



重点关注

# 知艾防艾 共享健康

12月1日是世界艾滋病日,今年的宣传主题是“主动检测,知艾防艾,共享健康”。针对于目前艾滋病高发的青年学生人群、老年人群和男男性行为人群,我们要知道哪些知识更好地去防控呢?让我们一起来了解一下。

青年学生人群要知道这些知识:1. 艾滋病没有疫苗可以预防,也无药物可以治愈。2. 艾滋病侵犯的主要是青年人,其中25岁以下的青年人约占1/5。3. 我省近几年每年报告100个艾滋病感染者,其中2人是在校学生,报告学生艾滋病感染者人数逐年快速上升,2014年较2013年上升约100%。4. 几乎所有的大学生艾滋病病例都是通过性行为感染,其中男男同性传播约占2/3,异性传播约占1/3。5. 商业性行为、多性伴、与陌生人及网上联系的性伴发生性行为等都是属于易于感染艾滋病和性病的危险行为。6. 艾滋病和性病感染是与性关系双方的性关系网络紧密联系的,即使是自己的第一次性行为,即使是与自己相爱或认为安全的人发生性行为,感染艾滋病和性病的可能性也是存在的。7. 无论是异性性行为还是男男同性性行为,发生性行为的被动方更容易感染艾滋病和性病,被动方在性行为过程中更应该有意识地保护自己。8. 一个人感染性病会大大增加感染艾滋病的风险,怀疑感染了性病应积极去正规的医疗机构就诊。9. 一个人感染性病可能没有症状或者症状很轻微,但可

以通过性行为传播给其他人;得了性病不及时治疗,女性可能会引发子宫颈癌、不孕不育症、宫外孕等,男性可能会造成前列腺炎、不育症等。10. 发生性行为时全程、正确使用安全套不仅可以预防艾滋病和性病,还可以防止怀孕,这也是一种对彼此负责和爱心的表现。11. 保持一对一的性关系,不仅是对感情专一的表现,同时也可以减少自己和对方感染艾滋病和性病的可能。12. 感染艾滋病之后很长时间不会出现症状,如果怀疑自己感染艾滋病,请及时前往当地疾病预防控制中心或医院自愿咨询检测门诊接受艾滋病咨询和检测。13. 奉化区疾病预防控制中心结艾科提供专业的艾滋病免费咨询和检测服务,该项服务是保密和免费的。

老年人要知道这些知识:1. 艾滋病是由艾滋病病毒引起的严重威胁人类健康的慢性传染病,艾滋病会破坏全身的免疫系统,引起肺炎、肺炎、脑炎、恶性肿瘤等多种疾病,直至全身衰竭而死亡。2. 艾滋病完全可以预防,目前已有药物进行治疗,但无法治愈。3. 浙江省近几年报告老年人艾滋病病例数快速上升,每10个报告的老年人艾滋病病例中有7个是近3年报告的。4. 老年男性人群感染艾滋病主要是通过婚外异性接触,也有一部分因男男同性性行为引起,而老年女性人群感染主要是通过婚内性行为引起。5. 来自街头、发廊、路边店等处的卖淫人员的艾滋病与性病感染水平远高于其他地方的卖淫人员。6. 得了艾滋病不能从外表看出来。和

感染了艾滋病但是看上去与正常人一样的卖淫人员发生性行为,很容易感染艾滋病。7. 频繁更换性伴、感染性病等会大大增加感染艾滋病的风险。8. 性行为前后用湿纸巾或者肥皂水清洗阴茎和阴道以及用酒精或醋浸泡或擦洗生殖器不能预防艾滋病、性病感染。9. 每次发生性行为时全程使用安全套可以有效预防艾滋病和性病感染。10. 曾经发生过婚外性行为、男男同性性行为,或者怀疑配偶有婚外性行为,即便没有症状,也应去做艾滋病检测。11. 由于发现晚、没有得到及时治疗等原因,老年人艾滋病患者中因艾滋病发病死亡的比例远高于其他艾滋病患者。12. 各级疾病预防控制中心、部分综合性医院和社区卫生服务机构提供自愿和免费的艾滋病检测,并有严格的保密制度。13. 国家对艾滋病感染者和病人有严格的保密规定,包括不得公开或泄露任何个人及其家属的身份信息。14. 接受艾滋病性病诊断和治疗要到正规的医院和疾控中心,不要到街边、个体和一些无性病诊疗资格的民营医院就诊,也不要自行买药治疗。15. 及早接受检测可以及时发现感染艾滋病,并在早期接受治疗,控制病毒对身体的进一步破坏。16. 国家提供免费的艾滋病抗病毒治疗,积极的治疗可使感染者和病人活到与正常人一样的寿命。

## 冬季谨防“胃肠流感”侵袭

近年来,诺如病毒感染性腹泻事件多有发生。诺如病毒不是新型病毒,全年均可发生感染,秋冬季正是诺如病毒感染性腹泻的流行期和高发期。由于诺如病毒主要造成胃肠道感染,曾被称为“胃肠流感”,但不同于流感病毒引起呼吸道疾病的流感,诺如病毒感染性强,以肠道传播为主,通过粪-口途径传播,基因多样且高度变异,一生中可多次感染,因其传播力强容易在餐馆、学校、幼儿园、工厂、养老院等密闭场所暴发。在诺如病毒感染高发季节来临之际,区疾控中心提醒市民和各集体单位,及时做好预防措施,谨防诺如病毒感染或暴发。

如频繁呕吐或腹泻,可导致脱水,引起严重的健康问题,尤其常见于幼童、老年人和基础性病患者。

### 诺如病毒传播途径

感染诺如病毒的常见途径有食用或饮用被诺如病毒污染的食物或水;触摸被诺如病毒污染的物体后未彻底洗净双手而进食;接触诺如病毒感染患者,如照顾患者、与患者分享食物或共用餐具等。诺如病毒常见于贝类、蔬果等食物。

### 诺如病毒如何防控?

预防诺如病毒感染应多喝水,不吃生和半生的食物,尤其禁止生食贝类等水产品,生吃瓜果要洗净;用肥皂和清水认真洗手,尤其在如厕和更换尿布后,以及每次进食、准备和加工食物前;诺如病毒患者经常无预兆剧烈呕吐,呕吐物附近任何表面都应该被迅速清理和用漂白剂消毒。学校等集体单位要加强晨午检、环境消毒、食堂卫生和健康教育,减少聚集性病例的发生。区疾控中心提醒市民,一旦您或您的孩子出现呕吐、腹泻等症状,应及时到正规医院就诊。

区疾控中心 董维波

### 诺如病毒临床症状

诺如病毒传染性强,所有年龄段人群均可发病。一旦感染,发病突然,一般在感染病毒后12-48小时出现症状,主要表现为恶心、呕吐、腹痛、腹泻,其他包括发热、头痛和全身酸痛等。儿童患者呕吐普遍,成人患者腹泻为多,粪便为稀水便或水样便,无粘液脓血,有些感染者仅表现出呕吐症状,严重者可出现脱水症状。诺如病毒本身具有自限性,一般2-3天即可恢复,恢复后无后遗症。患者一般病情不重,

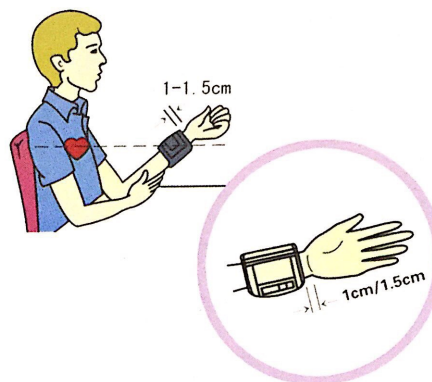


健康沙龙

## 07/

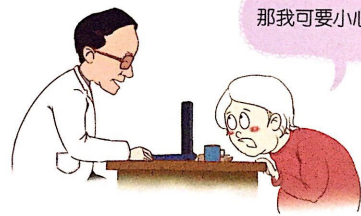
成年人的正常血压为收缩压  $\geq 90$ mmHg且  $< 140$ mmHg,舒张压  $\geq 60$ mmHg且  $< 90$ mmHg;腋下体温  $36^{\circ}\text{C} \sim 37^{\circ}\text{C}$ ;平静呼吸  $16 \sim 20$ 次/分;心率  $60 \sim 100$ 次/分。

### 电子血压计使用方法



老娘子,你高压150、低压110,可要控制啊。血压高了容易引起中风、心脏病和肾功能不全等疾病。

那我可要小心了!



理想血压:低于120/80毫米汞柱  
血压正常高值:130~139/85~89毫米汞柱

## 讲求科学 适量运动 老年人运动心得分享

当前老年人健身运动锻炼非常普及,有的情绪高昂进行高强度运动,有的提倡快步走给自己定高标准,每天至少走1万至2万步。在我们身边就有这样的例子,因为运动强度太大,结果有的中老年人患了膝关节滑膜炎。虽然可以治愈,但事实说明一个问题,身体的使用是有限度的,要讲科学适量运动。大家对登山、上下楼过度有损膝关节已熟知,但对过度步行、快走、慢跑,特别是70岁以上的老年人如果运动锻炼过量不仅会损伤人体关节筋骨,还会降低自身抵抗力,这方面的认识还不够清楚。下面,我把我对运动的科学认识分享给大家。

首先要了解有氧运动与无氧运动。凡通过呼吸,在有氧气条

件下释放能量的,这些运动方式都可以称为有氧运动。如:健步行、骑车、太极拳、游泳、跳舞等等都是有氧运动。有氧运动要求在新鲜空气中运动,把空气里的氧气输送到全身组织、器官、肌肉、神经的功能,消耗体内多余的脂肪。另一种是无氧运动,也称无氧代谢。以无氧代谢释放能量为主,有氧为辅的运动,如俯卧撑、平板支撑、哑铃操、拔河、举重、百米冲刺等都称为无氧运动。

时收腹时可以锻炼腹肌。走路时还可以握拳、甩肩膀,握拳时上肢关节周围肌肉都得到了很好的锻炼,甩肩膀对肩关节有很好的锻炼作用。结合本人,正是用科学健步走方法走出了健康。

太极拳是一种非常符合中老年人健身运动,不但可以延年,还可防病保健。太极拳最大的优点是疏通气血,以气引血,畅通全身血液循环,有工夫的老年人每天打半小时,可达到全身心和气爽,改善体力,减轻精神压抑,激发体内精气、神。

对体质较好的老年人,可以进行肌肉训练。建议锻炼生活化,如:一边坐着看电视一边下肢单腿上翘,也可双腿上翘。上肢握空拳可用意念力上举。有条件的去健身房请教练训练更科学,每周3到5次,每次30分钟即可。过强的锻炼不

利于身体机能的恢复。而老年人在家锻炼俯卧撑、平板支撑、哑铃操等无氧运动,要适可而止,切忌屏气使劲。最好使用家庭血氧仪进行监测,达到更合理的科学锻炼。

高龄老年人,建议做全身保健按摩。先按摩五官、后按四肢,再按胸腹,背部可用长毛巾搓背。五官重点在搓耳、搓鼻两侧迎香穴对防感冒有效。四肢重点按摩关节。胸部可以轻松拍打,腹部应以肚脐为中心,顺时针按摩60至120次,有助消化,便秘的缓解。

老年人健身不要呆板地定时间,定运动量,也不必强迫自己天天锻炼,但要坚持不懈。按照自己的体质、年龄、疾病、食量、气候等多种因素,按个体情况来科学运动锻炼。

汪武首

## 准备充分 调查有序 质控到位

# 我区圆满完成中国慢性病与营养监测现场调查工作

2018年国家卫生计生委在全国范围内开展中国成人慢性病与营养监测工作,该项工作是国家重大公共卫生服务项目,每三年开展一次。作为单位的年度重点工作,区疾控中心准备充分、调查有序、质控到位,圆满完成了现场调查各项工作。

本项工作历时1个半月,共调查居民629人。为做好本项工

作,区疾控中心组织人员参加了浙江省疾控中心的业务培训。成立现场调查工作组,并对工作组的成员进行了二级培训。同时,中心领导高度重视此次调查工作,并在人员上给予了保证,组建了一支分工明确的由15人组成的现场调查队伍。

在现场调查工作开始前,根据实际工作需要,制定了详细的

工作计划。同时工作组相关人员多次到6个调查点核实调查对象,落实调查场地、讲解注意事项,制定了合理的工作流程,充分做好现场调查前的准备工作。现场调查时每天7点前到调查点,合理安排每天的调查人数,并由专人引导调查对象,减少了排队时间,受到村工作人员与调查对象的肯定。工作组成员加班加点,放弃双休,顺利完成了现场

调查工作任务。

本次调查工作组从摸底造册、问卷质量、身体测量等各个环节进行了质量控制。省疾控中心2位督导员还对我区的现场调查工作进行了督导。现场调查工作完成后,我区项目组对调查数据进行审核与查漏补缺。

区疾控中心 冯伟

## 区疾控中心在第三届宁波市农产品检测竞赛中获佳绩



疾控动态

近日,区疾控中心在第三届宁波市农产品质量安全检测技能竞赛中获得团体优秀奖,其中1人获得单项二等奖。

据了解,本次比赛由宁波市农业局、宁波市海洋与渔业局、宁波

市人力资源和社会保障局、宁波市总工会和共青团宁波市委员会五部门联合举办。全市9个区(市)和农业、海洋渔业部门共11支队伍36名选手,参加了种植业产品农药残留、畜禽产品兽药残留

和水产品药物残留3个专业的快速检测和定量检测技能竞赛。

最终,区疾控中心卢文明获得“种植业产品组定量检测”二等奖,奉化区代表队获得团体优秀奖。

区疾控中心 卢文明

## 健康之窗

2018年 第12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

