

摆脱“恐艾” 从了解艾滋病开始



今年12月1日是第29个“世界艾滋病日”。今年艾滋病日的宣传主题是“携手抗艾，重在预防。”

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征，是一种由感染艾滋病病毒(HIV病毒)引起的传染病。HIV攻击人体免疫系统，大量破坏CD4T淋巴细胞，使人体丧失免疫功能。因此，艾滋病病人易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。了解艾滋病的感染与传播途径，正确面对艾滋病患者，更能有效预防艾滋病。

感染艾滋病的三类高危行为

肛交性行为：肛交性行为并不仅仅发生在男男性取向人群中，男女同样也可能发生肛交性行为。由于肛门和直肠在解剖学上的特征等原因，肛交性行为极易发生黏膜破损、出血，从而产生体液交换，导致感染HIV。

商业性行为：由于商业性行为人员会与多个不同的性伴发生性行为，因此该人群逐渐成为各种性传播疾病的桥梁。发生一次商业性行为，相当于间接地与多个不同性伴发生了性行为。

使用毒品行为：海洛因等传统静脉注射毒品，会通过针筒传播病毒。病毒、摇头丸等新型毒品在吸食后会强烈地刺激吸食者，使其不能控制自己的行为，发生商业性行为、群体性行为等高危性行为。

艾滋病病程有一段长达2-8年的潜伏期。在这段时期，HIV感染者不会出现明显的症状，表现与健康人一样，无法通过肉眼判断他人是否感染了HIV。所以，预防艾滋病的最好办法即拒绝发生无保护的危险性行为、坚决抵制毒品。

艾滋病传播四项基本条件

随着艾滋病宣传力度的加大，大众对于艾滋病认知程度也有所提高。然而，部分民众对艾滋病存在恐惧心理，即所谓的“恐艾”。正确认识艾滋病的传播途径及感染条件对于预防艾滋病尤为重要。

HIV广泛存在于患者的血液、组织

液、淋巴液、脑脊液、精液、阴道分泌物、乳液、汗液、泪液、唾液等各种组织器官中，但HIV若要传播则需同时具备以下条件：

- (1)排毒：病毒从感染者体内排出；
- (2)存活：体外的病原体能够存活；
- (3)数量：排出的病毒有足够的数量；
- (4)进入：病毒有条件进入人体。

在日常生活中，如与艾滋病感染者拥抱、握手、聊天、共用物品、游泳洗澡等，由于没有病毒排出，因此并不会感染艾滋病。

感染艾滋也可结婚生子

众所周知，艾滋病会通过性传播和母婴传播，那艾滋病患者还能结婚生子吗？答案是肯定的。《艾滋病防治条例》总则第三条：艾滋病病毒感染者、艾滋病病人及其家属享有的婚姻、就业、就医、入学等合法权益受法律保护。

目前，应用最广泛的高效联合抗逆转录病毒治疗，能够最大限度抑制病毒复制，保护和恢复免疫功能。当艾滋病感染者的艾滋病病毒载量得到有效控制，同时做好安全措施后，艾滋病患者也可以享受正常的婚姻生活。但为了对方的健康，艾滋病患者应提前告知对方，在得到对方理解和同意的前提下再结婚。

此外，随着母婴阻断技术的成熟，艾滋病患者也可生育，新生儿的健康亦能得到有效的保障。但必须依照医生的建议和指导，采取服用抗病毒药物等相应措施，以预防将艾滋病病毒传给胎儿或婴儿。如对婴儿实行人工喂养，避免母乳喂养，杜绝混合喂养等，并在婴儿第12和第18个月进行免费艾滋病病毒抗体检测。若未采取任何措施，母亲是HIV阳性的胎儿或是婴儿将有极大风险感染HIV病毒。

TIPS

艾滋病预防须知

医务人员：医院通常会术前病人进行HIV检查，如确认就疹者感染了HIV则会被转诊到指定的医院接受诊疗服务。但普通医院的医护人员仍然会面临HIV感染的风险；医务人员对急诊病患的诊疗服务可能会发生在HIV检测结果确定之前；目前约有30%的HIV感染者不知道自己已感染。因此，医务工作者需要注意以下几点：

- 1、皮肤受损、患病都会增加感染的危险，皮肤的伤口和擦伤都应以防水辅料覆盖。
- 2、开始手术前要摘除首饰、穿隔离衣、戴手套，若传染危险性大，应戴双层手套和防护眼镜；
- 3、尽量使用安全针具采血，如蝶形真空针、自毁性针具等，少用玻璃制品；
- 4、使用后的锐器应当直接放入利器盒内，或利用针头处理设备进行安全处置，严禁用手直接接触使用后的针

头、刀片等锐器。

日常应急处理：若在日常生活中发生HIV暴露的紧急情况，可以采取以下措施：

- 1、皮肤针刺伤或切割伤：在伤口两旁轻轻挤压，尽可能挤出血液，用肥皂液和流动水冲洗后，再用75%乙醇或者0.5%碘伏进行消毒，并包扎伤口；
 - 2、皮肤污染：用水和肥皂冲洗，并用消毒剂浸泡；口腔、眼睛等粘膜污染后，用大量流水或生理盐水彻底冲洗。
- 在怀疑HIV暴露后，接受暴露后预防性用药的开始时间越早越好，最好在事故发生后1-2小时之内。动物实验显示，预防用药的时间推迟至24-36小时之后将无预防作用。不过美国疾控中心仍推荐，高危的职业性暴露后1-2周应该给予预防用药。目前，上海市仅复旦大学附属公共卫生临床中心提供此类药物。



健康卫士中的巾帼队伍 ——记浦东疾控健康教育科

浦东新区疾病预防控制中心有这么一个科室，他们以“巾帼形象，尚文明服务”为目标，积极向上，努力工作，他们就是健康教育科的工作人员。

市三八红旗手带领下的“巾帼文明岗”

健康教育科目前成员10人，其中女性8名，正副科长都是女性。

浦东疾控中心主任孙乔是其直接分管领导，作为一位优秀的职业女性，除了工作出彩，同时也是市级的三八红旗手。

科室成员平均年龄35岁，皆为本科及以上学历。科室发扬女性优秀品质，发挥女性职工在工作中的积极作用，贯彻落实文明先行的工作理念，推进文明单位建设，不断开展“巾帼文明岗”的创建工作，努力保持各项创建成果，逐步完善各项措施，使“巾帼文明岗”创建活动广泛深入、高效持久地开展，使之科学化、规范化以及日常化。

一个优秀的团队必须有着强大的生命力和凝聚力。在光鲜亮丽的背后是健康教育科成员们付出的每一滴心血和汗水。

健康教育科主要承担指导、辅助浦东新区辖区内医疗机构、街镇、学校、企业等的健康教育和健康促进工作。在日常工作中，除了组织宣传活动、开展调查研究外，还要经常承担搬运整理、分发大量资料等体力活动。科室成员们团结有爱，互帮互助，每一位成员都不畏辛苦，不计得失，每一次有一体活力大家都会在第一时间形成流水线，用最优化的组合来高效完成任务。他们以弱小的肩膀，默默扛起了健康宣教的一片天。

细数巾帼岗的创建历程，科室通过问卷和现场访谈等形式实时了解合作对象的需求，确定方向，接受监督和评议，一遍遍地改进和总结以确保达到最佳的状态。成员们在学习和工作中不断努力并进步着。

在生活中，科室成员们多才多艺、活力四射，青春而张扬。健康瑜伽、骑行现场中有他们优雅矫健的身影；文艺表演中有他们精彩绝伦的表现；手工、棋类等活动中，有他们沉着冷静的面孔；他们各显身手，尽显巾帼风采。活动之余，安静时刻，书香为伴，提升个人专业素养，增加团队综合实力。

团队精神和专业技能 打造优秀团队

一个优秀的团队，必然需要优秀的团队精神和专业的技能去支持、促进。

科室通过集中讲座和每月的政治学习来加强成员自身道德素养；通过参观革命纪念馆、重温历史来进行爱国爱党教育；通过向全国楷模、身边模范学习，不断规范自身行为；充分利用现有的一些资源，开辟学习园地，组建讨论交流小组，通过各种形式的新媒体手段，随时进行各类分散和集中学习。

“三人行，必有我师焉”。科室成员们

积极营造学习氛围。在提升专业技能的基础上，每月还开展岗位人员业务培训，也定期召集条线人员进行工作要求和专业知识培训，并组织开展技能大比武，选择优秀者参与市级比赛，为新区争光。还通过参与流行病学调查、英语口语培训、现场急救等来拓展专业技能。

在科室管理方面，重视计划的制定、设置建制，通过绩效考核落实各项具体任务，科内人员分组自查互查，互相交流学习，并定期接受中心业务部门和市级专业部门的考核；通过科研项目的申请和实施，培养团队中年轻的专业人员，提高团队科研能力，组建一支专业的高素质队伍。

自我加压 打造健康教育品牌项目

作为新区居民的健康卫士，不管是非典、甲流、禽流感等应急事件的处理，还是日常的慢性病管理，到处都有健康教育的身影；科室还自我加压，努力打造两个健康教育品牌项目：“职掌健康，乐享生活”“快乐学习，健康成长”。

在职业场所中，通过提供环境布置、检测设备、现场活动来营造企业氛围，通过问卷调查、疾病评估，引导职工关注自身健康，改善生活方式。2016年，健康教育在永达大厦、仓硕、吉利等公司开展现场咨询宣传活动，受到了流水线上的操作工、白领等不同人群的欢迎。未来，他们还将不断拓展更多的合作单位，为更多的企业人群送去健康知识。

每年9月1日开学之际，健康教育科都会为辖区内的中小学生们送去健康礼物，此项工作已长达6年，而且将一如既往地继续下去，为学生的养成教育作出贡献。随着近年来浦东大中专院校数量的不断增加，健康教育也将探索和院校的合作方式，希望能将健康的理念传播给更多的大学生，让他们有一个强壮的身体、健康的人生。

乐于奉献和甘于付出的公益队伍

一个优秀的团队除了自己不断上进外，还将乐于奉献，甘于付出。

健康教育科是一支热心公益的队伍，平时利用宣传日上街为居民提供咨询、检测等健康服务。自2016年开始，科室对辖区内的健康促进志愿者进行网络登记和管理，目前志愿者已经超过3000人，他们活跃在新区每个村居委的角落；科室还深入学校、企业、医疗机构、社区开设健康讲座；积极开拓新媒体，开展健康教育，建立粉丝工作室，在疾控中心的微信公众平台上积极投稿，进行知识宣传；制作适合多媒体播放的动画宣传资料，免费提供企事业单位、公共场所宣传和使用。

辛勤的劳动，必将结成丰硕的果实。在市区多项评选中，新区健康教育科成绩得到了诸多的领导和专家的肯定，他们将继续为新区健康教育而奋斗。

□疾控/文

煤气中毒进入高发期 取暖要通风 管道要检查

每逢秋冬，便到煤气中毒高发期。了解煤气知识，有助预防煤气中毒。煤气内主要成分为一氧化碳(CO)，一氧化碳是一种无色无味气体，燃烧时为蓝色火焰。空气中一氧化碳含量达到0.04%-0.06%时，就可使人中毒，达到12.5%时，还可能产生爆炸。一氧化碳中毒指吸入大量一氧化碳后，形成碳氧血红蛋白(HbCO)，导致组织缺氧而产生急性中毒。

日常所称的煤气中毒通常指的就是一氧化碳中毒，其原因多以燃煤取暖为主，包括炭火取暖、煤气热水器使用不当、人工煤气泄漏、汽车尾气等。而一般在冬季的雨雪、阴天或气压低的天气里，特别容易发生中毒现象。

一氧化碳中毒的症状

轻型：中毒时间短，血液中碳氧血红蛋白为10%-20%。表现为中毒的早期症状，头痛眩晕、心悸、恶心、呕吐、四肢无力，甚至出现短暂的昏厥。

中型：中毒时间稍长，血液中碳氧血红蛋白占30%-40%。在轻型症状的基础上，可出现虚脱或昏迷。皮肤和黏膜呈现煤气中毒特有的樱桃红色。

重型：发现时间过晚，吸入煤气过多，血液中碳氧血红蛋白浓度50%以上，病人呈现深度昏迷，各种反射消失，大小便失禁，四肢厥冷，血压下降，呼吸急促，会很快死亡。

4招预防煤气中毒

- 1、检查煤气有无漏泄，安装是否合理，燃气灶有无故障，使用方法是否正确；
- 2、煤气管道是否畅通，室内通风是否良好等；尽量不使用煤炉取暖，如使用，须遵守取暖规则，注意房间通风，切勿马虎；
- 3、热水器应与浴池分室而建，并经常检查煤气与热水器连接管线的完好；如入室后感到有煤气味，应迅速打开门窗，并检查有无煤气漏泄或是否有煤炉在室内，切勿点火；
- 4、使用煤气专用橡胶软管，不能用尼龙、乙烯管或破旧管子，经常检查管道通路。

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