

本期为濉溪县医院健康宣传材料第 41 期，特此说明。

## 预防艾滋病知识

濉溪县医院感染疾病科

### 一、什么是艾滋病：

艾滋病是由破坏人体免疫功能的艾滋病病毒所引起的传染性疾病，这种病毒侵入人体逐渐使人损失抵抗各种疾病的能力，最终导致病人因各种感染或肿瘤而死亡。

目前世界上还没有彻底治愈艾滋病的药物和疫苗。

感染上艾滋病病毒的人，经过平均 5—10 年的时间（即潜伏期）才发病。发病之前为艾滋病病毒携带者，发病之后为艾滋病病人。无论是艾滋病病毒携带者还是艾滋病病人，都能把病毒传给他人。特别要注意的是，艾滋病感染者本人在潜伏期内可能没有任何感觉，而其他人也不能从外观上判断出来，只有通过血液检测才能确诊。目前，世界上 90% 的艾滋病感染者并不知道自己已经受到感染。因此，潜伏期是传播艾滋病病毒非常危险的时期。

### 二、艾滋病通过哪些途径传播：

艾滋病病毒存在于感染者的血液、精液、阴道分泌液、乳汁和伤口渗出液这几种体液中，主要有以下三种传播途径：

1、性传播：这是世界上最主要的艾滋病传播途径。性伴侣越多，感染艾滋病的机会越大。

2、母婴传播：感染了艾滋病病毒的妇女通过怀孕、生孩子过程和喂奶也可能会把艾滋病病毒传给胎儿或婴儿。

### 三、日常生活接触会不会传播艾滋病：

我们已经了解了艾滋病的传播途径，所以我们知道日常生活中是完全可以避免感染艾滋病病毒的。

1、一般的社交活动是不会传播艾滋病病毒的，如：握手、拥抱、礼节性接吻；一起吃饭、喝饮料以及共用碗筷、杯子；使用公共设施如厕所、游泳池、公共浴池、电话机、公共汽车；一起居住、购物、使用钞票、劳动和学习；

2、咳嗽、打喷嚏、流泪、出汗、撒尿也不会传播艾滋病病毒，因为唾液、眼泪、汗水和尿液中不含艾滋病病毒

3、蚊子、苍蝇、蟑螂等昆虫也不会传播艾滋病病毒。

### 四、怎样预防艾滋病：

安全性行为，避免通过性生活感染艾滋病病毒：不卖淫嫖娼，只有一个固定的相互忠诚的性伴侣；如果有多个性伴侣，那么每次性交都正确使用质量合格的安全套（避孕套）可以大大降低感染艾滋病的危险性。女性有权要求男性使用安全套，因为女性在性交时感染艾滋病病毒的危险明显高于男性。注意：性病患者比没有性病的人更容易感染艾滋病病毒，因此得了性病要及时到正规医院诊治，不要延误。注意血液安全，避免经血液感染艾

滋病病毒；不吸毒；不非法卖血贩血；不与他人共用针头、针管；必须注射时，要求使用一次性针头和针管，或者使用经过严格消毒的针头和针管；不和其他人共用有可能刺破皮肤的物品，如牙刷、纹身、纹眉针、针灸针、剃须刀等；避免母婴传播艾滋病病毒；艾滋病感染者应避免怀孕；艾滋病感染者应避免母乳喂养。从我国的艾滋病感染情况看：与多人发生性关系，共用注射器吸毒和非法买卖血液及血液制品是最容易感染艾滋病病毒的行为，一定要避免。

#### 五、感染了艾滋病怎么办：

怀疑自己感染了艾滋病病毒时，应尽早（并动员自己的性接触者或共用针具者）到正规医疗卫生机构去做艾滋病病毒抗体检查和咨询。艾滋病感染者被确诊后，要定期到医院检查，接受医务人员的指导；保持乐观的情绪；坚决改变过去的危险行为；保证充分的营养和充足的休息；避免感染和皮肤破损；戒烟戒酒，过有规律的生活。这样将会大大延缓艾滋病的发作，要相信，人类总有一天会战胜艾滋病病毒的。活下去，就有希望！

艾滋病病毒感染者被确诊后，还应该做到：决不故意传染给他人。要将病情如实告诉自己的性伴侣，如果对方仍然愿意与你发生性行为，要坚持正确使用安全套。不与他人共用针头、剃须刀、牙刷等物品；不献血、不捐献器官、不捐献精子、避免怀孕。这样的行为能够使艾滋病感染者赢得周围群众的尊重，从而有利于艾滋病感染者的正常生活和工作。

## 六、身边有艾滋感染者怎么办：

世界各国的经验表明，歧视、排斥艾滋病感染者是非常不利于预防和控制艾滋病传播的。如果你的身边发生了艾滋病感染者，你不用害怕，更不能看不起、排斥他们和他们的家人。因为：你已经掌握了预防艾滋病的知识；对于公开了病情的艾滋病感染者，你更加容易防范；艾滋病感染者在很长的时间内同样具有工作和生活能力，照样能够为国家和家庭作出贡献。因此，对待艾滋病感染者的正确态度是：要同情、关心并尽力帮助他们，使他们能够正常生活和工作；不扩散他们的病情。

艾滋病感染者的家人怎么办：家里如果有人感染了艾滋病病毒，也不用害怕，因为日常生活是不会传播艾滋病病毒的。国内外很多成功的事例表明，艾滋病感染者家庭的其他成员完全可以与感染者亲密相处多年而不受作为感染者家属，需要做到：夫妻性生活时坚持正确使用安全套；分开使用牙刷、剃须刀、指甲刀等容易弄破皮肤或粘膜的物品；定期到正规医院检测。

### 1、预防艾滋病知识：

艾滋病是一种危害大、病死率高的严重传染病，是可以预防的。目前尚无有效疫苗和治愈药物，

但已有较好的治疗方法，可以延长生命，改善生活质量。

艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合症”（英文缩写AIDS），是由艾滋病病毒（医学全称为人类免疫缺陷病毒，英文缩写HIV）引起的一种严重传染病。艾滋病病毒侵入人体后，破坏

人的免疫功能，使人体易发生多种感染和肿瘤，最终导致死亡。艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后，常温下可存活数小时到数天。100℃分钟可将其完全灭活、干燥以及常用消毒药品都可以杀灭这种病毒。艾滋病病毒感染者及病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁、伤口渗出液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。感染艾滋病病毒 2—12 周后才能从人体的血液中检测出艾滋病病毒抗体，但在检测出抗体之前，感染者已具有传染性。艾滋病病毒感染者经过平均 7—10 年的潜伏期，发展成为艾滋病病人，他们在发病前外表上与常人无异，可以没有任何症状地生活和工作多年，但能将病毒传染给他人。当艾滋病病毒感染者的免疫系统受到严重破坏、不能维持最低的抗病能力时，感染者便发展成为艾滋病病人，常出现原因不明的长期低热、体重下降、盗汗、慢性腹泻、咳嗽、皮疹等症状。已有的抗病毒药物和治疗方法，虽不能治愈艾滋病，但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制，降低传播危险，延缓发病，延长生命，提高生活质量。要在经过艾滋病防治技能培训的医生指导下，对艾滋病病人进行抗病毒治疗。艾滋病病人要坚持规范服药，治疗中出现问题应及时寻求医务人员的帮助，随意停药或不定时、不定量服用抗病毒药物，可能导致艾滋病病毒产生耐药性，降低治疗效果，甚至治疗失败。至今还没有研制出有效预防艾滋病的疫苗。

**2、预防艾滋病知识讲座艾滋病通过性接触、血液和母婴三种途径传播，与艾滋病病毒感染者或病**

人的日常生活和工作接触不会被感染。在世界范围内，性接触是艾滋病最主要的传播途径。目前我国共用注射器静脉吸毒是艾滋病的主要传播途径，但经性接触传播艾滋病的比例逐年上升。艾滋病可通过性交（阴道交、口交、肛交）的方式在男女之间和男性之间传播。性伴侣越多，感染艾滋病的危险越大。

共用注射器静脉吸毒是经血液传播艾滋病的重要危险行为。输入被艾滋病病毒污染的血液或血液制品，使用未经严格消毒的手术、注射、针灸、拔牙、美容等进入人体的器械，都能传播艾滋病。感染了艾滋病病毒的妇女通过妊娠、分娩和哺乳有可能把艾滋病传染给胎儿或婴儿。在未采取预防措施的情况下，约1/3的胎儿和婴儿会受到感染。在日常生活和工作中，与艾滋病病毒感染者或病人握手，拥抱，礼节性接吻，共同进餐，共用劳动工具、办公用品、钱币等不会感染艾滋病。艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。蚊虫叮咬不会感染艾滋病。

**3、洁身自爱、遵守性道德是预防经性接触感染艾滋病的根本措施。**

树立健康的恋爱、婚姻、家庭及性观念是预防和控制艾滋病、性病传播的治本之策。性自由的生活方式、多性伴且没有保护的性行为可极大地增加感染、传播艾滋病和性病的危险。卖淫、嫖娼等活动是艾滋病、性病传播的重要危险行为。青年人过早发

生性行为会对身心健康产生不良影响。夫妻之间忠诚可以保护双方，避免经性途径感染艾滋病和性病。

#### **4、正确使用质量合格的安全套**

及早治疗并治愈性病可大大减少感染和传播艾滋病、性病的危险。安全套可大大减少感染艾滋病、性病的危险，每次性交都应该全程使用

# 如何预防间质性肺炎

濉溪县医院呼吸内科

间质性肺炎是世界呼吸疑难疾病，目前我国间质性肺炎的发病率逐年上升，一些辅助治疗措施和预防也是必不可少的，其中预防极为重要。那么，我们应该如何有效预防间质性肺炎呢？

病因明确的间质性肺炎，我们对于疾病的预防主要是去除病因。在职业活动中，需加以预防，例如矿工、饲鸟者、农民等在职业活动中，容易吸入无机粉尘及有机物颗粒，需佩戴防尘口罩，必要时应用送风式防尘头盔等避免粉尘的吸入，进而预防间质性肺炎病变；对于吸烟者，需戒烟；对于药物导致的间质性肺炎需减少此类药物的摄入；对于有风湿免疫系统疾病、心律失常等疾病者，需积极治疗原发病。

另外，对于家族性间质性肺炎，应对所有家庭成员进行健康体检，定期检查胸片或胸部 CT 等进行筛查，建立健康档案，并做好间质性肺炎的健康教育工作。

免疫力低下，极易合并肺部感染导致病情加重，因此在日常生活中，应适当进行户外运动，保持室内空气流通，根据天气变化及时增减衣物，避免接触刺激性气味及烟雾等过敏原，并可请中医辨证施治开具中药以进一步提高间质性肺炎患者的抵抗力，以达到预防间质性肺炎病情进一步恶化的目的。

饮食上应增加营养丰富食物的摄入，如进食苹果、蜜橘、梨、南瓜、冬瓜、萝卜、竹笋、蘑菇、银耳、木耳、山药等新鲜水果及蔬菜，肉类应以猪肺为佳，也可进食猪肉、羊肉、鸡肉及鸽肉等，以进一步提高间质性肺炎患者的抵抗力。

## 小儿包皮那些事儿

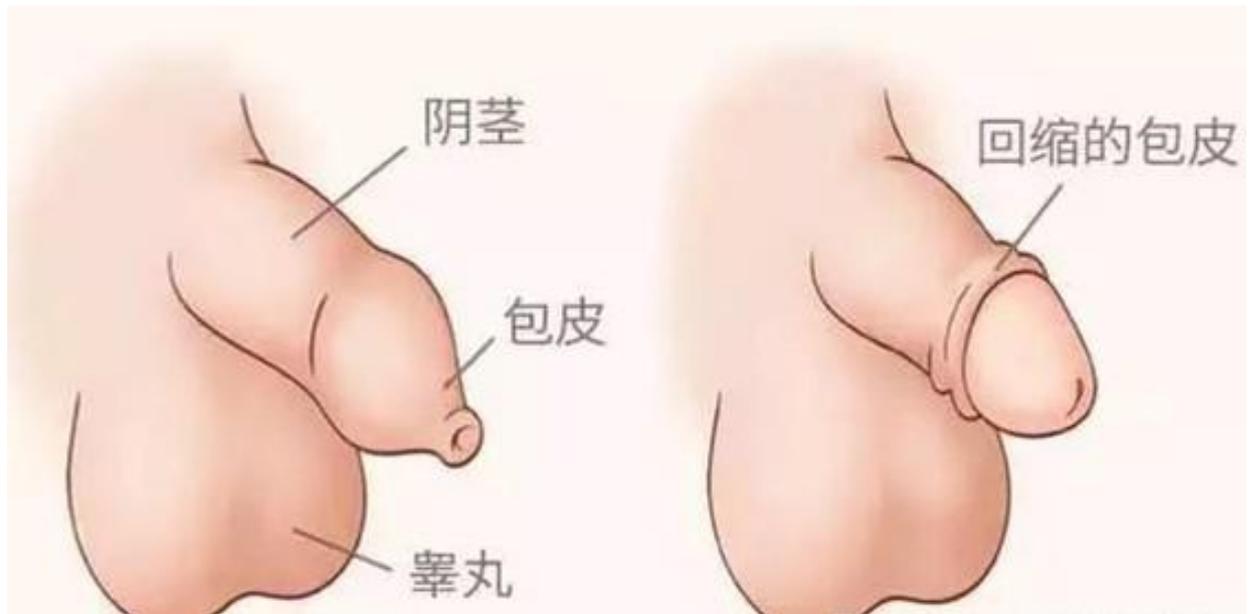
濉溪县医院泌尿外科

### 一、小儿包皮到底有没有问题

想要了解小儿包皮有无问题，首先了解一下小儿阴茎的发育：小儿出生时，包皮藏于龟头并包裹龟头，直到3岁，故3岁之前包茎属生理性包茎；由于阴茎的生长速度快于包皮生长的速度，故龟头慢慢地突出包皮，到5岁时，龟头与包皮口平齐，青春期后，龟头已经完全显露出来。

### 二、关于如何清洁小宝宝包皮的问题

1. 轻轻拉起：轻轻地将包皮往回拉，但是一定不能强行用力。
2. 温和护理：用适合婴儿的温和沐浴液和清水对包皮内侧进行清洁。
3. 彻底清洁：注意对包皮内侧进行彻底的清洁，并确保及时干燥。
4. 记得翻回：轻轻地将包皮翻回并覆盖住阴茎头。



### 三、哪些小儿需要做包皮环切

1. 小儿因包茎而包皮口狭窄、妨碍排尿或反复感染者。
2. 青春期后因包茎、包皮过长反复感染者。
3. 阴茎发育畸形如尿道下裂、包皮囊肿等疾病者。
4. 家长或小儿有强烈心理需求者。

# 谁该为糖尿病的发生负主要责任？

濉溪县医院内分泌老年病科

## 1、不合理的生活方式

饮食：谁说吃得「好」就吃得「健康」

美国有一套用于评价综合膳食质量的评分体系，叫做健康饮食指数(HEI)。膳食的评分越低，代表这样的膳食越偏离美国膳食指南(DGA)的健康饮食建议，也即代表着膳食越不利于健康。

近年来，在全球多个国家开展的大量长期研究证明，HEI 得分比别人都低的人，往往更容易患上 2 型糖尿病。

看到这里，你们肯定要举手了：「现在生活这么发达，这吃的还能差吗？」其实，经济发达给我们带来的物质丰富，反而是让我们的生活更加不健康。比如说，每个月刚发工资那会儿，你们是不是会「搓一顿」、去吃大鱼大肉？而清水煮的烹饪方式早就过时了，油炸、油煎、油烤才是发工资后的首选！

此外，「有钱」还让我们能够更精细地加工谷物。而在这个过程中，谷物表皮上的维生素和膳食纤维往往大量流失，这让它们升高血糖的速度大大加快，餐后血糖于是会变得更高、升得更快。与此同时，有利于健康的蔬菜水果却因为「没有肉好吃」而呆坐在冷板凳上，难过得发霉、变质，然后被扔掉。

以上这些，正是「膳食质量差」的体现！

这也是糖尿病发病率在中国这样的经济处于快速上升期的国家呈爆发式增长的一个重要原因。

此外，就算搭配基本平衡、只是吃得太多，也可能由于脂肪、精制碳水化合物的过量摄入而增加糖尿病发病风险。

至于大众常挂在嘴边的「糖吃多了」，反倒极少成为初诊为糖尿病的患者唯一的发病因素。

### **运动：运动量过小 + 静坐时间长**

你们没有看错，糖尿病这种传统意义上认为是「吃出来」的疾病，与运动量和静坐时间可都是脱不了关系的。

运动量太少，直接造成的后果是能量消耗太少。大家都知道，每个月发的工资没花完，存折上的数就会增加。一天的能量没花完，身体就把它变成脂肪和糖原储存起来（说人话就是长肉肉）。

肥胖会通过引起「胰岛素抵抗」，因此胖子得 2 型糖尿病的风险比正常体型的人要高。

静坐时间长，比如长时间坐在电脑或电视面前一动不动，或者坐在床上 / 椅子上玩手机、平板，也是效应不小的糖尿病危险因素，这一点，估计很多人都不知道吧。而且，过长的静坐时间作为危险因素的一个重要特点是，它是独立于运动时间之外起作用的。也就是说，假设有一对生活在同一家庭的双胞胎，姐姐和妹妹吃的完全一样，如果姐姐每天白天坐 10 个小时在电脑、手机、平板前且极少起来活动，那么即使她每晚挤出 2 小时去健身房锻炼，发生糖尿病的风险可能仍然会稍高于每天在家从早到晚做家务、没有时间连续静坐的妹妹。

与此相对的是，现有的研究认为，即使是每天不多的轻到中度运动（比如快走 30 分钟），如果结合频繁「打断」长时间静坐的过程，

比如每工作 1 小时就站起来走两步、活动几分钟，也能够有效地预防 2 型糖尿病。

除了以上的两大主要因素外，吸烟、酗酒，甚至睡眠节律紊乱、睡眠质量差，也都是 2 型糖尿病的危险因素。

## 2、身体自身的生物特点

### (1) 肥胖

不合理的膳食与运动习惯常常会导致肥胖，而肥胖很容易引起胰岛素抵抗。由于胰岛素抵抗是 2 型糖尿病的病理基础，肥胖相当于直接将糖尿病领到门口。并且，在 BMI 相同时，腰腹部胖的「中心型肥胖」者比四肢肌肉多的「周围型肥胖」者更容易遭遇更高的胰岛素抵抗水平，也就有着更高的糖尿病发病风险。

遗憾的是，中国人作为蒙古人种，在全球拥有几乎最强的中心型肥胖倾向。而且，和幸运的非洲人不同的是，中国人群中，中心型肥胖者的确就更多地罹患糖尿病等代谢疾病。

因此，中国人在还未达到世界卫生组织制定的超重、肥胖标准时，就已经有着和那些超重、肥胖的高加索人一样的疾病危险。

所以，虽然 WHO 规定  $BMI \geq 25.0 \text{ kg/m}^2$  算超重、 $BMI \geq 30.0 \text{ kg/m}^2$  算肥胖，但中国肥胖问题工作组认为，中国人在  $BMI \geq 24.0 \text{ kg/m}^2$  时就应该被判为超重， $BMI \geq 28.0 \text{ kg/m}^2$  时就应作为肥胖处理，这样才可能及时开始有效的干预。

### (2) 家族史

虽然 2 型糖尿病不像 1 型糖尿病那样遗传性由几个基因决定，但它仍然具有一定的遗传倾向性，这也使得 2 型糖尿病存在家族聚集性。国外研究表明，父母有一方患有 2 型糖尿病的家庭中，子女的糖尿病患病率比无糖尿病家族史者要高 3~10 倍。如果父母双方均患病，其子女的发病率高达 25%。

因此，如果爸妈有一方患有糖尿病，作为子女的自己除了好好照顾他们之外，也要注意自己的健康哟。

**短期内喝大量含糖饮料，真的会让健康人「三天速得糖尿病」吗？**

现在我们回到我们开头那位可怜的年轻人。注意这个年轻人的两大特点：

(1) 身高 180 cm，体重 100 kg，这意味着  $BMI = 30.9 \text{ kg/m}^2$ ，属于肥胖；

(2) 父亲、伯伯都患有糖尿病，有糖尿病家族史。

肥胖、家族史，这两点都是 2 型糖尿病的著名高危因素。再考虑到他的血糖升到了 96.54 mmol/L 这样的夸张值，我们可以推断，他喝饮料之前很有可能已经存在糖耐量减低，至少也应该有胰岛素抵抗。所以，2 型糖尿病哪里是那么容易速成的？把这可怜的人的死的全部原因都归结到喝碳酸饮料上，简直就是实力甩黑锅啊！

当然更不能以为，只要不喝碳酸饮料就肯定不会得糖尿病啦。

实际上，这位年轻人被医生诊断为 1 型糖尿病，那么从他喝饮料之时的表现看，那时可能已经处于「酮症酸中毒」状态。

## 2 型糖尿病，怎么预防才靠谱？

前面已经提到了那么多危险因素，那么其实只要将它们「对症下药」，就能很好地预防啦。

### 1、控制饮食

注意按照膳食指南的建议，多吃蔬菜、少油少盐，减少精米、白面这样的精制碳水化合物，增加红薯、高粱、燕麦这类粗粮的摄入。经济发达手头有钱了就天天下馆子吃烧烤之类的可要少来哟。

### 2、注意调整运动习惯

长时间的静坐一定要打断，比如每隔一小时起来活动一下。常见的方法是用体积较小的水杯，这样一来每隔几十分钟水喝完了你自己就会起来去接水；

上下班能骑车就别开车，能走路就别骑车，走上那么一小段。民谚说：每天走一走，活到九十九，这可是有道理的哟；

当然，已经肥胖的人在走路锻炼的过程中，要注意保护膝关节和髋关节，比如买柔软缓冲的鞋等。

### 3、了解自己的家族史

爸爸妈妈有糖尿病，或者自己的身材比较肥胖，就一定要鞭策自己比别人更严格地要求自己的生活。遗传获得的「易感性」我们很难改变，但是自己的生活方式是可以控制的。

本宣传材料最终解释权归淮溪县医院所有。