



重点关注

知艾防艾 共享健康

28岁的小海(化名)生病了。他的手机设置了2个固定闹钟,中午11点和晚上11点,提醒自己按时吃药。设闹钟久了,同事好奇问他,小海只得解释说:“中午提醒自己干饭时间到,绝对不加班。”白天,小海将药片包在一张纸里,揣在兜里带到公司。晚上回到家,即便是在单独居住的出租房里,小海也将药片装在不同的维生素片药瓶中保存,因为怕朋友来家里无意间发现;如果赶上出差跟同事住一个标间,小海就会偷偷躲进卫生间吃药。

到底是治疗何种疾病的药物让一个病人如此小心翼翼、羞于见人?原来,小海感染了HIV病毒,被确诊为艾滋病病人。艾滋病在生理上折磨着小海,他无时无刻不在担忧自己的健康状况,同时,小海还承担着巨大的精神压力,担心被单位发现后可能会“卷铺盖走人”,被朋友发现后会遭到排斥、歧视,尽管知道艾滋病

可以得到有效治疗,但仍会感到无助、悲伤和焦虑。

艾滋病,一种目前无法治愈的疾病,患者必须终身服药,否则机会性感染,最终导致死亡。这个对人类生命安全造成严重威胁的重大传染病首次发现于1981年,在过去40年中,艾滋病在人类社会中大肆横行,夺去了大约3600万人的生命。2016年联合国各成员国通过政治宣言,承诺到2030年终结艾滋病流行。根据联合国艾滋病规划署最新数据显示,全球艾滋病防控工作取得显著成效,新发感染已呈下降趋势,但2021年仍有超过150万新发感染病例,即平均每天有4000人感染,这些感染者中超过四分之一是15至24岁之间的年轻人。全世界每两分钟就有1名青春期女童或者年轻妇女感染艾滋病病毒。2021年仍有65万人死于艾滋病相关疾病。要实现2030年终结艾滋

病流行,防控工作任重道远。

艾滋病防控的难点主要有以下三点。一是艾滋病的窗口期(从感染病毒到可检出的时期)一般为2至6周,再加上艾滋病长达数年的无症状感染期,使其难于早诊断早发现。二是一旦感染上HIV,病毒会攻击并破坏人体免疫系统,造成免疫功能缺陷从而使机体由于失去免疫能力而感染多种机会性感染或肿瘤,最终导致死亡。尽管用于治疗艾滋病的抗病毒药物不断发展,种类越来越多,可以有效抑制病毒复制,延长感染者生命,但目前全球仍然没有彻底治愈艾滋病的药物或方法。三是全世界科研工作者虽然在努力研发预防艾滋病疫苗,但目前并没有一款被成功应用。

好在艾滋病病毒对外界抵抗能力弱,在自然条件下难以存活。且艾滋病的传播途径有限,只有性接触、血液和母婴3种传播方式,与艾滋病感染者一起吃饭,一起工作,一起打球,共用电话、卫生间,礼节性

握手、拥抱、亲吻,接触艾滋病感染者物品等行为都不会感染。如若真的发生以上高危行为,目前也有“后悔药”可以挽救——暴露后预防用药。尽快前往当地暴露后预防用药门诊,72小时内使用暴露后预防用药可有效降低感染艾滋病病毒的风险,用药时间越早,保护效果越好。

另外,HIV诊断试剂经过不断更新迭代,已经具有较高灵敏性和准确性,也使得艾滋病检出窗口期也越来越短,在发生高危行为后,如果已经错过暴露后预防用药的时间,希望大家作为自己健康的第一责任人,在窗口期之后,尽快到相关检测机构或自行购买正规的检测试剂检测HIV抗体,越早发现越早治疗,抗病毒治疗效果也会越好。

要实现终结艾滋病流行的目标,我们必须遵循传染病的防控规律,不断提高防控意识,采用新的技术手段精准开展预防干预,想方设法早发现早诊断早治疗。

区疾控中心 董灵芝



疾控动态

2022年居民营养监测工作完成

日前,我区圆满完成2022年居民营养监测工作。

本次营养监测从2022年2月启动,历时9个月,采用随机方法,抽取西坞街道、莼湖街道、松岙镇开展监测。监测选取180户家庭作为膳食调查户,完成家庭问卷、营养与健康个人问卷调查、体检、空腹血样采集和一次性随机尿采集,同时完成全部膳食调查(包括连续3天家庭食用油和调味品称重调查,以及对2岁及以上家庭成员完成连续3天24小时膳食回顾调查、营养素补充剂和食物频率调查)。另外选取180户家庭作为非膳食调查户,完成家庭问卷、营养与健康个人问卷

调查、体检、空腹血样采集、一次性随机尿采集和食物频率调查。

区疾控中心慢性病防治与社区卫生服务科科长周福军说,此次监测是根据《国民营养计划(2017-2030年)》和《健康中国行动(2019-2030年)之合理膳食行动》文件要求,加快构建我区居民营养监测体系,旨在通过长期、连续、系统地收集和分析居民营养健康状况及其影响因素,掌握我区居民膳食营养与体质状况与营养性疾病的流行现状及变化趋势,为制定实施营养改善策略和措施、评价防控效果提供科学依据。

区疾控中心 汪晓敏



健康沙龙

51 主动接受婚前和孕产保健, 孕期应当至少接受5次产前检查并住院分娩。

幸福降临, 勿忘体检, 远离疾病, 守护健康。

孕期要定期产检, 至少5次, 孕早期1次, 孕中期2次, 孕晚期2次。

住院分娩能最大限度保障母婴安全!

孕期检查必须在医生指导下进行, 产前检查能够减少新生儿出生缺陷的发生。

区疾控中心 董灵芝

糖尿病的十个误区

2022年11月14日为联合国糖尿病日,今年的活动主题为:人人享有糖尿病健康管理,宣传主题是:教育保护明天。教育是“保护明天”的重要工具,通过教育,医疗专业人员可以知道如何及早检测和诊断病情,并为糖尿病患者提供最好的疾病管理。而糖尿病患者需要持续接受教育,了解自身状况并有效进行自我管理,保护健康、避免并发症。接下来,让我们来学习了解有关糖尿病相关知识,解开误解。

误区一:糖尿病一定会遗传?
不一定。糖尿病确实有遗传因素,父母有糖尿病,其子女发生糖尿病的风险显著升高,属于易患糖尿病的高危人群。但在糖尿病病的发病机制中,遗传因素的“贡献”是有限的,起决定作用的主要是后天环境因素,尤其是不健康的生活方式。有遗传易感性不可怕,保持健康的生活方式,就可以远离糖尿病。专家比喻,遗传因素只是装上“火药”,是环境因素扣动“扳机”。

误区二:少吃糖就一定不得糖尿病?
错。糖尿病与吃糖并无直接关系,多吃糖未必得糖尿病,少吃糖未必不得。糖尿病的发病与遗传因素、饮食不当、缺乏运动、肥胖、吸烟、酗酒等诸多因素有关。如果胰岛功能好,摄入再多的糖也可以有效利用,血糖也不会升高。反之,若因多种原因导致胰岛

岛功能异常,则少吃甚至不吃糖,也会有糖尿病的发生。想不得糖尿病,只少吃糖肯定是不行的。

误区三:只有胖子才会得糖尿病?
不一定。肥胖者患糖尿病的几率确实要更大一些,尤其是腹型肥胖者。腰带越长,离糖尿病的距离就越近。但这并不等同于只有肥胖者才患糖尿病。如果瘦子有其他糖尿病的危险因素也一样可能患糖尿病。而且患糖尿病的瘦子不在少数,糖尿病更“青睐”胖子,但对瘦子也不“嫌弃”。预防糖尿病,人人有责,无论胖瘦。

误区四:儿童糖尿病都是1型糖尿病?
错。儿童糖尿病患者中确实大多为1型糖尿病。但近些年罹患2型糖尿病的儿童有明显增多趋势。儿童患2型糖尿病的主要原因可能与遗传因素、常进食高脂肪高糖类高热量快餐食品和大量含糖饮料、喜欢长时间静坐看电视或玩游戏、活动少、肥胖等因素有关。2型糖尿病已成为世界上很多国家儿童的一种流行病,各国儿童2型糖尿病的发病率都呈现显著上升趋势。我国儿童的2型糖尿病发病率也在逐渐攀升。

误区五:得了糖尿病就不能再吃甜食和水果了?
不是。糖尿病患者合理控制总热量和均衡营养前提下,没有任何一种食物是绝对禁忌的。在血糖控制良好的情况下,只要合理控制

好总量,这些还是可以适度摄入的。但切记千万不要吃多,可作为加餐,放在两次正餐之间食用。可优选升糖指数较低(GI<55)的水果,如苹果、梨、樱桃、草莓、哈密瓜、桃等。

误区六:糖尿病人不能喝粥?
错。糖尿病患者当然可以喝粥,但需掌握一些技巧。喝粥确实影响血糖,但影响相对短暂。喝粥后,血糖升高速度快,但下降的速度也快。推荐的喝粥技巧:少喝纯米粥;煮粥时加一些豆类或杂粮;别煮时间太长;放凉再喝;搭配蛋白质和蔬菜类食材一起食用;先吃菜再喝粥;限量喝粥,放慢进食速度慢慢喝,通过血糖监测了解血糖变化;接受胰岛素或促泌剂治疗者谨防低血糖。血糖居高不下或波动幅度较大时,谨慎喝粥。

误区七:“无糖食品”可以随意吃?
不可以。无糖食品虽然在生产过程中没有添加蔗糖等精制糖,但很多无糖食品本身依然含有大量淀粉,会在体内逐渐分解为葡萄糖。无糖食品不可能起到降血糖的作用,糖尿病人如果吃多了血糖同样会升高。可以吃,但不可以多吃,有糖无糖是相对的,不要被表面的名称或概念所迷惑。

误区八:喝酒降低血糖,可以长期喝酒?
不可以。某些患者少量饮酒后确实有降低血糖的作用。但这并不能成为可以长期喝酒的理由。糖尿

病人饮酒会导致低血糖,尤其空腹饮酒时。特别是使用胰岛素或胰岛素促泌剂治疗者。低血糖危害更大,甚至会危及生命。酒精与2型糖尿病的发生存在一定关联,长期过量饮酒显著增加患糖尿病风险。糖尿病患者过量饮酒,也会增加其发生心脑血管疾病、脂肪肝、肝硬化、胰腺疾病、胃肠疾病、认知功能障碍和老年痴呆等的风险。糖尿病患者最好忌酒,若无法做到,一定少饮。

误区九:血糖高无症状,可以不吃药吗?
不可以。如果血糖控制不达标,即使没有症状,也需要药物治疗。高血糖,不管有没有症状,都会促进糖尿病相关并发症的发生和发展。无症状不代表没问题。糖尿病的危害就在于并发症。高血糖的危害是全方位的,几乎没有死角。糖尿病治疗主要目的在于预防并发症,而非缓解症状,即使症状缓解,仍需治疗。糖尿病的治疗属于预防性治疗,是着眼于未来的治疗。

误区十:得了糖尿病就活不长?
不一定。这取决于糖尿病的控制情况。如果长期控制不佳,会导致各种急、慢性并发症,成为致残致死的重要原因。但若控制得当,糖尿病人照样可以健康长寿。所以,患了糖尿病不用害怕,只要肯努力,积极控制好糖尿病,长寿不成问题。

区疾控中心 周福军

我区开展脊灰、麻疹疫苗集中式查漏补种活动 漏种儿童请尽快补种

我区决定于2022年11月10日至23日组织开展一轮集中式脊灰、麻疹疫苗查漏补种活动,严防脊灰疫情输入与传播,进一步推进我区消除麻疹工作。

脊髓灰质炎是由脊髓灰质炎病毒引起的严重危害儿童健康的急性传染病,主要症状是发热,全身不适,严重时肢体疼痛,发生分布不规则和轻重不等的弛缓性瘫痪,俗称小儿麻痹症,是致残的主要疾病之一。麻疹则是常见的严重危害儿童身体健康的急性呼吸道传染病,重型麻疹易并发肺炎、脑炎、心肌炎、喉炎等,甚至死亡。接种疫苗是预防脊髓灰质炎和麻疹最经济有效的方法。

根据目前国家免疫接种程序,2至6月龄应接种3剂次含脊灰成分疫苗(脊灰减毒活疫苗、脊灰灭活疫苗或者五联疫苗),4周岁以上应接种4剂次含脊灰成分

疫苗。8月龄至18月龄应接种1剂次含麻疹成分疫苗(麻疹、麻疹、腮腺炎或者麻疹疫苗),18月龄以上应接种2剂次含麻疹成分疫苗。请您核对您的孩子脊灰和麻疹疫苗接种史,如有漏种或者免疫史不详的,都请您带孩子到居住地的预防接种门诊及时查验和免费补种。如您的孩子3周岁以上且刚完成新冠病毒疫苗接种,则需间隔14天后再进行麻疹或脊灰疫苗补种。

本次补种活动,流动儿童与本地儿童享受同样的免疫规划疫苗免费接种服务,目前国家免疫规划疫苗一般在儿童满6周岁后方可完成全程接种,如果您来自外地,您的孩子从未到当地接种门诊接种过疫苗,请及时带孩子和含既往接种史的接种证明到居住地接种门诊登记及相关疫苗预约补种。接种证是孩子入托、入学、出国留学的健康证明,请长久妥善保存。

奉化区预防接种门诊开设情况一览表

接种门诊所在单位	接种门诊地址	咨询电话	儿童接种开放日
区锦屏岳林街道社区卫生服务中心	岳林东路125号	88926517、88908760	周一至周六上午
区江口街道社区卫生服务中心	江口新浦路25号	88566415	周一、三、五上午
区方桥街道社区卫生服务中心	方港路10号	59556710	周一、三、五上午
区萧王庙街道社区卫生服务中心	萧王庙泉中路17号	88838539	周三全天,周五上午
区西坞街道社区卫生服务中心	西坞南路52号	88534629	周二、三、四、五上午
区莼湖街道社区卫生服务中心	莼湖直街172号	88732976	周二、三、四、五、六上午
区裘村镇社区卫生服务中心	裘村银河路	88776464	周三全天,周五上午
区松岙镇社区卫生服务中心	松岙振兴路77号	88793120	周一上午,周三全天
区尚田街道社区卫生服务中心	尚田镇西三路3-5号	59554815	周一、六上午,周三全天
区大堰镇社区卫生服务中心	大堰镇亭路19号	88605758	周三全天,周五上午
区溪口医院	溪口牌门北路46号	88859959	周二至周六上午

注:接种门诊地址、电话、服务时间如有变动,以接种单位实际公示为准。

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

“奉化疾控”微信公众号

“奉化疾控”抖音号

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
公益咨询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
24小时心理热线: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!
7月15日起,宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注宁波市康宁医院微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾病预防控制中心内。

健康之窗
2022年 第11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