

如何预防艾滋病

□张国龙 梁妍 王奇

当前,性传播成为我国艾滋病(AIDS)的主要传播途径。鉴于性的自然属性和社会属性,加之感染艾滋病病毒(即人类免疫缺陷病毒,HIV)风险较高的危险性行为复杂,经性接触感染HIV的人群范围较广。感染HIV的高危性行为,有异性性行为,也有同性性行为;有婚内性行为,也有婚外性行为;有非婚商业性行为,也有非婚非商业性行为,这些都增加了艾滋病的防控难度。目前,还没有彻底治愈艾滋病的药物,也没有可预防的疫苗。因此,宣传教育是当前预防艾滋病的最好“疫苗”,警示性宣传教育对于遏制HIV传播必不可少。

大力宣传每个人都是自己健康第一责任人的理念,进一步强化压实“四方责任”(政府、部门、社会和个人),倡导每个人都参与进来,携手应对艾滋病流行带来的风险与挑战,“共抗艾滋 共享健康”,《医药卫生报》特联合河南省疾病预防控制中心推出《为爱防艾 警钟长鸣》系列报道。

案例一:婚外性行为背后的伤心

今年42岁的谭某因常年在外地工作,与妻子长期两地分居,在2017年,多次与他人发生性关系。2018年9月,谭某因咽部不适,持续发热到医院就诊,被医院告知可能得了艾滋病;2018年11月,经疾控中心确诊感染了HIV。得知感染HIV后的谭某心情沮丧,精神一度崩溃。经疾控中心工作人员的耐心疏导,谭某积极接受艾滋病抗病毒治疗,身体情况得到改善,逐渐重拾对生活的信心。

案例二:一次赶集,改变余生

今年68岁的王某是一位农民,在一次赶集时因好奇与陌生人发生了性关系,随后又进行多次。一年后,王某因胃部不适到医院做检查,被查出可能感染了HIV,最终确诊为HIV抗体阳性。得知结果后,王某懵了……后来,经疾控中心工作人员们的耐心疏导,王某才慢慢平静下来,目前正在接受正规的艾滋病抗病毒治疗。

什么是艾滋病

艾滋病是一种危害大、病死率高的传染病。艾滋病即获得性免疫缺陷综合征,是由HIV感染引起的,以人体CD4⁺T淋巴细胞减

少为特征的进行性免疫功能缺陷,疾病后期可继发各种机会性感染、恶性肿瘤和中枢神经系统病变的综合性疾病。HIV感染者和艾滋病病人是其传染源。

HIV通过性接触、血液和母婴3种途径传播。HIV感染者及艾滋病病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量的HIV,具有很强的传染性。一旦感染HIV,患者需要终身规律服药。

艾滋病的临床表现

HIV感染者在急性期表现为发热、咽痛、恶心、呕吐、腹泻、关节痛等,大多数患者临床症状轻微,持续1周~3周后可自行缓解。无症状期可从急性期进入,或无明显急性期症状而直接进入此期。无症状期具有传染性,但没有特殊的体征和症状,只能通过检测体内病毒的核酸、抗原或者抗体的方式来判断。若不及时发现并规范治疗,经过4年~8年的无症状期后,HIV感染者就会逐渐发展成艾滋病病人。发病后,常见症状包括:皮肤、黏膜出现单纯疱疹、带状疱疹、血疱等感染,持续性发热、肺炎、肺结核、咳嗽、呼吸困难、持续性腹泻、便秘、肝脾肿大,并发生恶性肿瘤等。

艾滋病的预防措施

一是要普及预防艾滋病知识,倡导安全负责任的性行为。

经验表明,普及艾滋病预防知识,提高大众的防范意识和能力,是预防控制艾滋病经性途径传播的有效途径。要通过宣传教育增强个人的健康责任意识,弘扬中华民族传统美德,倡导公序良俗,大力宣传每个人是自己健康第一责任人的理念。安全性行为是预防控制艾滋病经性途径传播的重要策略。减少性伴侣数量和100%使用安全套,杜绝高危性行为,可以有效减少艾滋病经性途径传播。

二是要扩大对艾滋病高危人群的检测范围。

有关研究表明,造成艾滋病在社会上传播扩散的最重要传染源,是那些感染了HIV但尚未知晓自身感染状况的病例。尤其是新近感染的病例,体内病毒含量高,传染性强。因此,尽早发现HIV感染者和艾滋病病人是控制艾滋病传播的重要策略之一。我国通过高危人群自愿咨询检测、医疗机构主动检测、监管场所筛查、专题调查等方式,最大限度发现HIV感染者和艾滋病病人,为预防控制艾滋病传播提供良好的基础。

三是开展暴露前预防/后阻断。

相关研究表明,HIV感染是可以通过抗病毒药物进行预防的。预防控制艾滋病传播包括暴露前预防和控制中心性病艾滋病防治研究所)



抽筋,学名肌肉痉挛,是肌肉自发的强直性收缩,主要发生在小腿和脚趾的肌肉,发作时疼痛难忍,尤其是夜晚抽筋时,疼痛不止,影响睡眠。

哪些原因可导致腿抽筋

1.缺钙。钙离子可维持正常肌肉的收缩与舒张功能及神经—肌肉传导功能,血液中的钙离子浓度过低时,肌肉容易兴奋导致痉挛。腿抽筋常见于青少年、老年人、孕妇、哺乳期妇女等。2.运动过度。长时间进行无氧运动会致肌肉短时间内持续收缩,产生的酸性代谢产物堆积,刺激小腿,导致小腿抽筋。此外,大量出汗、体

液和电解质丢失过多、代谢废物堆积,也会引起抽筋。3.寒冷刺激。如空调温度过低或游泳池的水温度过低等,容易导致局部血液循环速度变慢,肌肉出现收缩,导致肌肉痉挛,进而导致局部神经传导异常,出现腿抽筋。4.腿抽筋频繁发生可能与血管病有关,应考虑有无下肢血管病变,因为下肢血管狭窄或血供不佳,也会造成肌肉缺血抽筋。

□程波

如何处理腿抽筋

1.最直接的缓解方法:按摩痉挛部位。按摩小腿腓肠肌神经根,其位于腘窝下至足底近1/3处两侧。小腿抽筋时,用拇指用力按压两边硬而突起的肌肉,能够起到镇痛、止痉的作用。2.坐位时,可以伸直抽筋的下肢,躯干前屈,用双手扳住前脚掌,缓慢、持续向相反侧牵拉,直至痉挛缓解。3.如果

晚上出现腿抽筋,可使抽筋的小腿单脚站立,将全身的重量压在抽筋的小腿上,直至痉挛缓解。4.若有人帮助,可取仰卧位,抬起抽筋腿,使其与身体垂直,使膝关节伸直,用手持续向下压前脚掌。5.如症状不缓解,应及时就医。

如何预防腿抽筋

1.适当补充营养:因缺钙引起的抽搐,在补钙的同时,可适当补

充维生素E、维生素D等,多食用乳酸和氨基酸丰富的奶制品、瘦肉等,可以促进钙的吸收。2.合理锻炼:运动前要做好热身运动,运动后要及时拉伸,不仅可以加强局部肌肉的韧性和弹性,还可以提高肌肉、韧带的抗磨损能力。进行拉伸锻炼不但可以降低肌肉内的压力或张力,促使局部的血液循环加速,而且能够加速乳酸代谢,增强肌肉的营养代谢能力,使肌肉疲劳性损伤得到明显缓解。3.做好保暖:尤其是夜晚,注意保暖,避免局部肌肉受寒。4.积极治疗原发病。

(作者供职于郑州大学第一附属医院急诊外科)

腿抽筋该怎么办

深静脉血栓的危害

□王仲超

血栓是血管最常见的一种疾病,在任何年龄段都可能发生,不仅会给患者造成极大的痛苦,甚至还会危及生命。深静脉血栓作为全球致死率排名前三的血管性疾病,大约每1000人中就有1人~3人患病。血栓是可以避免的,我们可以通过改变不良的生活习惯、主动筛查等方式,达到防治疾病的目的。接下来,我们就来了解一下深静脉血栓的相关知识。

深静脉血栓的表现和危害

1.表现:深静脉血栓形成后,血液不能有效回流,主要症状是局部的血液淤积、肢体肿胀,且肿胀部位常伴有疼痛。患者的皮肤温度也会随之升高,颜色发红,肿胀严重时还会出现水泡。当血栓发展到一定程度时,会影响下肢血流,导致缺血,出现皮肤苍白甚至坏死。

2.危害:①肺栓塞:由于血栓脱落,顺着血液流到肺动脉,造成堵塞,引起肺栓塞。肺栓塞是深静脉血栓最严重的并发症,如果没有及时抢救,几秒钟就可能死亡;②股青肿:下肢静脉全部被血栓堵塞,造成下肢高度水肿,压迫动脉,导致肢体供血不足。股青肿发病迅速,如果不及处理,就可能出现休克;③血栓形成后综合征:深静脉血栓会破坏静脉瓣膜功能,导致静脉回流不畅甚至反流。

如何预防深静脉血栓

1.久站人群,如医生、护士、教师等,长时间站立会引起血液淤积,可适当活动,促进全身血液循环,或者在工作时穿弹力袜缓解腿部压力,加速血液流动。

2.深静脉血栓易患人群应提高警惕,多喝水以降低血液黏滞度,多吃一些富含维生素的食物;平时穿着衣物要舒适、宽松,有助于血液循环;吸烟人群应尽早戒烟,防止香烟内的尼古丁破坏身体的抗凝系统,增加形成血栓的概率;已经患有静脉曲张的人群应尽早接受治疗,防止病情发展。

3.较长时间不能活动的人,可以采取一些简单的预防措施:将腿部抬高、深呼吸等,并每隔一段时间做一些关节的伸展动作,如踝泵运动、直腿抬高运动等,也可在家属的帮助下做一些被动运动,并定时变换姿势。家属也可以帮助患者按摩四肢,促进其身体血液循环,这样不仅可以预防深静脉血栓的形成,还可以防止并发症的

认清皮肤长痘原因 轻松“战”痘

□陈祯祥

祛痘一直都是一个备受关注的话题。不管什么性别、什么肤质,都有可能面临皮肤长痘的问题。据相关调查显示,大约有80%的青少年患有痤疮,约15%的成年女性也在被痤疮困扰。痤疮(俗称痘痘)。只有正确认识痘痘的形成机制,才能从根本上控制痘痘的发展。

皮肤长痘的原因

1.雄激素分泌量增多

雄激素在相关酶的作用下,会对皮脂腺产生一定的刺激作用,加速皮肤油脂的分泌,造成皮脂腺导管的过度角化。导致雄激素分泌量增多的原因有:

正常生长发育:进入青春

生理期:女性在生理期,由于体内雌激素水平降低,黄体素与雌激素的水平升高,导致皮肤分泌油脂量增加,容易诱发痘痘。

药物:一些含有雄激素的药物,容易引发痘痘。

过量食用牛奶等乳制品:牛奶中含有活性的雄激素前体,易导致雄激素合成量过多,从而诱发痘痘。

2.环境因素

空气污染:空气中的多环芳烃、尼古丁等物质均会导致毛囊过度角化,诱发痘痘。

温度因素:较高的温度会刺激皮肤油脂的分泌。

油性因素:若皮肤长期接触石油、煤焦油及其分馏产品,也会引发痘痘的生成。

3.化妆品使用不当

致痘成分:致痘成分是指一些小分子油脂和乳化剂。有的护肤品及彩妆产品中含有一些致痘成分,长期使用会影响皮肤的正常代谢,堵塞皮脂腺导管。

刺激性较强:化妆品中含有一些对皮肤刺激性较强的成分,导致皮肤角化,诱发痘痘。

清洁不当:长期使用清洁力较强的清洁产品会伤害皮肤的屏障,导致皮肤菌群紊乱。长时间清洁不当,易导致皮肤代谢的角质过度堆积,皮肤分泌的油脂难以排出,诱发痘痘。

4.其他原因

频繁触碰面部:触摸面部时,手上的污渍、油脂、细菌等容易造成皮肤感染,从而诱发痘痘。

床单被罩等清洁不当:若与皮肤直接接触的物品清洁不当,很容易滋生螨虫,导致皮肤长痘。

机械摩擦:眼镜、口罩等长期与皮肤接触摩擦,容易造成皮肤角化,形成痘痕。

“战”痘方案

如果皮肤长痘的面积较大且数量较多,可考虑使用药物治疗,但个别药物本身的刺激性较强,应在医生的指导下使用。

清洁控油:用硫黄皂洗脸,疏黄有抑制皮脂分泌的作用,有助于减少皮脂的分泌。内服螺内酯、西咪替丁及丹参酮,因为它们都具有一定的抗雄激素作用,能减少皮脂的分泌。需要注意的是,服用这些药物应在专业医生的指导下进行。

抗角化:维A酸类药物是治

疗痘痘的主要药物之一。该药物的刺激性较强,需要在医生的指导下使用。这类外用维A酸类药物有光敏作用,建议晚上外用。患者使用后,若有灼热感,可在10分钟~20分钟后将其洗掉,必要时可结合异维A酸软胶囊口服治疗。

消炎杀菌:含克林霉素、林可霉素、氯霉素、甲硝唑的溶液或凝胶,莫匹罗星软膏、夫西地酸乳膏等,必要时可以结合米诺环素、红霉素等口服治疗。

患者症状严重时,一定要及时到正规医院进行检查,了解皮肤长痘的根本原因,并听从医生的指导,采取正确的治疗方法。

(作者供职于解放军联勤保障部队第九八八医院皮肤科)

无论在家还是在外面,无论是在等公交、等地铁还是坐公交、坐地铁,甚至在行走时,都能看到低着头玩手机的“手机族”。

殊不知,长期低头玩手机,首当其冲的是颈椎受到损伤。一个人的头部约重5公斤。当你低头看手机时,通常头部会前倾60度,在重力和杠杆作用下,颈部会时刻承受25公斤~30公斤的重量。长期低头看手机,容易导致颈椎病。当你经常出现肩背酸痛、麻木、头晕目眩、颈部疼痛等症状时,一定要重视起来,警惕患上颈椎病。

那么,“手机族”应该如何预防颈椎病呢?

纠正不良的生活习惯

在日常生活中,尽量减少看电视、玩手机的时间,以减轻颈部的压力,缓解颈椎疲劳;不论是休息还是工作时,都要保持正确的姿势,尽量不要躺在床上或者沙发上玩手机。

做好颈部活动工作

有意识地加强颈部、肩部和全身活动,以提高机体的抵抗能力。需要注意的是,活动量和活动程度的大小要根据自身情况确定,适量是最基本的原则。长期伏案工作者应在工作1小时~2小时后,适当活动颈部,有目的地让头颈部向前、后、左、右方向转动数次,缓解颈部肌肉疲劳,对预防颈椎病有很好的效果。如果有条件,可以打羽毛球或者游泳改善颈椎疼痛。

选择合理的卧具

因为我们有1/3的时间是在睡眠中度过的,所以合理的卧具对颈椎也有较大的影响。睡觉时,不宜使用过软、过高的枕头,最好用矮一点儿、硬一点的枕头,以保持颈椎的生理角度相对稳定。

注意保暖

颈部是很容易受凉的部位。冬天天气寒冷,最好佩戴围巾保证颈部温暖。因为温度过低,容易导致血液循环不良,长期这样会形成肿块。

保持良好的坐姿或者体位

看书或者看手机时,不要长时间窝在一个角落,要适当变换体位;看电视、玩电脑时身体最好坐直。只有保持良好的坐姿与体位,才能避免或者减轻颈椎

病。

少跷二郎腿

有的人一坐下来就习惯性地跷二郎腿,觉得这样很舒服。其实,跷二郎腿不仅不雅观,还对身体有很大的危害。因为跷二郎腿时,人的生理曲度会发生改变,可以多进行爬行运动或者在床上进行“拱桥”锻炼。

保持精神乐观

治疗颈椎病不能操之过急,也不能听之任之。在日常生活中,我们要劳逸结合,玩手机的同时还要注意加强颈部锻炼,预防颈椎病的发生。颈椎病患者应保持的正确态度是认真对待颈椎病,努力战胜颈椎病。

(作者供职于新乡市中心医院骨科)

关于肋骨骨折 你知道多少

□秦伟

肋骨的作用

人体的肋骨左右各12根,它们呈半包围结构与前方的胸骨及后方的胸椎共同构建人的胸廓。肋骨对胸部主要的器官组织,如心脏、肺及气管、大血管甚至腹腔的肝、脾等能起到重要的保护作用。当身体遭受外力时,外力绝大部分会被肋骨吸收,剩余的力道虽然可能会伤及重要的器官组织,但是伤害会减小很多。很多人认为,肋骨骨折和其他部位的骨折没什么不同,都是拍片子、上夹板、打石膏,实在不行就开刀,其实不然。

肋骨骨折属于胸外科诊疗范畴

肋骨骨折固然可以拍片子,但肋骨骨折往往还会并发胸腹腔脏器的损伤。因此,胸部及上腹部CT检查才是诊断肋骨骨折的“黄金”手段。CT一方面可以清楚地显示肋骨的各个层面,另一方面可以明确是否伴有肺挫伤、血胸、气胸、纵隔血肿、心脏大血管损伤等。可以说,肋骨骨折伴随的损伤要比其他类型骨折伴发的损伤多得多,也严重得多。

肋骨骨折后的注意事项

1.肋骨骨折最主要的不适症状就是疼痛,十几天内疼痛最明显,咳嗽、活动躯体时疼痛尤其剧烈。患者常常因不敢咳嗽、不敢呼吸,导致痰液淤积,引起肺部感染、肺不张等并发症。因此,护理肋骨骨折患者的首要任务就是帮助和督促患者咳嗽、咯痰。

2.警惕继发性损伤的出现。有时,其他脏器的损伤不一定会在第一时间出现,可能在几天后出现。出现迟发性气胸,骨折端像刺刀一样可能随时把肺刺破而发生气胸,出现呼吸困难或者胸腔积液,就需要放置胸腔引流管;对于出血不止的,需要进行手术探查。发生在左季肋部的肋骨骨折要注意脾脏损伤的可能。患者一旦出现左上腹疼痛,应立即告诉医生进行检查,因为脾破裂大出血很危险。

(作者供职于安阳市人民医院创伤中心)

预防颈椎病『手机族』要这么做

□杨永波