日常生活接触不会传染艾滋病

行动起来，向“零”艾滋迈进(二)

□高世博　卢祎舟

郑州市疾病预防控制中心性病艾滋病监测科科长刘征特别提醒群众：有不安全行为者是艾滋病的高发人群，需要及早进行检测，但日常生活接触不会传染艾滋病。

不安全行为者是高发人群

艾滋病病毒并非无孔不入，有过不安全行为者才有可能感染。不安全行为者包括以下人群：有过不安全性行为者(如婚外性行为、多个性伴侣、男男同性性行为等)，与他人共用注射器静脉吸毒者，既往有偿卖血者(到非法采血点卖血)，疑接受过不洁输血者，使用过未经严格消毒的针具注射的人，艾滋病高发地区的产妇，感染艾滋病病毒的母亲所生的婴儿，艾滋病病毒感染者和患者的配偶、子女及密切接触者，破损的皮肤黏膜不慎接触到被艾滋病病毒污染的血液、体液的人等。如果没有上述不安全行为，则不要过于担心。

有嫌疑者早做检查

有人认为，既然艾滋病无法治愈，查出来也没有什么意义，因而不愿意进行艾滋病病毒抗体检测。实际上，早期接受艾滋病病毒检测很有益处，可减少担忧；早期接受观察治疗；及早采取健康的生活方式，延缓疾病发展速度；及早采取措施保护家人，防止将病毒传播给他人。

确定一个人是否感染艾滋病病毒，目前常用的检查办法是到当地的卫生机构进行艾滋病病毒抗体检测。如抗体检测呈阳性反应，表明这个人已经被艾滋病病毒感染。因为感染艾滋病病毒4~8周后(一般不超过6个月)才能从血液中检测出艾滋病病毒抗体，所以怀疑自己感染了病毒，应该尽早去做检测。检测的结果若为阴性，应在3~6个月后再去医院复查。

我国省级、市级疾病预防控制中心，传染病医院，妇幼保健院，综合医院都可以进行艾滋病病毒抗体检测。而且，艾滋病病毒抗体检测已经成为各地血站或血液中心的常规检测项目。做检测的人可以完全放心，我国对检测结果的保密问题有明文规定：“任何单位和个人不得歧视艾滋病患者、病毒感染者及其家属。不得将患者和感染者的姓名、住址等有关情况公布或传播。”(《艾滋病监测管理的若干规定》第二十一条)

日常生活接触不会传染艾滋病

虽然艾滋病的确对人类的生命和健康造成严重的威胁，但是这不等于艾滋病病毒就无孔不入。艾滋病病毒的传播也需要一定的条件，即有足够数量的病毒从感染者的身体排出；被感染者的皮肤或黏膜有破损，足够量的病毒有机会侵入人体。

大量的科学研究事实表明，在与艾滋病病毒感染者接触的过程中，艾滋病病毒不会通过共用马桶、游泳、咳嗽、打喷嚏、蚊虫叮咬等途径传播给其他人，因为在这些日常接触中不会有足够量的艾滋病病毒从感染者体内排出又有机会进入另一个人体内。懂得这一点，我们就应当知道与艾滋病病毒感染者和艾滋病患者共同生活、工作、学习是安全的，不必担心会感染上艾滋病病毒。艾滋病病毒在人体内可以兴风作浪，但是对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后，很快就会失去传染性。

另外，高温、干燥以及常用消毒剂(如酒精、碘酒或医院中常用的一些消毒药品)都可以杀灭这种病毒。被艾滋病病毒污染的血液可以采取如下措施处理：焚烧(如纸类、月经卫生用品等)；用消毒剂清洗(最好用含氯消毒剂，如漂白粉或家用漂白消毒剂，按1∶10的比例用水稀释)；衣物等布类物品要放在防渗漏的口袋中运送，用开水和洗涤剂单独清洗半小时；处理时要注意避免皮肤直接接触血液，可以戴橡胶手套，如果没有手套可以用其他遮盖物品(如一叠纸巾)来保护皮肤；可以用能吸水的东西(如布、纸巾或锯末等)来清理血液，然后用大量水冲洗；在清理血液或其他体液后要用肥皂洗手。

患者怀孕需医生指导

感染了艾滋病病毒的妇女，在决定孕育之前，应该先咨询医生，了解可能会产生的后果。如果决定孕育，一定要在医生的指导下，采取服用抗病毒药物、减少产时损伤性操作、避免母乳喂养等预防干预措施，使婴儿感染的概率降低。

健康视点
郑州市疾病预防控制中心
(0371)95120

冬季谨防疱疹性咽峡炎

河南省中医院　戴秀娟

傍晚，4岁的涵涵在游乐场的旋转木马上正玩得高兴，突然抬头告诉妈妈：“我难受。”妈妈摸了下她的额头，很烫，赶紧测体温，快39摄氏度了。涵涵吃了退热药后，体温也在38摄氏度左右徘徊。药效过后，涵涵又开始高热，烦躁不安，大哭不已，夜里睡着后还会哭着醒来。涵涵的妈妈第二天一早带着涵涵来到河南省中医院就诊。经检查后，涵涵口腔咽峡部有红色小疱疹，血常规显示血象高。该院儿科副主任医师王中玉说，涵涵患的是疱疹性咽峡炎。

症状：突起高热　咽部疱疹

据王中玉介绍，冬季是疱疹性咽峡炎的高发期，多见于1~7岁的孩子。家长在发现孩子咽喉部有疱疹、高热不退时，要尽快到医院就诊，防止孩子出现高热抽搐。该病由病毒感染引起，起病急，常表现为高热、咽痛、流涎、厌食、呕吐、咽部充血，年幼的患儿常会哭闹，年长患儿会自诉喉咙痛。患儿口腔咽部会出现数个至数十个2~4毫米的灰白色疱疹，周围伴有红晕。一般一两天后，疱疹开始破溃成小溃疡，孩子会更加难受，常常哭闹不止，异常烦躁。

诱因：空调、暖气是祸首

据了解，近日到医院就诊的患病毒感染性疾病的儿童明显较往日增多，以疱疹性咽峡炎为主。“儿童感染疱疹性咽峡炎的原因很多。”王中玉说，儿童的抵抗力较差，容易被感染；最近气温突降，孩子户外活动减少，加上暖气和空调的使用，室内外温差大，室内干燥，易滋生病毒。

护理：四多一少要谨记

患该病的孩子往往突起高热，哭闹不止，拒绝进食。护理上要注意四多一少，即多洗手、多喝水、多休息、少量多次进食；饮食以容易消化的流质或半流质食物为主，如米粥、面汤、果汁、菜汁等；不要进食辛辣、甜腻或油炸的食品。王中玉特别强调，牛奶要少喝，最好不喝，因为此时孩子的胃肠功能较弱，牛奶属于大分子蛋白质物质，不易消化，会加重孩子的胃肠负担，还会产生额外的热量，加剧病情。

治疗：以抗病毒为主　消食为辅

如果孩子喝不下水，应适当补液，以防电解质紊乱。使用抗病毒药物时，如果孩子的血象升高，可根据情况使用抗生素。孩子高热时可酌情使用美林或泰诺林、热速清等退热药。王中玉说，患此病的孩子最好同时进行消食治疗，可让孩子吃点肥儿丸、健儿消食口服液等。

我有妙招

缩唇呼吸法利肺

河南省精神卫生中心　魏蕤红　刘麦仙

冬天对慢性支气管炎、肺气肿病患者特别是老年患者来说，稍有不慎就会引发呼吸道感染。那么该如何增强体质，防止症状反复发作呢？除了按医嘱用药、戒烟限酒、加强锻炼、增强体质等常规治疗和护理外，专家建议，进行呼吸功能锻炼，加强胸、膈呼吸肌肌力和耐力，改善呼吸功能。这里介绍一种非常简单、有效的方法呼吸功能锻炼法——缩唇呼吸法。

缩唇呼吸法的技巧是通过缩唇形成的微弱阻力来延长呼气时间，增加气道压力，延缓气道塌陷。该方法适用于各种类型的慢性支气管炎、肺气肿患者，特别是出现支气管痉挛、惊恐或运动时肺内过度充气的患者。该方法无任何禁忌证。

具体方法是：闭嘴用鼻子吸气，然后通过缩唇(吹口哨样)慢慢、轻轻地呼出气体，同时收缩腹部，吸气和呼气的比例为1:2或1:3，缩唇的大小程度与呼气流量以能使距离口唇15~20厘米处，与口唇等高的蜡烛火焰随气流倾斜又不致熄灭为宜。另外，配合膈式或腹式呼吸锻炼，效果更好。

选好座椅利腰椎

腰椎病是困扰很多中青年的疾病，选好座椅有利于保护腰背肌肉和脊柱。

好的座椅有以下几个特点：底座硬实、支撑力强，不会因为身体重量压迫而倾斜；椅背的曲线起伏和人的脊柱弯曲度吻合；椅背凸起对腰部有支撑；扶手的高度能支撑双肘肘关节。　(皮特)

三步摩腹安神健脑

肚脐(神阙)在养生防病方面具有重要作用，下面的3步摩腹健身法就能让我们呵护肚脐，益寿延年。

摩腹——交通心肾　将两手掌相对搓动约1分钟，使掌心发热。再将掌心紧贴于神阙上，使其感到温热。然后在肚脐周围快速摩动，速度要快。这样坚持摩3~5分钟，直至肚脐内发热，并开始向四周发散为止。这样做可使心肾交通，有助于安神健脑，提高睡眠质量。

揉腹——先天后天同补　将两手掌重叠，以掌心附着在肚脐上，稍用力下按。然后以肚脐为中心，顺时针方向揉动，其频率可较摩腹速度慢一些，范围可由小到大，直至整个腹部。持续时间最少5分钟，可起到先天后天同补的作用。

晃腹——先天后天相互补益　当整个腹部有温热感或有气血流动感时，就可进行晃腹。这时仍是两掌重叠，旋转摩动。所不同的是，当手掌移动到右侧腹部时，左手的四指稍弯曲，用力回拉，右手的掌根用力回推；当按摩到左侧时，右手的四指稍弯曲，用力回拉，左手的掌根用力回推。如此反复，使腹部横向晃动起来。这时的动作应缓慢、柔和，不求快，但一定要把动作做到位，大约每分钟按摩20次。如此坚持晃腹5分钟即可使先天后天交融，相互补益。　(冯耀忠)

养生漫画

↑晚餐早，硬食少；食稀粥，消化好。
王晓东/画

↓吃中餐，荤素配；精神足，适当睡。
王晓东/画

健康餐桌

巧吃山楂缓解月经不畅

月经不畅是女性朋友的难言之隐，如果问题不是很严重，又不愿意告诉别人和医生，就可以自己调理一下。

月经不畅其实是身体内瘀的表现，我们日常生活中最简单的活血化瘀的食物当属山楂了。如果女性朋友有月经不畅的问题，如经血黑，有血块，痛经，那么就可以每天吃几片山楂。山楂有活血化瘀功效，中医前辈多有论述，如《本草经疏》认为：“山楂能入脾胃消积滞，散宿血……化饮食，健脾胃，行结气，消瘀血。”再如《医学衷中参西录》说：“山楂，基以甘药佐之，化瘀血而不伤新血，开郁气而不伤正气，其性尤平和也。”

女性吃山楂的时候，最好能配一点儿红糖，这样既能化瘀血又不会伤新血，既行郁气又不会伤正气。如果有时间熬山楂水喝，就更好了，因为生山楂难消化。另外，熬山楂水的时候也加一些红糖。　(陈佳佳)

五招巧识铁棍山药

山东省烟台市　贺军成

铁棍山药既是山药中的极品，又是一味珍贵的中药材。因其具有补中益气、消渴生津、益精养颜、健脾益胃、润肺止咳、延缓衰老、促进生长以及调节内分泌等作用，被历代医家所推崇，称赞其为“长寿因子”，实乃药食兼用的良药佳肴。铁棍山药的原产地为河南省焦作市温县。目前，市场上销售的铁棍山药中有很多都是假冒的。因此，我们在购买时一定要仔细鉴别，防止上当受骗。

铁棍山药之所以珍贵，是因为有其独特之处。在购买铁棍山药时，我们可以通过以下5招来鉴别真假。

一看　铁棍山药粗细比较均匀，通常直径为1~2厘米(跟成年人的拇指一般粗)，表皮颜色微深，根茎具有特有的铁红色斑痕。倘若直径太粗或者表皮太光滑，就说明不是正宗的。

二掂　铁棍山药的单根重量一般不会超过200克，倘若感觉太重那就很可能不是正宗的。

三捏　真正的铁棍山药用任意两根手指去捏是捏不碎的，或许这就是为什么叫“铁”棍山药的一个原因了。

四折　将铁棍山药使劲折断，可以感到其肉质较硬，粉性很足，并且断面细腻，呈白色或者略显牙黄色，黏液少。而普通山药不仅肉质没有那么坚硬，粉性也不够足。

五尝　由于铁棍山药中水分含量很少，且多糖，因此，其液汁较浓。正宗的铁棍山药，在短时间内就可以蒸熟(一般5~10分钟即可)，熟后口感干腻、甜香，入口觉得“面而甜”，并且伴有淡淡的麻味。仿冒的铁棍山药，蒸熟时间较长，口感较脆。

嘴唇干燥　用点中药

本报记者　李季　通讯员　马文斌

寒冷的冬季，娇嫩的嘴唇最容易受到伤害。那么嘴唇所代表的身体状况你了解么？是不是所有的嘴唇干燥都可以用唇膏来解决？冬季又该如何护理嘴唇呢？

按照中医理论，燥为秋季之主气，但是现在已经到了冬季，仍有很多人感到明显的口唇干燥。有时可以通过饮水、涂唇膏缓解，有时虽然喝了很多水，但干燥症状不见减轻反而加重，这是为什么呢？

中医所说的燥邪有内燥与外燥之分，外燥是指由气候及环境引起的干燥，而内燥就不那么容易被看到了。以前内燥多由年老体弱、阴血亏损所致，而现在，很多年轻人喜欢吃辛辣刺激的食品，使得肺阴受损，宣降失司，甚至损伤肺络，故由此所致的口唇干燥便不是多喝水就能解决的。

中医强调“春夏养阳，秋冬养阴”，即在秋冬季节应格外注意保护人体的阴液。除了这个季节凉燥之气偏胜之外，人们很多错误的生活习惯也容易耗伤阴液。我们该注意些什么呢？除了上面提到的尽量少吃辛辣刺激的食物以外，还要避免一些的误区。

过分强调保暖：适当增添衣物防止感冒是可以的，但像很多商场或办公室里，在冬天，室温高到24~25摄氏度就不太合适了。除了进出时温差过大容易诱发感冒外，这种燥热的环境也容易耗伤人体的阴液。

过分补水：及时补充适量水分是必要的，可以防止口唇干燥，但如果一次大量饮水的话，不但解决不了干燥问题，反而容易引起机体内水电解质失调，甚至引起水中毒。

其实，远离冬季口唇干燥并不是一件难事，只要多注意生活细节就可以做到。首先，注意保持室内的湿度，可以用加湿器，也可在暖气上放块湿毛巾。其次，及时给身体补充适当的水分，方便的话可以用梨皮、橘皮、荸荠、白萝卜、百合、麦门冬等煮水喝，以滋阴润燥，也可以只用麦门冬泡水代茶饮，也能起到不错的功效。

适合基层医院的检验设备
ZC系列血细胞仪，HCC系列全、半自动生化分析仪，XN系列血凝仪，W-200尿机，血流变、微量元素、电解质等全套检验设备及耗材。试剂开放，成本低，操作简便，性能稳定，性价比高。
长春紫宸公司15年的专业研发和制造经验，进口材料品质，自主核心技术。
郑州办事处：13503860245　(0371)63963757
售后热线：15803803944　地址：郑州市南阳路320号
诚招各地经销商及销售精英

疼痛专科常年招生　综合门诊加盟
使你的业务突飞猛进，使你的科室、诊所更具有竞争力，这一切都不是困难。本科传授手法脊柱整脊，浮针、火针、三氧等各种特殊疗法，治疗疾病立竿见影，功效神奇。包教包会，学会为止。主治颈椎病、腰椎间盘突出症、各种关节神经痛、失眠、偏瘫后遗症及三高症等；另加盟治疗癫痫、肾输尿管结石。**每月1日、15日开班**
医院地址：河南省郸城张完医院二楼疼痛专科
报名电话：13939403763　联系人：刘涛

多厂家联合直销各类医疗设备
出厂供应：微波治疗仪、B超、彩超、心电图机、心电监护仪、乳腺诊断仪、乳腺治疗仪、阴道镜、妇科利普刀、心电工作站、脑电地形图、牵引床以及皮肤科各种设备(白癜风、牛皮癣治疗仪)、经颅多普勒、系列肛肠治疗仪、各种手术器械；并维修各种医疗设备。
不做经销，让利于终端客户。把价格进行到底！！！
欢迎垂询：4000360866(全国各地固话手机拨打均按市话收费)
联系人：郑总　13837178375

郑州贝斯特科技发展公司
(天津大宇科技有限公司河南总代理)
厂价供应
妇科自凝刀、妇科利普刀、阴道镜、可视人流、宫腔镜、不育症诊断治疗仪、精子分析仪、盆腔炎治疗仪、臭氧治疗仪、微米光治疗仪、乳腺治疗仪、男性性功能检测仪、电脑肛肠治疗仪、彩色经颅多普勒血流变、心电工作站、脑电地形图仪、等离子耳鼻喉治疗仪、半自动生化分析仪、血流变、血细胞仪、微量元素分析仪、监护仪、各种类型B超等。
地址：郑州市南关街68号
联系电话：13703865906　(24小时服务电话)
(0371)66215358

河南省康复中心医院
专治：偏瘫、截瘫
河南康复中心医院是经省卫生行政部门批准、隶属于河南省残疾人联合会、主要对残疾人进行康复训练和医疗服务的福利性单位，在河南省残疾人联合会领导的大力支持下，已发展成为河南省规模最大、最专业的偏瘫、截瘫治疗中心。
科室主任：刘强
科室电话：(0371)63287910　13253438290
医院地址：郑州市东风路7号

高频电动扁桃体切除器
高精技术　快速彻底
GBQ-1便携型16.6万元
GBQ-1豪华型18.8万元
★自主产权★安全快捷★一秒钟微创手术★
★电脑控制★不出血、不住院★
全国营销服务中心：郑州市建设西路11号鑫苑国际广场东塔A座1801
咨询电话：15838308317　(0371)66628126