



重点关注

凝聚社会力量 合力共抗艾滋

每年的12月1日是世界艾滋病日,今年的主题是“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”。

艾滋病,这个对人类生命安全造成严重威胁的重大传染病首次发现于1981年,在过去的40多年中,艾滋病在人类社会中大肆横行,夺去了大约3600万人的生命。2021年仍有超过150万新发感染病例,即平均每天有4000人感染,这些感染者中超过四分之一是15至24岁的年轻人。要实现2030年终结艾滋病流行,防控工作仍然任重道远。

什么是艾滋病

艾滋病,由人类免疫缺陷病毒(HIV)引发的一种目前无法治愈的疾病,患者必须终身服药,否则机体会因免疫功能进行性下降

甚至完全失去免疫力而感染多种机会性疾病,最终导致死亡。

艾滋病的症状

初期症状(感染后2至4周):如同普通感冒,其症状常表现为全身疲劳无力、食欲减退、发热、发疹、咳嗽、喉咙痛并伴有淋巴结肿大。

晚期症状(艾滋病发展到AIDS阶段):持续发热和盗汗,体重下降,疲劳无力,频繁的细菌和真菌感染,出现多种器官功能衰竭和多种恶性肿瘤。

艾滋病的预防

1. 洁身自爱。远离毒品、卖淫等不法行为。
2. 使用安全套。全程、正确使用合格的安全套,可以有效预防感染HIV。如果没有全程使

用,或使用不当,亦或安全套质量不合格,都会出现戴套也感染HIV病毒的情况。

3. 不共用注射器和针头,接受安全输血。

4. 不共用个人卫生用品如牙刷、剃须刀、毛巾。

5. 妊娠期母婴传播预防。及时进行产前艾滋病病毒检测、接受逆转录病毒治疗和使用人工喂养可以预防艾滋病母婴传播。

6. 了解艾滋病预防知识。了解艾滋病病毒的传播途径和预防方法,可以更好地保护自己和他人。

亲友罹患艾滋病,是否还能相处

艾滋病病毒对外界抵抗能力弱,在自然条件下难以存活,艾滋病的传播途径有限,只有性接触传播、血液传播和母婴传播三种。与艾滋

病感染者一起吃饭,一起工作,一起打球,共用电话、卫生间,礼节性握手、拥抱、亲吻,接触艾滋病感染者物品等行为都不会感染艾滋病。

若不幸得了艾滋病,该如何处理

尽快前往当地暴露后预防用药门诊,72小时内使用暴露后预防用药可有效降低感染艾滋病病毒的风险,用药时间越早,保护效果越好。我区的暴露后预防门诊设置在区人民医院感染科。

在发生高危性行为后,如果已经错过了暴露后预防用药的时间,希望大家作为自己健康的第一责任人,在窗口期之后,尽快到相关检测机构或自行购买正规的检测试剂进行HIV抗体检测,越早发现越早治疗,抗病毒治疗效果也会越好。

区疾控中心 郑雁



疾控动态

严防冬季传染疾病 “手”护儿童呼吸健康 我区开展手患大探究活动

近日,在溪口镇崎山小学,区疾控中心、区新华书店开展“手患”大探究揭秘之旅第二阶段。此前,崎山小学便有20名“小书虫”在老师的带领下由区疾控中心专业人员进行洗手前后的双手采样,并对两组手部细菌样本进行了48小时的培养。

当天,区疾控中心传防科老师首先向学生公布了洗手前与洗手后的细菌培养结果。“洗手前细菌数值50,洗手后细菌数值小于1。”“洗手前细菌数值13,洗手后细菌数值8。”“洗手前细菌数值54,洗手后细菌数值0。”……不少学生在看到自己的样本结果后,纷纷惊呼起来:“哇,原来洗手前后的变化这么大。”好多学生表示以后要勤洗手,为自己的健康加码。老师还就秋冬季常见传染疾病为主题,结合生活案例,详细介绍了这些传染病的症状、传播途径和预防措施,并现场为学生演

示了七步洗手法的正确操作方式。

讲座结束后,学生依次来到讲台前,观看显微镜下的手部细菌标本。“天哪!里面好多细菌,密密麻麻的,好吓人!”学生纷纷惊呼,举手表决,为了让自己和身边的亲朋好友远离传染病,在以后生活中要养成勤洗手习惯,还要督促身边的人正确洗手。

据了解,“手患”大探究实践探究活动旨在让参与者了解洗手前后的细菌数量对比,进而知晓及时洗手及正确运用七步洗手法的重要性,促使养成正确洗手的习惯,从而预防疾病保护健康。今年以来,区疾控中心携手区新华书店等单位开展了一系列特色活动,如“饮患大探究”“手患大探究”“眼患大探究”“控烟实践活动”,已开展各项活动10场,近千名学生受益。

区疾控中心 姚远凡

头晕的快速康复

意识知觉,即将晕倒的感觉。

什么是耳石症

我们说的“耳石”,并非耳道内的“耳屎”。耳石颗粒位于内耳的耳石器上,而耳屎位于外耳道内。耳石其实是一种碳酸钙结晶,位于内耳两个耳石器(椭圆囊和球囊),耳石器能够感受重力和加速度的变化,是人体维持平衡的重要器官,帮助我们正常站立、行走、跑跳。每个人都有三个耳石颗粒。我们的耳朵里有三对半规管,其内充满液体,当一些致病因素导致耳石脱落,原本附着椭圆囊的耳石颗粒就掉落在半规管内,脱落的耳石随着头部位置的变化在管中运动,带动半规管内的液体流动,使人产生眩晕的感觉。这种“眩晕”是一种良性的疾病,不会像中风一样,出现生命危险,但严重影响患者的日常起居。眩晕症状一般在体位改变和头位改变时出现,并且每次眩晕持续的时间一般在1分钟以内就能缓解。

对于老百姓来说如何自诊

- 1.“短”。症状主要为天旋地转的头晕,发作时间短,一般不超过3至5分钟,大部分只有不到1分钟。每天反复发作数次,可连续数天到数周。
- 2.“动”。头晕发作与头位变动有关,比如躺下左转、躺下右转、起床、躺下或蹲下低头时发作。平躺不动或坐立不动时不发作。
- 3.“床”。大部分患者天旋地转的头晕发作一般与床有关,在床上起床、躺下、躺下左转或右转时发作。感觉自己“晕床”了。

为什么会发生耳石症

1. 外伤。头部的外伤、撞击导致耳石非正常脱落。
 2. 炎症。有中耳炎、前庭神经炎等内耳炎症性疾病患者。
 3. 年龄。40岁以上的人可能与该年龄段人群前庭慢性缺血有关,或者内耳局部结构发生老化或退化。
 4. 缺钙。女性更年期时,雌激素水平下降,缺钙发生骨质疏松,局部结构的变化会增加耳石症的风险。
 5. 内耳血管痉挛。长期处于压力之下、睡眠不好、过度疲劳等不良生活状态,或者低头玩手机、用电脑,长期处于不良头位姿势。
 6. 伴发或继发其他疾病。如梅尼埃病、前庭性偏头痛,系统性疾病如糖尿病、高血压、高血脂、卒中等。
- 出现耳石症应该怎么办**
- 一旦出现特征性眩晕症状,不要太紧张,不同部位的耳石颗粒诱发的眩晕和眼震不一样,对于非专业人士来说较为复杂,应立即找有经验的、治疗头晕、眩晕的专科医生诊治。目前,针对耳石症的主要治疗方法是耳石复位(包括人工复位及复位仪复位),辅以药物治疗。临床上90%左右的患者基本上一次复位后眩晕会明显消除,效果立竿见影。还有一部分患者则需要多次复位,尤其是对于水平半规管嵴帽结石症,往往需要复位2至3次。
- 复位以后,半规管内的耳石回到耳石器部位,这个时候耳石颗粒还没很好的结合在耳石器上,对内耳产生刺激,出现头部昏沉感,这个时候短期服用一些改善内耳血液循环药物可以加速头晕的恢复,大多

患者1周左右完全康复。对于少部分患者属于复位禁忌,运用药物效果不佳的患者,后续需要前庭康复训练。伴有焦虑的患者及时运用抗焦虑的药物治疗。

耳石症复位后要注意什么

1. 治疗后休息10分钟再回家,以防随后耳石复位后立即引发短暂的眩晕发作。切勿驾车返回。
2. 半卧位休息两个晚上。患者的头部处于仰卧和直立之间,抬高30至45度。白天,尽可能保持头部的垂直位置,不要护发和看牙医,不要进行活动头部的锻炼。不要做快速摇头、甩头、蹦跳等改变位置的動作,平稳地行走。
3. 至少保持一周,避免可能引起耳石症复发的诱发性头位。如睡觉时垫两个枕头,避免朝患侧卧位,不要过于抬头或低头,小心避免仰卧时头部过于后仰,尽量保持直立位。

耳石症复发怎么办

耳石不止一块,就算复位的这块耳石已经被捕捉消化掉了,其它耳石也有脱落的可能。如果复发,可以再次就诊,进行复位治疗。

如何预防发生耳石症

1. 对于普通人群建议控制高血压、高脂血症、糖尿病,针对内分泌紊乱选择合适的药物,进而减少耳石症的发作。
2. 在饮食上注意低盐、低油、低脂、低糖,多吃高钙的食物,或者补充钙剂、维生素D,预防骨质疏松,也会使耳石更加健康,防止复发。
3. 适量运动,保持良好的内耳血液循环,预防耳石脱离。

区人民医院 汤永国



健康沙龙

63

遇到呼吸、心跳骤停的伤员,会进行心肺复苏。



恢复心跳,心脏按压最重要。手放在胸腔中部按压,在胸腔处有节奏冲击性按压,按压深度至少5cm,按压频率至少100次/分钟。

心肺复苏主要用于心跳、呼吸骤停等危重急症和意外事件的抢救。在呼吸心跳停止4分钟内给予正确及时的抢救,患者存活率可高达50%,如果超过10分钟,医生再高明、设备再先进也无力回天了。

大雪时节话养生

引起呼吸道黏膜毛细血管收缩,使抗病能力下降,导致上呼吸道感染,严重可伴随肺炎、慢阻肺急性加重等。所以冬日“去寒就温”、预防寒冷侵袭尤为重要,但需注意防风防寒不要着凉的同时,也不能过度取暖。严寒的天气,很多人喜欢呆在室内,而且常门窗紧闭,以提高室内温度,这样则使室内得不到充足的氧气和光线,多种细菌、病毒容易滋生和繁殖。市民要定时打开门窗通风,保持室内空气流通。

大雪是“进补”的大好时节,冬令进补能促进新陈代谢,使畏寒的现象得到改善。但进补也要

依中医药理论“春夏养阳,秋冬养阴”“虚则补之,寒则温之”,少吃生冷,适当进补,多吃富含蛋白质、维生素和易于消化的食物,以提高人体御寒能力。如可适当补充羊肉、牛肉等温补之品,切忌大量进食以免燥热伤阴。同时,还要多吃萝卜、青菜、莲藕、豆腐及新鲜水果等,补充维生素和水分,也可适当多吃些花生、核桃、板栗、杏仁等富含蛋白质和不饱和脂肪酸的坚果,产热量多,以助驱寒。

因天气寒冷且湿度较低,人们更喜欢呆在暖呼呼的室内,不愿出门,从而导致皮肤瘙痒、鼻出血、唇干脱皮等问题,就容易得“暖气

病”。此时,有条件的可在家里装个加湿器,适度增加室内湿度。最好用开水、蒸馏水或纯净水,不要直接用自来水,避免细菌滋生。关节炎和糖尿病人群不宜用加湿器,可用一盆水代替。

运动方面,不宜选择剧烈运动,避免大汗淋漓。户外运动当选择气候温和、阳光充沛的时候,选择动作幅度较小的有氧运动,如散步、慢跑、跳绳、八段锦、太极拳等,做好热身运动,运动量再逐渐增加。运动后需要及时更换衣服,避免受寒。

岳林街道社区卫生服务中心 徐爽爽

健康之窗

2023年 第12期

协办单位
奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所

更多健康知识请关注“奉化疾控”微信公众号、“奉化疾控”抖音号、“奉化疾控”微博和“奉化疾控”视频号。

微信公众号 抖音号 视频号

宁波市奉化区阳明心坊(心理服务站)
宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心
公益面询、电话咨询时间:每周一至周五,上午8:30—11:00,下午2:00—4:30(法定节假日除外)。
预约电话:88920903
24小时心理热线:88956969
地址:宁波市奉化区岳林东路28号,奉化区疾控中心内。
宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务!
宁波市康宁医院在奉化区设立心理咨询服务点,如果你想享受更优质的心理咨询服务,可关注“宁波市康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁波市康宁医院心理咨询云中心”进行预约,地址在奉化区疾控中心内。