

知艾防艾 从我做起



自1981年12月1日发现了世界第一例艾滋病病毒感染者，艾滋病已成为全球重大公共卫生问题和社会问题，引起世界卫生组织及各国政府的高度重视。1997年，联合国艾滋病规划署将“世界艾滋病日”更名为“世界艾滋病防治宣传运动”，使艾滋病防治宣传贯穿全年。

艾滋病的主要症状及传播途径

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征，是一种危害性极大的传染病，由感染艾滋病病毒(HIV)引起。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒。它把人体免疫系统中最重要CD4T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能。因此，人体容易感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。HIV在人体内的潜伏期平均为8-9年，艾滋病病毒携带者在未发病前，可以没有任何症状地生活和工作多年。

1、艾滋病初期症状主要表现为：

(1)持续广泛淋巴结肿大，特别是颈、腋和腹股沟淋巴结。淋巴结肿大直径1厘米左右，坚硬、不痛、可移动，时间超过三个月；

(2)数周以来不明原因发热和盗汗；
(3)数周以来出现难以解释的严重疲乏；
(4)食欲下降，两个月内体重减轻超过原体重的10%；
(5)数周以来出现不明原因的慢性腹泻，呈水样，每日10次以上；
(6)气促、干咳数周；
(7)皮肤、口腔出现平坦或隆起的粉红、紫红色大斑点，不痛不痒；
(8)咽、喉部出现白膜。男性阴部出现鳞屑性斑、疹；女性肛门瘙痒、阴道痒、白带多，按妇科病治疗久治不愈；
(9)头痛、视物模糊查不出其他病因。

当出现上面三个以上症状又有高危行为者(高危行为主要包括无保护的性行为、不安全的血液、共用注射器和使用未正确灭菌的医疗器械)，且距高危行为发生达6周及以上者，应及时去医院或疾病预防控制中心检查。

2、艾滋病的传播途径：

(1)性接触传播：同性及异性之间的无套性接触，此外，口交也有一定的传染危险；

(2)血液传播：输入污染了HIV的血液或血液制品；静脉药瘾者共用受HIV污染的、未消毒的针头及注射器；理发、美容(如纹眉、穿耳)、纹身等刀具、针具、浴室

的修脚刀不消毒等；
(3)母婴传播，比较少见。

积极预防艾滋病的6条小知识

(1)积极学习艾滋病方面知识，正确认识艾滋病；

(2)安全性行为，禁止滥交，在所有的性行为中使用安全套；

(3)禁止共用针头，如果需要诸如海洛因这样的麻醉剂，医护人员遵循一定的安全措施就可以避免艾滋病在病人和工作人员间、病人之间的传播；

(4)避免不必要的血液暴露：如美容、纹身、扎耳洞、修脚等操作行为，这些均有血液暴露可能，如果必须进行上述行为，不要图价格低廉的操作室或没有卫生合格证的机构进行这种高危操作行为，如果这些用具没有进行严格消毒，很容易造成HIV感染；

(5)不共用生活用品：避免共用牙刷、剃须刀等物品，女性月经期要注意卫生；

(6)注意外伤防护：工作中的外伤，体育运动中外伤等，发生流血的话，一定要注意保护自己，在救护伤员时，避免破损的皮肤接触伤员的血液等。

相关链接

浦东新区 艾滋病咨询检测服务

1.浦东新区47家社区卫生服务中心均已开设VCT门诊，由专业医务人员免费提供咨询检测服务。

2.浦东新区疾病预防控制中心艾滋病自愿咨询检测门诊(VCT)也提供免费咨询检测服务。

咨询检测地址：张杨路3039号1楼104室

咨询电话：021-50342446
800-620-0131

咨询时间：每周二、四
上午9:00-11:00
下午1:00-3:00

多管齐下预防



寒冬已至，气温下降迅速，又到了脑卒中的高发季节。脑卒中是突发性的脑血管循环障碍，也称为脑血管意外，又称作中风。卒中分为两种：一种是缺血性脑卒中，一种是出血性脑卒中。脑卒中不仅可危及生命，且复发率、致残率均较高，一旦发作会给患者及家属带来巨大痛苦和经济负担，因此，有效预防脑卒中很重要。

四招预防脑卒中

预防脑卒中首先要按时遵医嘱服药。高血压、高血脂、高血糖均为脑卒中的危险因素，应在医生的指导下口服药物，还要坚持监测血糖、血压、血脂等各项指标，如未达标需至相关科室就诊，并在医师指导下调整药物剂量，尤其发生过脑梗死的患者，需长期口服阿司匹林以降低再次梗死的发生。临床中，很多脑梗死患者在自行停药阿司匹林的情况下出现再发。此外，风湿性心脏病和冠心病都是脑卒中的危险因素，风湿性心脏病最容易形成栓子，一旦堵塞在脑部，就引起中风。

其次要注意保暖和休息，保持内心宁静。低温是脑卒中危险因素，因此冬季保暖十分重要，此外，还不应熬夜、不过早起床、避免过度劳累，稳定的情绪可避免血压突然波动，降低脑血管意外的风险。

第三，要勤活动。时下，不少老人户外活动少，运动量明显减少，而且，冬季常因食欲增加而常常饮食过量。其实，冬季老年人仍应坚持户外锻炼，既可以帮助消耗多余的热量，也可以通过活动，加强

与他人的沟通，调整心态。

注意合理饮食，保持营养均衡。日常饮食要清淡饮食、限盐。美国一项历时10年研究发现，盐分高摄入量人群患卒中的几率是普通人群的3倍。另外，吸烟和酗酒也同样伤害血管，导致血管弹性下降，引起脑中风，因此还需戒烟戒酒。

脑卒中防治的营养原则

在日常生活中，讲究营养配比，也可防治脑卒中。首先，食物要有多样性，可以谷类为主。其次，多吃蔬菜、水果和薯类，尤其柑橘类、苹果、梨、叶菜和深绿色的蔬菜，可多多食用，具有主要保护作用。常吃奶类、豆类及其制品。酸奶对控制血压、预防中风和预防糖尿病都有益处，补充B族维生素和钙的效果也不逊色于牛奶。

经常吃适量的鱼、禽、蛋、瘦肉，保证优质蛋白质的摄入，少吃肥肉和荤油。有些“三高”的病人，进食非常苛刻，完全拒绝动物性蛋白。但实际情况是适量进食动物性蛋白对心脑血管是有一定保护作用的，尤其是鱼类。食量要平衡，保持适宜体重。

多喝水可降低血液黏稠度，尤其不应过度控制睡前饮水的摄入量。有研究表明，脑梗死最易发生在天亮将起床时和刚刚起床后，因为此时血液黏稠度大，易形成血栓阻塞血管。

谨防一氧化碳中毒 保障全家安全

一氧化碳中毒是含碳物质燃烧不完全时的产物经呼吸道吸入引起中毒。一氧化碳中毒对全身的组织细胞均有毒性作用，尤其对大脑皮质的影响最为严重，冬季居室通风不良，更要注重预防，保护家人健康。

室内用煤火时应有安全设置(如烟窗、小通风窗、风斗等)，煤炉烟窗安装要合理，烟窗开口朝下，并且定时检查和清洁，保证烟窗通道通畅，防止烟雾倒灌，没有烟窗的煤炉，夜间要放在室外。

厨房使用煤气灶的，要养成使用完毕后就随手关闭阀门的好习惯；农村家庭使用烧煤球的煤饼炉生火做饭的，应当放在室外进行操作，并要随时注意风向，以免气体直冲鼻子；生火做饭时要打开换气扇，或打开窗户，保持空气流通。使用煤气罐的家庭，煤气罐要定时送去检验，钢瓶已经超过年限的应当回收不再使用，要经常检查橡皮管是否有老化泄气的情况，并及时进行更换。使用煤气做饭煲汤时要留人时刻关注，防止液体沸腾扑溢将火熄灭，导致燃气泄露。

选购平衡式或强排式燃气热水器；不

使用淘汰热水器，如直排式热水器和烟道式热水器，这两种热水器都是国家明文规定禁止生产和销售的；不使用超期服役热水器。热水器最好请专业人士安装，不得自行安装、拆除、改装燃具。

燃气热水器应安装在向外通风良好的地方，决不能放置在浴室或卧室，确保废气排至室外；定期对热水器的皮管进行检查，如发现皮管变软、有裂缝、破损、漏气现象时，要及时更换。如果有条件，可以在家中安装一氧化碳检测器。冬天使用燃气热水器洗澡时，浴室门窗不要紧闭，洗澡时间不要过长，洗完澡，要认真检查热水器是否完全关闭。

不要在停止的汽车中开空调。因为汽车在没有行驶时，汽油燃烧不充分，产生的一氧化碳会经过空调口进入汽车内部，被人体吸入呼吸道后，有可能会引起中毒。

外出就餐时，食客应注意选择通风良好和用强制排风设施的餐馆就餐。使用炭火或液化气作为燃料的饭店管理者应经常开门开窗保持室内新鲜空气，并经常检查，保证强制排风设施正常运行。

流感高发 你还好吗



冬春季是各类呼吸道传染病的高发季，其中最主要的疾病是流行性感冒，俗称“流感”，这是由流行性感冒病毒引起的一种急性呼吸道传染病。

流感迎来高发期

流行性感冒全年均可发生，冬春季及夏季会出现发病高峰。老年人、年幼儿童、肥胖者、有慢性基础疾病者、妊娠及围产期妇女等为重点人群，更应加强防护。

流行性感冒是由流感病毒引起的一种急性呼吸道传染病。流感病毒分为甲、乙、丙、丁四型。流感病毒存在于病人的呼吸道分泌物中，以打喷嚏和咳嗽等形式传播出去，病人的分泌物也可能污染周围物品(各种把手、毛巾、餐饮具等)，健康人通过口腔、鼻腔、眼睛等黏膜接触到病毒而感染。

流感潜伏期一般为1-7天，多为2-4天，主要表现为发热、头痛、肌痛和全身不适等，体温可达39-40℃，可有畏寒、寒战，多伴全身肌肉关节酸痛、乏力、食欲减退等症，常有咽喉痛、干咳，可有鼻塞、流涕、胸骨后不适等，颜面潮红，眼结膜充血。部分病人有呕吐、腹痛、腹泻等特点，

常见于感染乙型流感的儿童。肺炎是流感最常见的并发症，其他并发症有神经系统损伤、心脏损害、肌炎、横纹肌溶解综合征和脓毒性休克等。无并发症病程呈自限性，多在发病3-4天后体温逐渐消退，全身症状好转，但咳嗽、体力恢复常需1-2周。

流感与普通感冒的区别

很多市民会混淆流行性感冒与普通感冒。

从病原体来看，流行性感冒是由流行性感冒病毒引起的，而普通感冒的病原体更多样，主要是由病毒引起的，少数是由细菌引起的。普通感冒常见病原体有鼻病毒、腺病毒、肺炎球菌等。

从症状来看，流感多表现为全身症状，出现高热、乏力、肌肉酸痛、头痛等，而感冒多表现为上呼吸道症状，出现打喷嚏、鼻塞、流清水样鼻涕等，一般没有发热及全身症状，或者只是低热。其他类型上

呼吸道感染，包括急性咽炎、扁桃体炎、鼻炎和鼻窦炎等，感染与症状主要限于相应部位。

如何预防流感

健康的生活方式对预防流感很重要。平时应加强体育锻炼、注意保暖、多休息，避免过度劳累。保持良好的个人卫生习惯，咳嗽或打喷嚏时，要遮住口鼻，并及时洗手，尽量避免触摸眼睛、鼻或口。保持环境清洁和通风，经常打扫居室，每天保证一定的开窗通风时间。

流感流行期间，尽量减少到人群密集或空气流通差的场所活动。如出现发热、咳嗽、咽痛等表现，应戴上口罩，及时就医，尽量居家休息。集体机构中出现流感样症状的病人，应在体温正常、症状消失48小时后复工或复课。

接种疫苗能有效预防流感，目前流感疫苗已上市，各社区卫生服务中心均提供流感疫苗接种。

Tips

煤气中毒急救原则

- 应尽快让患者离开中毒环境，并立即打开门窗，流通空气；
- 患者应安静休息，避免活动后加重心、肺负担及增加氧的消耗量；
- 给予中毒者充分的氧气；
- 神智不清的中毒者必须尽快抬出中毒环境，让其平躺下，解开衣扣和裤带。在最短时间内，检查中毒

- 者呼吸、脉搏、血压情况，根据这些情况进行紧急处理；
- 中毒者呼吸心跳停止，立即进行人工呼吸和心脏按压；
- 呼叫120急救服务，急救医生到现场救治中毒者；
- 病情稳定后，将中毒者护送到医院进一步检查治疗。

寻医问药 政策咨询 投诉建议 市民朋友可以拨打卫生热线



12320

上海市12320卫生服务热线网站: www.12320.sh.cn
上海市健康在线网站: www.shei.org.cn

本版协办:浦东新区疾控中心 浦东新区健康教育所