

社会共治 终结艾滋 共享健康

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 陈子涵

今年12月1日是第37个“世界艾滋病日”。今年的宣传活动以“社会共治，终结艾滋，共享健康”为主题（英文主题为“Take the Right Path”），旨在动员政府、部门、单位及个人等社会各界共同行动起来，承担起防治艾滋病责任，为实现2030年终结艾滋病公共卫生威胁的目标而努力奋斗。本报特邀市疾病预防控制中心艾滋病结核病预防控制科的方明来为大家深入解读今年的宣传主题，分享艾滋病防控的最新进展与策略，以及个人如何在日常生活中有效预防艾滋病，共同为构建健康、无艾的社会环境贡献力量。

艾滋病的基础知识及防控形势

艾滋病，全称“获得性免疫缺陷综合征”（英文名：Acquired Immune Deficiency

Syndrome，缩写为AIDS），是一种由艾滋病病毒（HIV）引起的危害大、病死率高的重大传染病。HIV又称人类免疫缺陷病毒，主要通过性接触、血液传播和母婴传播三种途径扩散。据近年来的统计数据显示，性传播途径已成为HIV感染的主要方式，其中异性性传播占据主导地位，但男男同性性传播的比例正逐步上升。此外，性传播疾病和使用毒品等行为也会增加感染HIV的风险。

艾滋病的窗口期，即从HIV感染人体到能检测出感染标志物的时期，根据世界卫生组织和中华人民共和国卫生行业标准，分别被定义为14-21天和感染后的3周、2周及1周左右。在这一期间，虽然感染标志物尚未能被检测到，但血液已具有感染性。因此，任何高危行为后都应尽快进行HIV检测，以避免进一步的传播。

值得注意的是，日常学习和生活接触并不会传播艾滋

病，社会应对艾滋病病毒感染者和艾滋病病人给予理解和关怀，消除对他们的歧视。每年3月1日被设定为艾滋病零歧视日，呼吁社会各界共同反对歧视，关爱艾滋病患者。

艾滋病的临床表现与检测

初次感染HIV后1个月内，感染者可能会出现急性HIV感染综合征，包括发热、咽痛、皮疹、肌肉关节痛、淋巴结肿大、头痛、腹泻、恶心、呕吐等症状。这些症状虽非特异性，但应引起高度重视，尤其是在有高危性行为史的情况下。一旦出现类似症状，应及时前往医院进行HIV抗体检测，以便及早确诊和治疗。

为了促进艾滋病的早期发现和治疗，艾滋病自愿咨询检测（HIV Voluntary Counseling & Testing, VCT）服务应运而生。这一服务通过提供咨询和检测，帮助人们做出明智的选

择，并且是完全保密和自愿的。慈溪设有多个VCT门诊，如慈林医院、市妇幼保健院和市疾病预防控制中心（位于孙塘路432号皮肤病医院），为市民提供便捷的咨询和检测服务。这些门诊遵循自愿、保密、实名的原则，确保每一位求询者的隐私得到保护。

艾滋病的暴露后预防与治疗

HIV暴露后预防（Post-exposure Prophylaxis, PEP）是针对尚未感染HIV的人员，在暴露于高感染风险后采取的一种预防措施。PEP包括在暴露后不超过72小时内服用特定的抗病毒药物，以降低HIV感染的风险。对于职业暴露和非职业暴露，如卫生保健从业人员、人民警察及发生体液交换行为的高风险人群，PEP是一项重要的预防措施。市人民医院设有艾滋病暴露后预防门诊，为高风险行为者提供及时的PEP服务。PEP应在疑似

HIV感染行为后的72小时内开始服用，且需坚持服用28天，越早服用效果越好。

现阶段，虽然全世界范围内仍缺乏根治HIV感染的有效药物，但抗病毒治疗已成为艾滋病治疗的关键。高效逆转录病毒联合疗法的应用，显著提高了抗HIV的疗效，改善了患者的生活质量和预后。对于HIV感染者或获得性免疫缺陷综合征患者，无须隔离治疗，无症状感染者仍可保持正常的工作和生活。然而，应根据具体病情进行抗病毒治疗，并密切监测病情的变化，以确保治疗效果。

艾滋病的防控是一项复杂而艰巨的任务，需要全社会的共同努力。通过普及艾滋病知识、提高公众防护意识、加强自愿咨询检测服务、推广PEP以及开展有效的抗病毒治疗，逐步向终结艾滋病公共卫生威胁的目标迈进。

健康大讲堂

防艾宣传进企业 关爱职工保健康



近日，市疾控中心携手龙山医院开展艾滋病防治宣传进企业活动，进一步提高外来务工人员的艾滋病防治知识知晓率，积极推进企业艾滋病防治宣传教育工作。活动中，工作人员通过讲座、宣传单等方式，让企业职工了解艾滋病的传播途径、预防措施和早期诊断等知识，倡导科学健康的生活方式，做自己健康的第一责任人。

■摄影 全媒体记者 王烨江 通讯员 方玥

眼睛是如何熬“干”的

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 孙武昆

秋冬天气干燥，眼科门诊就诊量显著上升。不少患者因眼睛干涩、有异物感、怕光等症状前往医院就诊，干眼症已成为困扰现代人的一大眼部问题。那么，干眼症究竟是如何产生的？又该如何有效防治呢？市人民医院医疗健康集团眼科主任医师华绒利来给大家深度解析。

干眼症，顾名思义，是指由于泪液分泌不足或蒸发过多，导致眼睛表面湿润度不足，从而引起的一系列眼部不适症状。秋冬季节，由于天气干燥，泪液蒸发速度加快，加上人们户外活动减少，长时间

宅在家中看电视、玩手机等，使得眼睛长时间处于近距离用眼状态，从而加剧了干眼症的发生。

华医生表示，干眼症的临床表现多种多样，除了眼睛干涩、异物感外，还可能伴有烧灼感、视疲劳、视物模糊、怕光、睁眼困难、眼睑痉挛等症状。这些症状不仅影响患者的正常生活和工作，还可能对视力造成长期损害。

当干眼症患者来到眼科就诊时，需要进行哪些检查呢？医生通常会患者的视力进行基本检查，并通过裂隙灯观察眼睑、睫毛、结膜、角膜等情况。此外，还会根据患者具体情况进行荧光染色检查，以观察角膜上皮是否受

损；泪膜破裂试验，用于评估泪膜的稳定性；泪河高度检查，以了解泪液的分泌量；睑板腺形态检查，以判断睑板腺的功能是否正常；以及泪液分泌试验等，以全面了解患者的干眼症状况。

针对干眼症的治疗，首先要积极寻找原发病因，如糖尿病、风湿免疫系统疾病、长期服用慢性病药物、焦虑、失眠、用眼过多、电子产品、眼部疾病等可能引发干眼症的因素。同时，根据干眼症的严重程度和类型，医生会为患者开具相应的眼液进行治疗。常见的眼液包括滋润眼表的玻璃酸钠、聚乙二醇等，以及免疫抑制剂，用于减轻眼表炎症的激素类眼液。

除了药物治疗外，干眼症患者还可以通过湿房镜、泪点栓塞等方法来增加眼部湿润度，缓解干眼症状。此外，干眼雾化熏蒸综合治疗、强脉冲光干眼激光治疗等也是有效的治疗手段。

对于普通人群和干眼症患者来说，预防干眼症的发生同样重要。养成多眨眼的习惯，有助于增加泪液的分泌和分布，保持眼睛湿润。同时，注意用眼卫生，避免熬夜，减少使用电子产品的时间，多进行户外运动，增加室内湿度等，都有助于预防干眼症的发生。

在饮食方面，干眼症患者应保持饮食清淡，少烟酒，多吃富含维生素A、B的食物，

如胡萝卜、菠菜、芹菜、鱼虾、猪肉、牛肉、豆类、动物肝脏等，这些食物有助于改善眼部营养状况，缓解干眼症状。

此外，华医生还提醒，天气寒冷时，尽量减少佩戴隐形眼镜的时间，因为隐形眼镜不透气，影响泪液正常分泌，还会导致泪液蒸发过快，甚至产生炎症，会诱发或加重干眼症。同时，每天坚持做眼保健操，也有助于促进眼部血液循环，缓解眼部疲劳。

干眼症是一种不容忽视的眼部疾病，其发生与多种因素有关。通过科学的治疗和有效的预防措施，可以有效地缓解干眼症状，保护眼睛健康。

关注男性健康，远离精子“杀手”

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 张汶汶

随着生活节奏的加快和环境因素的复杂多变，男性健康问题日益凸显，尤其是精子质量的下降，成为影响生育能力的重要因素。精子作为孕育新生命的种子，其健康状况直接关系到下一代的健康与未来。了解并规避影响精子健康的潜在因素，对于男性保持生育能力和整体健康至关重要。市人民医院医疗健康集团肾病科副主任、副主任中医师潘宗海来讲讲如何守护男性健康。

男性的生育黄金期通常在25至35岁之间，这一时期的

男性身体机能处于最佳状态，精子质量也相对较高。然而，随着年龄的增长，精子质量会逐渐下降，因此，35岁之前被视为男性的最佳生育年龄。为了孕育健康宝宝，优质的精子质量是不可或缺的。然而，精子却异常敏感，容易受到各种因素的影响。

高温是精子的一大“杀手”。睾丸作为精子生成的主要场所，其适宜温度略低于体温。长时间处于高温环境中，如泡热水澡、蒸桑拿，或是穿着紧身不透气的内裤和牛仔裤，都会导致睾丸局部温度升高，从而影响精子的生成与存活。从事高温作业职业的男

性，如厨师、铁匠等，更应特别注意防暑降温，保护好生殖器官。

不良的生活习惯也是精子健康的隐形威胁。吸烟和酗酒是其中的典型代表。烟草中的尼古丁、焦油等有害物质会进入血液循环，影响精子的生成与活力，增加精子畸形率。而酗酒则可能干扰睾丸的正常代谢，导致精子发育不良或失去活力。此外，长期熬夜会打乱生物钟，影响内分泌系统的正常运行，导致激素失衡，不利于精子的产生与成熟。

心理压力同样不容忽视。长期处于高强度的工作压力、焦虑或抑郁状态下，会引起神

经内分泌紊乱，进而影响精子的生成与质量。因此，学会调节压力，保持心情愉悦，对于维护精子健康也至关重要。

环境污染也是影响精子质量的重要因素。长期暴露在农药、化学制剂等有害物质中，会损害睾丸组织，抑制精子生成。新装修房间中的甲醛、苯等有害物质，还会影响精子的DNA完整性，增加受孕难度及胎儿畸形风险。因此，在日常生活中，应尽量避免接触这些有害物质，以保护自己的生育能力。

饮食营养对精子的生成和活力起着关键作用。缺乏维生素C、维生素E、锌、硒等营

养素，会导致精子数量减少、活力下降。因此，均衡饮食，增加这些营养素的摄入，对于提升精子质量至关重要。建议多吃富含这些营养素的水果、蔬菜和坚果，如橙子、西红柿、菠菜、核桃等，同时避免高糖和高碳水化合物饮食，减少垃圾食品的摄入。

此外，精索静脉曲张、某些药物等因素也可能影响精子质量。因此，在日常生活中，应关注自己的身体状况，定期进行体检，及时发现并治疗可能影响精子健康的疾病。在服用药物时，也要咨询医生，了解药物的副作用，避免对精子产生不良影响。

中国公民健康素养66条——基本知识与技能释义

出现咳嗽、咳痰2周以上，或痰中带血，应及时检查是否得了肺结核；坚持规范治疗，大部分肺结核患者能够治愈。

肺结核是由结核分枝杆菌（结核菌）引起的呼吸道传染病，主要通过患者咳嗽、打喷嚏、大声说话时喷出的飞沫传染他人。人类对结核菌普遍易感，感染结核菌后是否发病主要取决于人体抵抗力和结核菌毒力。

咳嗽、咳痰2周以上或痰中带血是肺结核的主要可疑症状，应及时到正规医疗机构就诊。早期诊断和规范治疗可以提高治愈率，减少或避免传染他人。

肺结核可防可治，只要坚持规范治疗，绝大多数肺结核患者可以治愈。自行停药、间断服药或减少药品种类和剂量，不但容易导致治疗失败，还可能引起结核菌耐药。耐药结核病患者治疗时间更长、治疗费用更高，而且治愈率较低。

肺结核患者在治疗期间应尽量避免去公共场所，必须外出时须佩戴医用外科口罩。做到不随地吐痰，咳嗽或打喷嚏时使用纸巾、手帕遮挡口鼻，可减少结核菌的传播。家庭中有传染性肺结核患者时应采取防护措施，避免传染家人。与肺结核患者接触或出入结核病诊疗机构时，建议佩戴医用外科口罩。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康政策直通车

■全媒体记者 李佳珊
通讯员 岑鑫

随着年底的到来，各大医院迎来了体检的高峰期，每一个检测数据和小箭头，都牵动着大家的心。血脂检查作为一项重要的体检项目，其数据解读十分重要。血脂检查不仅能够帮助我们了解身体是否存在血脂代谢异常，还能为预防和治疗心脑血管疾病提供重要依据。宁波一院龙山医院医疗健康集团内科主任医师胡雨将深入探讨血脂检查的重要性，以及如何通过血脂检查来维护我们的心血管健康。

心脑血管疾病以其“发病率高、致残率高、死亡率高、复发率高、并发症多”的特点，严重威胁着我们的健康。据统计，我国心脑血管疾病患者已超过2.7亿人，每年死于心脑血管疾病的人数接近300万，占居民死因的首位。面对如此严峻的健康挑战，血脂检查作为评估心血管健康的重要指标，其意义不言而喻。

血脂检查在辅助诊断高脂血症方面发挥着重要作用。高脂血症是指血液中脂质水平异常升高的状况，是心血管疾病的重要危险因素。通过血脂检查，医生能够准确判断个体是否存在高脂血症，进而为制定针对性的治疗方案提供依据。这一步骤对于预防心血管疾病的发生至关重要，因为早期干预可以显著降低心血管事件的风险。

血脂检查还是评估治疗效果反馈的重要工具。对于已经确诊高脂血症或其他心血管疾病的患者，定期检测血脂水平是监测病情变化和治疗效果的关键。医生可以根据血脂检查结果，了解治疗方案的有效性，及时调整药物剂量或种类，以确保治疗效果达到最佳。这种动态监测和调整的过程，有助于患者更好地控制病情，提高生活质量。

此外，血脂检查在评估心血管健康方面同样具有重要意义。高水平的低密度脂蛋白胆固醇（LDL-C）和甘油三酯，以及低水平的高密度脂蛋白胆固醇（HDL-C），是心血管疾病如冠心病、心肌梗死和中风的重要风险因素。通过血脂检查，医生可以及时发现这些异常指标，从而采取预防措施，降低心血管疾病的发病率和死亡率。这一过程不仅有助于保护心血管健康，还能提高患者的生活质量。

在日常生活中，我们也应该重视血脂管理。合理膳食、培养良好的生活习惯、适当运动以及定期体检，都是维护血脂健康的重要手段。合理膳食要求三餐规律，多食用高纤维及少油脂食物，选择低脂、少油、少糖、少盐的饮食。同时，戒烟戒酒，保持心情的舒畅和情绪的平稳，对降低血脂也有一定的帮助。适当运动能够促进身体的新陈代谢率，增加血液的循环量，减轻体重及防止动脉硬化。

肛门便血怎么办？

问：医生，我出现肛门便血了怎么办？

慈溪市第三人民医院医疗健康集团天元分院外科主任医师谢低亚答：肛门便血，是指由于人体大肠末端及其毗邻部位发生病变、出血，经肛门排便或自行引起肛门出血症状，表现为便后滴血或便中带血，主要原因有痔疮、肛裂、直肠癌、结肠癌、结直肠息肉、溃疡性结肠炎等，一般外痔和肛裂引起的出血会有肛门疼痛，颜色鲜艳。建议患者先来医院做肛门指检和肛门镜检查。肛门指检通常是指医生通过触摸的方式，检查肛门外缘和肛门内黏膜组织有无阳性的体征。通过肛门指检医生一般可以进行初步判断患者肛门的松紧度，是否有肛门狭窄、肛门松弛。还可以判断出患者是否存在内痔，以及痔的大小、位置。肛门镜是用于诊断肛门还有直肠下段病变的检查手段，可判断出血原因和部位，必要时需进一步做肠镜检查。如出现黑便要虑胃、十二指肠等上消化道出血可能。

■全媒体记者 李佳珊 整理

健康微互动

《健康慈溪》总第299期

健康身体传递火炬
健康心理传递快乐

市健康办宣