

## 关注世界艾滋病日

### 科学认识艾滋病 正确了解 HIV 检测

今年12月1日是第36个世界艾滋病日,宣传主题为“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”,旨在强调艾滋病是一个复杂的社会问题,需要全社会共同参与,动员社会各方力量凝心聚力,目标一致,共同抗击艾滋病,维护人民群众身体健康和生命安全。

艾滋病(AIDS)是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引发的一种严重免疫系统疾病。HIV感染后最初几周,许多感染者可能不会出现任何症状,或者症状非常轻微,容易被忽视,这个时期被称为“HIV急性感染期”。一些人可能会出现以下症状:发热、喉咙痛、淋巴结肿大和疲劳等,类似于普通感冒。皮肤上可能出现红色或紫色斑点、疹子或湿疹;头痛、肌肉和关节疼痛。这些早期症状可能会在数周后自行消退,使感染者误认为已康复,然而病毒仍在体内悄悄地破坏免疫系统。

HIV主要传播途径包括性传播、血液传播、母婴传播,日常接触不会感染HIV。感染HIV后立即接受抗病毒治疗并保持良好依从性,可以使体内病毒得到抑制,感染者能够正常生活甚至生育,存活至预期寿命。现在我国有艾滋病免费抗病毒治疗药、医保报销的抗病毒治疗药和自费的抗病毒治疗药,能满足HIV感染者的不同需求。

疾控中心、县级以上医院、妇幼保健院和大部分基层医疗机构均提供HIV检测服务,个人也可以通过网络购买自检测试剂。HIV进入人体后不能被立即检出,这段时间称为窗口期,抗体检测的窗口期为4~12周,核酸检测的窗口期为1~4周。大多数感染者高危行为后4周时可以检测到抗体,如果4周检测结果阴性可等到8~12周再检测。一般情况下,如果12周内没有再发生高危行为,也没有检测到抗体,可排除HIV感染。

近年来,通过检测并诊断报告的感染者中,每100个就有90个以上是经性途径感染。发生不安全性行为,就有可能感染艾滋病。通过检测可以尽早发现自己是否感染艾滋病,早发现才可以早治疗,延长生命,提高生活质量。早检测早发现,才可以更好采取措施,如使用安全套和开展抗病毒治疗,既能保护自己免受病毒的进一步侵害,也能保护性伴侣,避免艾滋病进一步传播。

一般有以下情况,建议进行检测:1.男性和男性之间发生了性行为,没用套;2.男性和女性之间发生了性行为,没用套;3.发生了一夜情,或通过手机摇一摇等交友软件与不认识的人发生性行为,没用套;4.与已知感染艾滋病的人发生性行为;5.经常发生高危性行为又不用套的人群,建议每3个月做一次HIV检测;6.艾滋病感染者的配偶或性伴侣;7.与他人共用针具吸毒者;8.在非正规医疗单位拔牙、纹身者(过程中可能使用了没有严格消毒的器具);9.梅毒、淋病、尖锐湿疣等性病患者;10.准备结婚的伴侣建议婚前检测;11.孕妇建议在刚发现怀孕时检测;12.感染了艾滋病的妈妈生的宝宝。

(本报记者 卢智子)



## 健康“医”点通

### 关注术后并发症 让肺“自由呼吸”

本报记者 卢智子

虽然针对肺癌的治疗方式日新月异,但手术仍然是肺癌治疗的最重要方式之一,然而手术创伤和术后并发症,可能对患者的身体造成不同程度的影响。

解放军总医院海南医院康复诊疗区治疗师王智勇提醒,术后及时采取科学、合理的康复措施,对于肺癌患者术后快速康复及减少并发症至关重要。

一是**谨遵医嘱**:遵循医生建议,包括休息和饮食等各方面,同时确保按照处方用药,定期复诊和随访;二是**控制疼痛**:手术后可能会感到疼痛,医生会开具合适的止痛药物,如果疼痛加重或无法控制,请及时与医生联系;三是**注意伤口护理**:保持手术切口干净、干燥,按照医生的建议规范更换绷带,如果出现红肿、渗液或发热,应及时告知医生;四是**避免感染**:遵守医生关于洗手和伤口护理的建议,保持手卫生,避免感染;五是**肺部护理**:术后积极进行肺部护理,如深呼吸、咳嗽和肺康复锻炼等,以预防肺部感染和保持呼吸功能。

此外,对于肺癌手术术后常见并发症,要及时处理:一是**咳嗽咳痰、肺部感染**。术后咳嗽效果不佳会加剧细菌的繁殖,加重肺部感染。因此肺癌患者术后应加强咳嗽咳痰训练,多深呼吸、多吹气球,体位排痰也有助于康复。如果患者出现咳嗽咳痰或者合并发热等情况,要考虑肺部感染的可能,建议及时到医院就诊。

二是**伤口脂肪液化及感染**。对于有创面脂肪液化及感染的患者,除常规处理外,可配合短波紫外线疗法,能起到消炎、镇痛、促进组织修复、加快溃疡愈合的作用。三是**下肢深静脉血栓**。肺癌患者术后初期,可能会在一段时间内出现凝血功能改变,血液处于高凝状态,加上术后卧床时间较长,可能有下肢深静脉血栓的风险。患者术后应遵医嘱,注意佩戴抗凝血袜和使用预防药物等。术后尽早下地活动,或进行床上的踝泵运动、直腿抬高动作等,能有效降低血栓形成风险。

四是**术后疼痛**。肺癌开胸或腹腔镜术后可能出现切口慢性疼痛,一般会持续3个月以上,50%的患者术后2年仍有疼痛感,30%的患者疼痛感可持续4至5年,部分女性、性格焦虑或敏感的人群更易出现。及时对疼痛局部进行针灸治疗或中低频电疗可以有效缓解疼痛。

# 近期呼吸道感染性疾病以流感为主

## 健康三亚

国家卫健委:

国家卫生健康委新闻发言人米锋在26日举行的国家卫生健康委新闻发布会上表示,监测显示,近期,我国呼吸道感染性疾病以流感为主。此外,还有新冠病毒、肺炎支原体、呼吸道合胞病毒、腺病毒等病原引起。分析

认为,近期我国急性呼吸道疾病持续上升,与多种呼吸道病原体叠加有关。

米锋说,当前,随着各地陆续入冬,呼吸道疾病进入高发时期,国家卫生健康委会同国家疾控局持续开展呼吸道疾病监测

和形势研判,推进流感疫苗接种,定期调度各地医疗资源供给和诊疗工作情况,有针对性地加强工作指导,组织经验交流和技术培训。

米锋提示,大医院人员密集,等候时间长,交叉感染风险

较高,家里如有儿童患病症状较轻,建议首选到基层医疗卫生机构或综合医院儿科就诊。目前,全国各地卫生健康部门已在官方网站和政务微信平台公布本地可以提供儿科诊疗服务的医疗机构信息,并将及时更新。公

众要坚持戴口罩、多通风、勤洗手的卫生习惯,倡导“一老一小”等重点人群积极接种相关疫苗,出现呼吸道症状时要做好防护,保持社交距离,避免家庭、单位内交叉传染。

(新华)

# 肺炎支原体感染怎么办? 三亚中医为防治支招

本报记者 卢智子

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病已进入高发季节,多种呼吸道疾病交织叠加。其中,肺炎支原体感染因儿童、青少年易感,让广大患儿家属倍感焦虑。近日,记者采访三亚市中医院儿科医生张振尊,教大家如何做好居家养护,有效防治肺炎支原体感染。

“肺炎支原体是支原体肺炎的病原体,主要是通过呼吸道飞沫传播,人在咳嗽、打喷嚏、流鼻涕时的分泌物中均可携带病原体。因此在无防护的情况下,在人口密集场所,如幼儿园、学校会导致集中暴发流行。家庭成

员集中感染肺炎支原体也是比较常见的。”张振尊介绍,肺炎支原体感染一年四季均可发生,但多在秋冬季节。人群对肺炎支原体普遍易感,但好发于儿童和青少年,肺炎支原体感染患者和无症状感染者是主要传染源,潜伏期1至3周,潜伏期后至症状缓解数周均有传染性。

通常来讲,感染肺炎支原体引起的症状是轻微的,最常见的感染主要发生在上呼吸道,常见的症状包括咳嗽、咽痛、发热、头痛等,可持续数周甚至数月。5岁以下的儿童感染肺炎支原体的症状可能与年龄较大的儿童和成人不同,可能有类似于感冒的一些

症状,比如咳嗽、打喷嚏、鼻塞流涕、咽痛、喘息、呕吐和腹泻等。

张振尊介绍,从中医角度来看,肺炎支原体感染归属于“风温肺热、温燥”一类疾病,这些疾病的发生,与孩子体内的积热较重有很大的关系。

鉴于肺炎支原体感染的中医临床特点,三亚市中医院、三亚国际友好中医疗养院结合四川、浙江等地预防方剂及三亚“潮湿”的特点,推出中医防治方子(鸚鵡茶12克、金银花10克、芦根10克、黄芩8克、太子参8克、白术8克、防风5克、荆芥5克、桔梗3克、玄参5克、炙甘草

6克),帮助市民防治肺炎支原体感染。张振尊介绍,肺炎支原体感染患者可在医生指导下,合理使用中药调理,并进行推拿、穴位贴敷、中药熏洗等中医外治法辅助,改善症状,缩短疗程,提高自身免疫力,预防复发。

张振尊介绍,捏脊、补脾经、运板门等小儿推拿,艾灸足三里、关元、神阙、三阴交等穴位(一周两到三次,以皮肤潮红为度),可以帮助孩子增强抵抗力,减少生病。

肺炎支原体感染多发季节,如何做好居家养护?张振尊建议,一是少去人群密集之处或密

闭场所,必要时戴好口罩;二是注意手卫生,使用肥皂、流动水勤洗手,注意咳嗽礼仪;三是注意室内空气流通;四是坚持体育锻炼,增强身体抵抗力;五是合理穿着,注意保暖,避免受凉,不要熬夜;六是患病期间不要上学、上班,加强健康监测,并做好日常清洁工作,75%酒精和含氯消毒剂均可以杀灭肺炎支原体;七是科学保健,如日常泡脚(温水沐浴或者用生姜数片沐浴,能够祛风解表,把外邪从皮毛发散出去);八是合理饮食,患病期间,遵医嘱以清淡饮食为宜,多食用素食防止加重病情。

## 健康科普

### 如何预防呼吸道疾病? 中医专家给出这些建议

随着各地陆续入冬,呼吸道疾病已进入高发季节。近日,北京市第一中西医结合医院呼吸科主治医师杨雪梅从中医治未病的角度给大家提几点建议。

#### 饮食规律 寒热均衡

饮食要寒热均衡,冬季应以温热而有营养的食品为主,如牛羊肉、鲫鱼、韭菜等,但不可过多进食,以免上火。



饮食要规律,少食用过于辛辣刺激或过于甜腻的食品。适当多吃百合、银耳、白萝卜、藕、梨等滋阴润肺防燥的食物;可适当多吃富含维生素A及胡萝卜素的食物,如鸡蛋、肝、鱼类、胡萝卜、绿色叶类等。

#### 锻炼适度 晨练不宜过早

长期坚持冬季锻炼的人,耐寒力强,不易患感冒、支气管炎、肺炎等疾病。适度锻炼,运动量的大小要因人而异,循序渐进,使身体发热微微出汗即可。不可运动过度,尤其是中老年人,切忌大汗淋漓,而耗伤人的正气。

冬季晨练不宜过早,户外运动最好选择上午8点至9点,或者下午4点至5点之间进行。如遇到空气浑浊、浓雾遮天的情况,最好不要到户外锻炼,可改在室内进行。同时,运动前要做好热身活动。



#### 睡眠充足 劳逸结合

冬季应“早睡晚起”,早睡以养阳气,早起以固阴精。早睡晚起有利于收藏人体阳气,保持身体的热量,规避严寒,维持人体正常的生理机能。另外,过劳或过逸都会耗伤人的正气,导致外感。



#### 中医按摩 预防疾病

按摩大椎穴、风门穴、肺俞穴可以预防呼吸道系统疾病。由于这三对穴位在后背上,操作时需要别人帮助,被按者坐着或趴着均可,每天一次,每次15至20分钟为宜。按压时,力度适中偏大,以局部酸胀发红为度。(人民)



## 专家解答:

### 得了支原体肺炎需要输液、“洗肺”吗?

近期,儿童支原体肺炎广受关注。患儿什么时候具有传染性?是否需要输液、“洗肺”?担心医院人多能否自行用药?记者在11月12日世界肺炎日到来之际,采访了相关医学专家。

“感染肺炎支原体后,在开始发烧前有几天的潜伏期,这时患者就具有一定的传染性。”北京大学第三医院儿科副主任医师周薇表示,戴口罩能在一定程度上预防感染,但让孩子一直严格规范地佩戴口罩并不现实。少去人员密集的密闭公共场所,屋内勤通风换气、学校定期打扫消毒、增加户外活动等,都对预防感染有所帮助。

得了支原体肺炎是否最好输液治疗?周薇表示,有些家长认为静脉输液优于口服治疗,实际上没有这样的结论。应根据患儿的病情选择治疗方式,重症肺炎的患儿可以选择静脉输液,而大部分患儿属于轻症,可以口服药物治疗。

针对家长担心的“洗肺”操作,周薇介绍,“今年支原体肺炎的患儿进行肺灌洗治疗的确实比较

多。肺灌洗有严格的操作指征,比如患儿出现了肺不张、局部实变,甚至有坏死和脓栓形成等非常严重的炎症反应,这时可能需要在支气管镜下进行肺灌洗,让气道通畅,同时在镜下也可以看到肺部病变的程度。”

除了支原体,细菌、病毒也都可以导致肺炎。北京胸科医院呼吸科主任叶寰提示,肺炎患者常有发烧、咳嗽、呼吸困难等典型症状,低龄儿童和老年人尤其要注意防范。建议65岁以上老年人和儿童接种肺炎疫苗,尽管目前没有针对肺炎支原体的疫苗,但肺炎疫苗可对多种肺炎球菌起到预防作用。

专家提示,针对不同病原体引起的肺炎,用药选择也有所不同,比如对于支原体肺炎,青霉素和头孢类抗生素没有效果,最常用的是大环内酯类的抗生素。怀疑感染肺炎的患者应及时到医院就医,确诊后进行有针对性的治疗,避免“自行服用抗生素”等盲目用药情况。

(林苗苗 佚名)



#### 及时洗手



#### 戴口罩 防病毒

## 秋冬季节,多食用健脾润肺之品

秋冬季节,天气干燥,建议多食用健脾润肺之品。

推荐几个食疗方:  
山药排骨汤:鲜山药250克、排骨500克;  
黄芪山药乌鸡汤:生黄芪30克、

鲜山药150克、乌鸡肉300~500克;  
陈皮砂仁鲫鱼汤:鲜鲫鱼500克、砂仁3克、陈皮10克;  
太子参淮山扁豆炖瘦肉汤:太子参10克、干品淮山10克、炒白扁豆15克、猪瘦肉200克、大枣2颗

(去核)、生姜2片;  
防风粥:防风15克(单煮取汁)、葱白2段、粳米50~100克;  
另外,百合银耳粥、秋梨汤、山药百合粥等也可润肺健脾。

(卢智子 整理)