



重点关注

# 遏制艾滋病 预防是关键

艾滋病是一种危害大、死亡率高的传染病,感染艾滋病病毒后,人体的免疫系统会遭受严重破坏,导致一些机会性致病菌侵入人体引发严重疾病甚至引起死亡,对人身健康危害巨大且病死率很高。目前为止,还没有发现治愈艾滋病的方法,全世界仍无预防艾滋病毒感染的疫苗问世。

近年来,60岁及以上艾滋病病毒感染者逐年增加。我国每年新报告的60岁及以上HIV/AIDS病例从2010年的5000余例上升到2020年的30000余例,以男性为主,男性、女性病例均明显增加。

一旦感染艾滋病,患者需要终生治疗,终生服药会对肝、肾等代谢器官产生一定影响,药物也会产生一些副作用。另外由于社会对感染者的歧视,也常常给感染者及其家人带来沉重的精神压力。晚期并发症的治疗可能给家庭和社会带来沉重的经济负担和社会问题。所以,做好预防刻不容缓。

### 一、预防常识

1. 无保护的商业性行为为感染艾滋病病毒的风险很大。

无保护的商业性行为,特别是与低档场所(如乡镇赶集出租屋、城乡接合部出租屋、铁路工棚

等)的暗娼发生无保护的性行为,感染艾滋病病毒的风险很高。绝不能通过生殖器外观判断对方是否感染了艾滋病病毒。

2. 坚持每次正确使用安全套,可有效减少感染、传播艾滋病和性病的危险。

安全套不仅仅只作为避孕使用,在预防艾滋病病毒感染方面,它发挥着重要的作用。

目前为止,坚持在每次发生性行为时全程、正确地使用安全套仍是预防经性途径感染艾滋病的最有效、最便捷的方法。

3. 72小时内使用暴露后预防用药可减少艾滋病病毒感染风险。

发生暴露后,如同HIV感染者发生了无保护性行为,可以使用暴露后预防用药。暴露后预防用药可以有效降低感染艾滋病病毒的风险。服药周期:28天。服药种类:HIV感染者抗病毒治疗的药物,根据当地药品的可及性及医生评估后开具用药方案。服药效果:与起始用药时间密切相关,原则上不超过暴露后72小时。时间越早,保护效果越好。

4. 滥用路边摊无名“壮阳药”百害无益。

一些地区针对老年人,兴起路边摊摆卖无名“壮阳药”的情况。老年人切勿滥用这些壮阳药,老年人多有高血压、心脑血管疾病、糖尿病

等基础疾病,乱服药品易致严重后果,甚至猝死。

### 二、检测与治疗

1. 定期检测与咨询艾滋病,早知晓,早预防,早治疗。

HIV感染有窗口期,即使已经感染,在窗口期内仍无法检测到病毒。建议至少每三个月检测一次HIV。知晓自己的检测结果,有助于尽早采取措施。检测结果若为阴性,则应该继续坚持安全行为,预防感染;检测结果若为阳性,则需要及早参加抗病毒治疗,保护自身健康和

疾病预防控制中心可提供免费的艾滋病咨询检测服务;医院、社区卫生服务中心等医疗机构也提供检测服务。以上这些机构从事艾滋病咨询检测的人员会按照国家规定保护受检测者的个人隐私等相关信息。

2. 梅毒等性病可增加感染艾滋病病毒的风险,必须及时到正规医疗机构诊治。

性传播疾病易造成生殖器或生殖道的皮肤或黏膜的炎症、破损、溃疡,性交过程中易造成进一步破损和出血,艾滋病病毒经性传播更容易。所以说,性病会增加艾滋病病毒传播的危险和机会。正规医疗机构可以提供系统安全地性病治疗服务,自行服药或求诊小诊所不仅有风险而且很难保证治愈。

3. 感染艾滋病病毒后及早接受抗病毒治疗可延长生命、提高生活质量,减少艾滋病病毒传播。

一旦感染艾滋病病毒,病毒复制即开始,全身多器官的损害就会发生,及早治疗能降低上述损害的发生机会;服药能够抑制病毒复制,帮助保持免疫系统CD4细胞的水平,使患者不易发生机会性感染,从而提高患者的生活质量,减少艾滋病病毒传播。

### 三、法律法规

已知自己感染艾滋病,要及时告知有性关系者,故意传播艾滋病的行为既不道德,更要承担法律责任。

艾滋病是一种传染病,艾滋病感染者有责任告知与自己发生性关系者自己的感染状态,并规范自己的相关行为以避免将疾病传播他人。故意隐瞒和传播艾滋病是一种极其不道德的行为,同时也违反国家法律关于故意传播传染性疾病的规定,需要承担相应法律责任。

《艾滋病防治条例》第38条规定,“艾滋病病毒感染者和艾滋病病人不得以任何方式故意传播艾滋病”。《传染病防治法》第77条规定,“单位和个人违反本法规定,导致传染病传播、流行,给他人人身、财产造成损害的,应当依法承担民事责任”。

区疾控中心 董灵芝



疾控动态

## 聚焦“三字” 推动党史学习教育走深走实

自党史学习教育启动以来,区疾控中心党支部始终坚持“规定动作精准到位、自选动作创新出彩”的理念,汇智聚力、多措并举,学理论与办实事相结合,全方位多层次开展系列活动,引导党员学史明理、学史增信、学史崇德、学史力行,确保学有所思、学有所悟、学有所获、学有所成。

聚焦“悟”字抓学习。党支部结合党史学习教育实际,打造“党史学堂”,建立“领导班子引领学、党员干部集中学、搭建平台专题学”的三学制度。依托支委会、支部大会、“周二夜学”活动,以党史“四本书”等学习资料为内容,每期由2至3名党员领学党史或者分享党史故事,切实增强党员干部党史学习教育的主动性和实效性。至目前,已累计开展各类党史学习10余次。

聚焦“新”字抓载体。结合党员“政治生日”,创新推出“学党史、践初

心”主题活动。每月开展“六个一”的党员政治纪念日,即建立一本党员“政治生日”册、赠送一份“政治生日礼物”、重温一次入党誓词、观看一场党史专题片、听一场党史课、发表一次初心感言。通过活动进一步提高党支部的凝聚力、战斗力和创造力,增强党员的光荣感、责任感和使命感。

聚焦“效”字抓落实。按照“学党史、悟思想、办实事、开新局”的任务,党支部将党史学习教育“我为群众办实事”活动和新冠疫苗接种工作相结合。成立以党员干部为核心的新冠疫苗接种专项督导组,分镇(街道)定期开展督导检查,加强接种人员岗位培训,强化不良反应监测处置,同时在区卫生健康局党委的统筹协调下,根据我区实际情况,率先在全市组建启用奉化体育馆方舱式接种点,后又建立奉化剧院方舱式接种点,高效落实新冠疫苗接种工作。

区疾控中心 吴寅徽

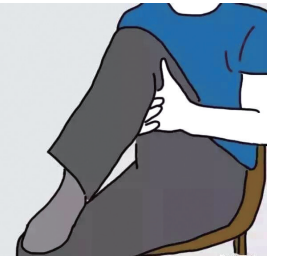


健康沙龙

## 六个动作教你和疼痛说拜拜

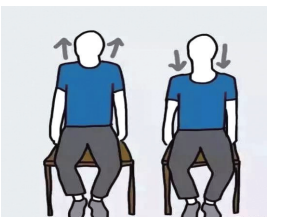
### 减轻下背疼痛

1. 深呼吸时抬起大腿前侧,使大腿前侧靠近胸腔
2. 保持这个姿势3秒。
3. 慢慢呼气,同时慢慢放下腿部。
4. 换另一侧重复这个动作10遍。



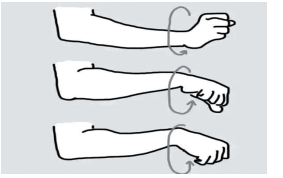
### 减轻肩膀疼痛

1. 在深呼吸时耸肩,使肩部靠近耳朵。
2. 保持这个姿势3秒。
3. 慢慢呼气,同时慢慢放下肩膀。
4. 重复这个动作10遍。



### 减轻手腕疼痛

1. 双手紧握成拳头,将两只手伸直。
2. 用手腕在空中划圈。
3. 两个手腕一起向左边画10圈。
4. 再一起向右边画10圈。



### 减轻胸大肌酸痛

1. 将手放在脑后,手肘向外打开。
2. 将手肘往后面的墙壁靠,同时挤压你的肩胛骨。
3. 保持这个姿势30秒。
4. 慢慢使手肘回到原始位置。



### 减轻背部疼痛

1. 把右手放在左肩上,把左手放在右肩上。
2. 深呼吸,保持这个动作30秒
3. 慢慢送开双臂放回身体两侧。



### 减轻颈部疼痛

1. 坐在椅子前端,挺直身体,双脚平放在地上。
2. 将头斜向一边,让耳朵靠近肩膀,直到完全拉伸。
3. 保持这个动作30秒。
4. 头部慢慢回到中间。
5. 换另一侧重复动作。



区中医医院医共体总院 张芷婷

## 呵护双眼 珍爱心灵窗户

每年的6月6日是“全国爱眼日”,今年的主题是“关注普遍的眼健康”。

眼睛是人类感官中最重要器官之一,不当用眼习惯会导致眼部疾病,危害身体健康。近年来,国家大力宣传眼健康的重要性,宣传儿童青少年近视、老年白内障、糖尿病视网膜病变、青光眼等眼病防治知识,以增强群众爱眼护眼意识。

爱眼护眼始于心,科学用眼践于行。要想从根本上改变眼健康堪忧的局面,还需要深入贯彻预防为主的眼保健理念。那么,我们应该如何呵护我们的眼睛呢?下面这些知识不光要知道,还要身体力行去做到。

### 一、注意用眼卫生

无论是看书还是用电脑时间都不宜过长,每隔30至40分钟就休息10至15分钟,眺望远处,让眼睛充分放松。

二、注意眼睛锻炼,坚持做眼保健操

建议平常可以做一些球类活动,如乒乓球、羽毛球等。因为当眼球追随目标时,睫状肌不断地放松与收缩以及眼外肌的协同作用,可以提高眼的血液灌注量,促进眼部新陈代谢。另外,平常吃些坚果类食物能促进眼部血液循环,减轻眼疲劳。每天坚持做眼保健操能让眼睛减轻疲劳,正确手法很重要。

三、多吃保护眼睛的食物补充营养

动物性食物中的维生素A、植物性食物中的胡萝卜素直接参与视网膜上吸收光线的化学物质——视紫红质的形成,是保护眼睛,维持正常视觉的“灵丹妙药”。维生素A和胡萝卜素还是维持人体上皮组织正常代谢的主要营养素,一旦缺乏就会出现干眼病和角膜软化症。多吃豆制品、鱼、牛奶、青菜、大白菜、空心菜、西红柿及新鲜水果等有助于

保护眼睛。

四、不要在光线太暗的地方看书

不少人喜欢在卫生间看书,其实卫生间一般光线较暗,光源也不科学,时间长了对眼睛肯定有损伤。还有人喜欢躺在床上或沙发上看书,姿势不良导致斜视或加重眼睛负担,床头灯不够亮等综合因素对眼睛也不好。

五、不要经常用眼药水

专家提醒,眼药水不可以随便用,乱用眼药水极易对眼睛造成伤害。含激素类眼药水对缓解眼睛肿胀等局部充血效果较好,使用效果可谓立竿见影,但长久使用,可能造成眼压升高、视神经萎缩最终导致青光眼,使视力受损甚至致盲。这种损害一旦产生,任何手术与药物都无法挽救。

六、不要使用劣质太阳镜

太阳镜之所以能够阻挡紫外线,是因为镜片上加了一层特殊的

涂膜。劣质太阳镜不但阻挡紫外线的性能不强,涂膜容易破损使透光度严重下降,残余的紫外线大量射入眼睛内,使眼睛受损。此外,镜片表面不正规,看到外界物体产生变形扭曲,使眼球酸胀,逐步出现恶心、食欲下降、健忘、失眠等视力疲劳症状,也加深对眼睛的伤害。

另外,我们也要改掉伤害眼睛的几大恶习。饮酒过度,毛细血管很容易破裂,造成斑点。吸烟对眼睛造成最常见的危害是弱视,还有白内障、一过性眼压升高、视网膜中央血管堵塞、黄斑变性等致盲性眼病的发生。为了我们眼睛的健康,我们要远离酒精并戒烟。

眼睛是人类感官中最重要器官之一,是我们认识世界、学习知识、相互交流的重要窗口。我们要时刻呵护我们的眼睛,珍爱我们的心灵窗户。

区中医医院医共体 锦屏岳林分院 张静佩

## 这些丙肝知识,你知道吗?

### 什么是丙肝?

丙型肝炎病毒是由于感染了丙型肝炎病毒引起的传染病,可导致慢性肝炎,部分患者可以发展为肝硬化甚至肝癌,对患者的健康和生命危害极大,往往被称为“隐匿的杀手”。

### 丙肝有预防性的疫苗吗?

丙肝病毒属于RNA病毒,易发生变异,目前尚未研制出有效预防的丙肝疫苗。

### 丙肝的传播途径?

血液传播是丙肝最主要的传播途径,特别是共用针具静脉注射毒品。输入被丙肝病毒污染的血液或血制品,使用被丙肝病毒污染、且未经严格消毒的针具以及医疗和美容器械等可导致经血传播。共用剃须刀和牙刷、纹身和穿孔等行为都是潜在的经血传播方式。与丙肝病毒感染者进行无保护的性行为可以引起传播。有多性伴性行为者,感染丙

肝的风险更大。感染丙肝病毒的孕妇约有5%至10%的可能在怀孕、分娩时将丙肝病毒传给新生儿。

### 日常生活和工作可以传播丙肝吗?

日常生活和工作接触,如握手、拥抱、礼节性接吻、共用餐具和水杯、劳动工具、办公用品、钱币和其他无皮肤破损或无血液暴露的接触不会传播丙肝病毒。咳嗽、打喷嚏不会传播丙肝传播。蚊虫叮咬不会传播丙肝传播。

### 丙肝防治的关键是什么?

丙型肝炎病毒(HCV)起病隐匿,症状不明显,少数丙肝患者为程度不同的乏力、食欲减退、恶心和右上腹部不适或疼痛等,有些患者伴有低热,轻度肝肿大或出现黄疸。丙肝患者症状的有无或其严重程度与肝脏病变的发展不成正比。由于丙肝症状不明显,容易被忽视,所以要做到早检测、早诊断、早治疗,才能最大限度地提高治愈率,降低复

发率。

### 如何预防丙肝?

拒绝毒品,不共用针具静脉注射毒品。大力倡导无偿献血,杜绝非法采、供血。避免不必要的注射、输血和使用血液制品;到正规的医疗机构注射、输血和使用血液制品,可大大减少感染丙肝病毒的风险。不与他人共用针具或其他纹身、穿刺工具;不与他人共用剃须刀、牙刷等可能引起出血的个人用品。遵守性道德,保持单一性伴侣,正确使用安全套。预防艾滋病的措施也可以有效预防丙肝。

### 什么样的人建议检测丙肝?

当发生可能感染丙肝病毒的行为或怀疑感染丙肝时,应及时咨询专科医生并主动需求检测。可以尽早诊断、及时治疗丙肝,使受检者(特别是感染者)得到心理支持和预防指导。建议曾经有过非法采供血或者非正规医疗机构就诊史者、共用针具静脉注射毒品者、多性伴性

行为者、接触过被丙肝病毒污染的血液、感染丙肝病毒的母亲生下的孩子、有过器官移植及长期血液透析者,及时去正规医疗机构咨询和检测。曾经感染过丙肝病毒的患者同样建议定期复查,防止复发。

### 宁波市丙肝治疗政策是什么?

宁波市已开展基本医疗保险丙肝(抗病毒治疗)门诊医疗费用按病种支付。适用范围为宁波市基本医疗保险参保人员,经定点医院确诊为丙肝患者后,在定点医院以丙肝直接抗病毒药物治疗方案为主的丙肝门诊治疗,所发生的费用纳入丙肝按病种支付范围。

宁波市丙肝抗病毒定点医院有哪些?

宁波市共有丙肝抗病毒治疗定点医院12家,奉化区定点医院是奉化区人民医院医共体总院,新诊断和既往感染的患者只要符合条件可以享受宁波市的医保政策。

区疾控中心 郑雁

**宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)**  
**宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心**  
 面谈、电话咨询时间:每周一到周五,上午8:30-11:00,下午2:00-4:30(法定节假日除外)。  
 预约电话:88920903  
 热线咨询电话:88956969(非工作日请拨打电话96525)  
 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!

**健康之窗**  
 2021年 第6期  
 协办单位:奉化区卫生健康局 奉化区疾控中心 奉化区健康教育所