢,吸入清气要求细、匀、长并把气吸入丹田(在脐下

三寸,关元穴位)。要求:鼻吸、口呼,呼也要求慢,这样对养生十分有益,并可预防感冒等呼吸道疾病。太极拳、健步走、唱歌、跳舞都适合中老年运动。秋天登山,赏红叶,饱览秋景,登高远眺,心旷神怡,但下肢关节不好的老年人,不宜登高。秋天健身,忌大汗淋漓,避免耗伤元气。同时为避免秋风伤肺侵犯关节,必须及早做好防寒保暖,以适应气候的变化。
深秋气候干燥,风多,空气湿度小,皮肤、口、鼻、咽喉干燥,常发生咽喉发痒干咳嗽,大便秘结。肺喜润



心理天地

生活中,我们会看到,孩子常有自卑、逆反、恐惧、厌学、享乐、孤独心理等,如何减少孩子的这些心理问题,让他们健康快乐地成长呢?我们发现,在养育孩子的过程中,0-6岁是生命成长的关键期,这个阶段如果父母能给予适当的心理营养,每个孩子即能绽放出生命的旺盛与光彩。

如何判断孩子的心理营养不充足?

- 1.情绪不稳定。孩子易哭易闹,情绪非常大,如摔碗扔玩具、大吼大叫或者打别的孩子。
- 2.人际关系不良。孩子不能跟周围孩子和谐相处,到了青春期,孩子的表现尤为明显。
- 3.行为偏差。孩子会出现伤害自己的行为或伤害别人的行为。

不同阶段的孩子需要什么心理营养

0-3个月。婴儿刚出生的时候,大部分的妈妈特别能欣赏自己的孩子,认为自己的孩子是世界上最美的孩子。产生这种心理主要得益于妈妈身体产生的一种生理激素,这种激素支持妈妈做两件事,一是分泌奶水,二是分泌本体胺,让妈妈能够无条件满足孩子提出的任何要求。在临床统计上,80%以上的妈妈可以分泌这种荷尔蒙和本体胺的。按生理上的需求,这种本体胺会在3个月消失,所以,0-3个月,母亲给予了孩子最多的心理营养。但是有些天生不会分泌母乳的妈妈无法产生本体胺,而产后处于抑郁状态的妈妈本体胺的分泌也是非常少的。当妈妈限于生理限制而无法满足孩子的心理需求时,无法成为孩子的重要他人时(一般婴儿出生后会很自然地把妈妈作为他的重要他人),孩子就会因为在婴幼儿期得不到而用一辈子来寻求这个重要他人。最有可能的一种方式是通过婚姻来寻求这个重要他人对自己的无条件接纳与肯定。若运气好的话他能够通过美满的婚姻来找到这个能无条件接纳他的人。但若运气不好,无法在婚姻中找到这样的人,他就会以离婚、婚外情等方式来继续寻找那个人。而当他找到这个人后,会不断地反复地确认“你是否爱我?”“我是否足够好?”“我如果不够好你是否还是爱我?”以及通过一些很“作”的方式来获得对方的肯定,这就是心理营养不足的表现。所以在养育孩子的过程中,你要注意引导孩子选择一个心理健康的伴侣。

4个月-3周岁。这个阶段,孩子会想要分离,想要成为独立的人。在孩子3周岁前,生理上的脐带虽然早已剪断,但3岁前心理上脐带还是相连的,剪断需要过程。3岁前的孩子还没有形成自我,且一直认为自己和妈妈是一体的,所以如果这个过程不处理好,那么孩子就会不知道该如何独立。这段时间最需要做的事就是建立安全感。让他知道爸妈关系是稳定的,妈妈情绪是稳定的,从妈妈这里得到的安全感就会帮助孩子独立。由于3岁前孩子认为和妈妈是共生的,所以孩子从妈妈这里接收到的安全感越多,就越会分离,这是孩子心理上非常自然的过程。若孩子在这个离开-归来-再离开的尝试中,没有获取到足够的安全感,那么孩子会一直认为自己与妈妈是共生的,在他长大后也无法完成和妈妈的分离,和这个家庭的分离,无法成为独立的人。安全感的来源有:一是来自妈妈。妈妈情绪要稳定。妈妈要学会自己的情绪。在整个情绪链条中,孩子在最底层承受着情绪垃圾,孩子很容易就成为情绪的垃圾桶,吸收来自父母的负面情绪。一个安全感足够的妈妈才会带出一个安全感足够的孩子。如果孩子安全感不够就会学会控制,用可怜来控制一个人,用谎言来控制一个人,用指责来控制一个人。二是来自父母夫妻关系稳定。即使出现争吵、冲突,也要让孩子认识到父母有能力去解决。

4-6周岁。这个时候孩子开始有了“我”的记忆(我是谁?我有价值吗?我是可爱的吗?)。这个时候孩子需要从爸爸身上获取这些心理营养。因为在这个时候孩子天生的想要和爸爸在一起。如果这个时候孩子得到父亲的肯定、赞美、认同,孩子的自我价值就会很高,孩子长大后就会很有底气,遇到挫折时也更容易面对。父亲是孩子心灵上的守护神。这也是我们在心理学上的话:母爱是孩子生存的根本,父爱是让孩子远行。父亲的功能是建立规则,母亲的功能是传递规则。在这个阶段中,父亲要有力,还能允许孩子探险。也就是说,当孩子需要父亲的时候,父亲能站出来告诉孩子,我在这里,别怕。父亲能给孩子心理的支持,同时允许孩子去犯错。这就是正面管教所提倡的平等、民主,它不同于传统的、权威的教养方式,即不允许孩子犯错误,这可能导致孩子丧失到自主性和独立探索的能力。这一阶段,家庭关系很重要。如果一个家庭经常吵架,没有人肯定、赞美、认同这个孩子,就会导致孩子易怒,行为有偏差。在家庭中一定要给孩子和谐、良好的氛围。

孩子需要有人无条件接纳自己,让他认为他是非常重要的。孩子需要安全感,使他独立,给他肯定、赞美、认同。6岁前是孩子学习、认知、模仿的最佳年龄。在0-6周岁期间如果父母能给予足够的心理营养,孩子就会有旺盛的生命力,就能主动学习,开出他生命中的光彩。如果意识到孩子处于心理营养缺失时,别急,我们可以通过寻求专业帮助予以补足,逐步让孩子绽放生命的光彩。

区疾控中心 翁幼辉



疾控动态

加强检测能力 提升服务水平 区疾控中心引进SKALAR流动分析仪

近日,区疾控中心引进一台SKALAR流动分析仪。目前已完成仪器安装调试及使用人员培训,即将投入使用。

该流动分析仪主要应用于水质分析,能够进行农村水质及生活饮用水中阴离子合成洗涤剂、挥发酚、氰化物、耗氧量等项目的检测。相比传统检测方法,流动分析仪可大大缩短检测时间,提高检测数据准确度,同时满足大批量样品检测任务的快速、准确、灵敏分析。流动分析仪的投入使用,将提高

和完善了中心实验室的技术水平,为我区检验检测工作提供了坚实的技术支持和硬件保障。
近年来,中心实验室以计量认证扩项评审为主线,加强质量体系建设,实验室检测能力和质量控制体系得到了完善。一是持续强化质控工作。制定了全年的室内质量控制计划,并严格遵照执行,室内质控做到仪器和检测类别的全覆盖。二是持续扩增检测内容。中心实验室以政府部门和百姓的检测需求为导向,持续优化检测项目,提升检测服务水平。

区疾控中心 卢文明

健康心理 快乐人生 世界精神卫生日宣传活动多

2018年10月10日,是第27个世界精神卫生日,今年的主题是“健康心理,快乐人生——关注儿童青少年心理健康”。区疾控中心于10月开展了世界精神卫生日系列宣传活动,通过多途径的宣传教育,让儿童青少年掌握精神卫生、心理健康相关知识,使家长、学校、社会了解儿童青少年心理特点,共同维护和促进儿童青少年心理健康,让他们拥有健康快乐的人生。

心理健康是儿童青少年成长的重要内容。随着时代的发展,家庭教育方式、生活环境和生活方式的改变,儿童青少年心理健康发展面临越来越多的挑战。如果不及时帮助和干预,儿童青少年时期的心理行为问题将对成年后

的身心健康带来严重后果。为此,区疾控中心走进蕺湖中心小学、萧王庙小学、新城实验学校、尚田中学4所学校,带领心理咨询师团队,通过心理健康讲座、个案咨询、团体辅导、心理游戏等活动,正确引导关注孩子的心理健康问题,帮助儿童青少年健康成长。

活动期间,各镇(街道)利用精神障碍患者社区药物处方调整平台开展宣传;各医疗卫生单位和全区各行政村、社区等宣传栏展出相关精神卫生版面信息;医疗机构的电子屏幕,滚动播放精神卫生核心知识信息和精神卫生宣传视频;全区50%村(社区)开展精神卫生健康讲座,宣传精神疾病防治知识。 区疾控中心 聂珺妍



重点关注

健康之窗

2018年 第11期

协办单位
奉化区卫生计生局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

