

# 远离艾滋病 青年学生应学会自我防护

□刘征

艾滋病是一种危害性极大的传染病,由感染艾滋病病毒(HIV)引起。艾滋病病毒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的CD4(一种重要的免疫细胞)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,人体免疫功能被破坏后,极易感染各种疾病,包括发生恶性肿瘤等。

据统计,我国青年学生感染艾滋病病毒的增长率为32%。在这些病例中,65%的青年学生是在大学期间感染艾滋病病毒的,年龄在18~22岁之间;80%的青年学生感染艾滋病病毒源于“好基友”。性传播是感染艾滋病病毒的主要途径,青年学生中通过男男性行为感染艾滋病病毒者已达81.6%。

为什么学校是感染艾滋病病毒的重灾区,艾滋病病毒又是如何入侵的呢?

青年学生得不到健康、正确的性知识教育,很可能误入歧途甚至给他人带来伤害。正如我们看到的,青年学生感染艾滋病病毒的比例上升明显,他们感染艾滋病病毒后的人生悲剧已经无法弥补。

**自身因素:**青年学生特有的心理、生理特点,好奇、猎奇、冲动、模仿等,发生婚前性行为的比例越来越大。

**缺乏性知识教育:**不少学校性知识教育滞后,很多青年学生缺乏性知识和性安全教育,不知道如何保护自己。因此,青年学生缺乏自我保护意识。

**外界因素:**社会不良风气等众多诱惑。学校在这方面几乎没有举措,青年学生性知识的获得多来源于互联网、杂志、书本、色情材料等,很难保证科学性,带来的是错误的性观念。

**造成的后果:**性病传播、怀孕流产、艾滋病病毒传播。

青年学生对于性知识和艾滋病知道得很少。一方面,家长对孩子从来都是避之不谈;另一方面,学校也忽视了青少年学生的必修科目——性安全教育。

随着社会的进步,西方不良思想的冲击,人们对于性话题和性行为的接受程度逐渐升高,青年学生的性观念趋于开放化,性行为趋于普遍化,但是对性知识的缺乏及艾滋病的预防能力却令人担忧。

性知识教育应该始于出生,终于生命终止。有数据表明,校园并不是一片绝对的净土,艾滋病没有忽略对青年学生的摧残。我们已经了解了什么是艾滋病,以及艾滋病的传播途径,就要想办法做好自我防护,远离艾滋病。

青年学生应该了解哪些是艾滋病高危行为。

**性行为:**无防护的男男性行为及女女性行为,拥有多名性伴侣等不安全性行为。

**血液途径:**静脉注射毒品,输入未经艾滋病病毒抗体检测的血液或血制品。

**母婴途径:**艾滋病病毒抗体检测阳性的女性怀孕并生育,艾滋病病毒抗体检测阳性的母亲哺乳也许会让孩子感染艾滋病病毒。

**其他途径:**被文身、理发、扎耳孔、美容、修脚等用的器具扎伤,与其他人共用刮脸刀、电动剃须刀、牙刷,外伤及打架斗殴引起的流血,这些途径引起血液感染艾滋病病毒的概率较低,但仍需要谨慎注意。

在生活中,做好自我防护,坚持“ABC原则”,远离艾滋病。

**A——**无婚前性行为,是最安全的(学会说“不”或逃离)。

**B——**如果不能做到A,则要忠于性伴侣,单一性伴侣。

**C——**如果没有做到B,那么至少要做到安全性行为。洁身自爱,在性、金钱、欲望面前做出正确的选择。养成健康生活方式,不发生婚前性行为;如果发生,要采取正确的措施;减少性伴侣数量,相互忠诚;不以任何方式吸毒;不与他人共用针头、针管、剃须刀、牙刷等;不去消毒不严格的医疗机构或其他场所打针、拔牙、文身、针灸或手术等。

自爱就是要珍惜生命,懂得怎样保护自己,和一切诱发艾滋病的行为说“不”。很多感染艾滋病病毒的学生会说“没想到”,其实这都是源自对艾滋病的“不了解”。

每个青年学生都要行动起来,主动去了解防控艾滋病的知识,只有懂得了怎样自爱,才能真正做到自爱。

做一个能健康生活、远离艾滋病的青年学生,你也就真的真实地为防控艾滋病做出了一份贡献。

家长的管束,学校和老师的管束,进入大学以后自我约束,正确使用社交软件、同性恋交友软件,可以帮助青年学生抵制社会不良风气的诱惑。

通过关爱、送礼物、承诺工作等手段骗取上钩,使得一些男孩子踏入同性恋的圈子,很有可能感染艾滋病病毒。有的青年学生,纯粹是因为新奇、好玩,通过社交软件加入同性恋群体或者进入同性恋酒吧,一次放纵,悔恨终身。

(作者供职于郑州市疾病预防控制中心)

请扫描二维码了解详情



## 每周一练(甲状腺功能减退症)

- 一、甲状腺功能减退症的治疗错误的是
  - A.一旦确诊应给予甲状腺制剂替代治疗
  - B.出现贫血者需要根据贫血类型进行治疗
  - C.替代治疗首选左甲状腺素
  - D.永久性甲状腺功能减退症需要终身服药
  - E.亚临床甲状腺功能减退症不需要处理
- 二、甲状腺功能减退症的表现是
  - A.FT3(血清游离三碘甲状腺原氨酸)正常、FT4(血清游离甲状腺素)正常、TSH(促甲状腺素)降低
  - B.FT3正常、FT4正常、TSH正常
  - C.FT3降低、FT4降低、TSH降低
  - D.FT3降低、FT4降低、TSH增高
  - E.FT3正常、FT4降低、TSH增高
- 三、下列符合甲状腺功能减退症的是
  - A.多食、多语、情绪激动
  - B.坚持甲状腺激素替代治疗
  - C.突眼、甲状腺肿大
  - D.震颤、心率加快
  - E.少觉、多汗
- 四、甲状腺功能减退症的治疗目标是
  - A.甲状腺功能减退症的临床症状和体征消失
  - B.血清FT4升高
  - C.血清TT4(血清总甲状腺素)升高
  - D.血清TSH升高
  - E.血清TT4降低
- 五、甲状腺功能减退症黏液性水肿说法正确的是
  - A.黏液性水肿昏迷需要立即抢救治疗
  - B.黏液性水肿不能药物治疗
  - C.黏液性水肿患者抗休克治疗是防止昏迷的关键
  - D.黏液性水肿昏迷需要先查明病因
  - E.黏液性水肿不严重
  - F.甲状腺功能减退症的治疗首选左甲状腺素
  - G.口服碘剂
  - H.碘-131
  - I.甲状腺素
  - J.补钙
- 七、关于甲状腺功能减退症黏液性水肿昏迷的说法错误的是
  - A.低体温(<35摄氏度)
  - B.可有心动过缓、呼吸浅慢
  - C.多见于重症患者
  - D.肌张力升高
  - E.反射减弱或消失
- 八、关于甲状腺功能减退症的说法错误的是
  - A.甲状腺素分泌或合成不足
  - B.90%以上为原发性甲状腺功能减退症
  - C.周围组织对甲状腺激素缺乏反应
  - D.功能减退起始于胎儿期的称为呆小病
  - E.T3(三碘甲状腺原氨酸)、T4(甲状腺素)正常、TSH增高,不能诊断为甲状腺功能减退症

上期答案(11月22日)

一、E	二、E	三、E	四、A
五、E	六、E	七、A	八、C

# 金融创新 振兴乡村 合作共赢 圆梦乡医

## 1550名乡医助理接受培训并取得阶段性成效

本报记者 王平 通讯员 刘富安

11月25日,中国人寿河南省分公司第三期乡医(乡村医生)助理岗前培训在鲁山县举行。经过报名、面试、筛选,来自河南省的490名乡医助理参加了为期一周的专业知识培训和严格的军训。

在培训班开班仪式上,中国人寿河南省分公司副总经理淡新虎向参加培训的乡医助理宣读了河南省政协常委、中国人寿河南省分公司总经理王新生致全省乡村医生的一封信。

淡新虎表示:“中国人寿为乡医服务的终极目标是‘金融创新,振兴乡村,合作共赢,圆梦乡医’,秉承‘构建大平台,资源大投入,打造大队伍,同唱一台戏’的服务理念,争取早日实现‘五大升级’(村卫生室升级、家庭签约升级、乡医培训升级、健康保障升级、分级诊疗升级),为助推乡医的发展保驾护航!为振兴乡村,愿与广大乡医携手并进!同时把‘一个融合、两个培训、三支队伍’的工作模式推行下去,努力打造出河南乡医的名片。在此希望乡医助理能够给乡医的工作带去更多的帮助。”

据了解,自中国人寿河南省分公司乡医助理岗前培训开始以来,共有来自全省的1550名乡医助理受到专业知识和严格的

军训。目前,已有1060名乡医助理走上了新的工作岗位。

**把队伍带好,把事情做好 让更多村民受益**

在培训过程中,学员们意气风发,积极认真,良好的学习风气和态度为下一步开展工作打下了坚实的基础。

乡医助理岗前培训班学员杨保坤很自信地说:“刚开始接受培训的时候,对乡医助理这个词和岗位,从概念上有些模糊认识,甚至不能完全理解。经过几天的培训和专业老师的授课,彻底理解乡医助理这个岗位重要性,而且是一件很有意义的事情。我擅长钢琴演奏,在艺术圈子里已经干了很多年,参加过多次演出,开办有好几个艺术培训班,但是这些事情与乡医助理这个岗位相比还有差距。我觉得乡医助理这个岗位很有意义,更是一件了不起的事情,我会积极投入到工作中去,带领团队服务好乡医,把事情做好,让更多村民受益,尽力把这件事情做好、做强!”

在农村,乡医这个职业很受人尊敬,因为他能为父老乡亲的健康保驾护航。但是,乡医又是一个“弱势群体”,他们面临着医疗风险和琐碎的工作,让他们肩负的担子更重了。



乡医助理走进村卫生室了解乡医的日常工作

王平/摄

乡医助理可以帮助乡医做一些力所能及的事情,帮助乡医在电脑上录入患者的诊疗信息,减轻乡医的工作压力,提高工作效率。乡医助理还协助乡医走村入户随访慢性病患者,填写

入档信息,根据村民的实际情况,把大病保险知识宣传到位,提供全程优质服务,让那些需要参保的村民逐个进行注册登记,让村民足不出户就能得到健康保障。

乡医助理的工作任重道远,相信只要共同努力,生活将会更加美好!

**做一些力所能及的事情 让乡医在诊室里看病无忧**

“以前,乡医工作繁重我知

道的。今天,我亲眼看到了村民的健康档案填写和电脑操作录入信息,看到的这些工作只是他们的‘冰山一角’。乡医付出的辛苦只有近距离地接触,才能够知道和理解。可以用两个字来形容乡医,那就是伟大!乡医助理这个岗位对于我来说不仅要干,而且要干好!帮助乡医做一些力所能及的事情,让乡医在诊室里看病无忧。”乡医助理王娜说。

中国人寿新乡县支公司副经理张琦说:“今天组织新乡县各乡镇的‘乡医之家’负责人和第一期、第二期的乡医助理上岗人员进行座谈交流,为下一步的工作开展奠定基础。”

座谈会结束后,乡医助理王娜和王华丽以及公司的领导,一起驱车来到了新乡县七里营镇余庄村乡医张之领所在的村卫生室,深入了解乡医的日常工作。

据张之领介绍,七里营镇有53个行政村,在一体化村卫生室和个体化村卫生所从医的人员共有100多名,当然村里的人口也很多。就拿余庄村来说,实际服务人口有1140人,乡医只有1人,每天的门诊患者以及其他的公共卫生服务,这对于一个乡医来说工作量可想而知。

王华丽说:“以前,我也知道乡医的工作,但了解得不够深刻,今天的正面接触让我明白了许多,守护村民的健康、医疗条件落后、工作时间不固定、村民档案信息录入量较大、电脑操作不熟练……乡医的工作真的很繁重。就拿一家8口人的档案信息录入电脑来看,对于一个年轻人来说很简单,可是让一个上了年纪而且还是应用‘一指禅’来操作电脑的乡医来说,一家8口人的信息全部录入完可能需要两个小时。”



中国人寿 CHINA LIFE

### 携手好乡医 共建一个家

协办:中国人寿保险股份有限公司河南省分公司



乡医助理岗位培训军训现场 高浩天/摄

