

我市艾滋病疫情整体处于低流行水平,但感染因素持续存在,市疾控中心呼吁

## 知艾防艾 主动检测

2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”。今年我国宣传活动主题是“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”。

根据联合国艾滋病规划署发布的最新报告:2022年全球有3900万名艾滋病感染者,其中新发感染130万名。记者从泉州市疾控中心了解到,目前我市艾滋病疫情整体处于低流行水平,性传播是主要传播途径,感染艾滋病的危险因素持续存在,防治形势不容乐观。

泉州市疾控中心呼吁,预防艾滋病需要全社会共同参与,社会各方力量要凝心聚力,目标一致,共同抗击艾滋病,形成知艾防艾、主动检测的社会氛围。

□本报记者 张沼焯 通讯员 杜荣光

### 性接触是最主要的传播途径

泉州市疾控中心专家指出,艾滋病离我们并不遥远。艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播。性接触是艾滋病最主要的传播途径。人们对艾滋病普遍易感,可通过接触带有病毒的血液、精液、阴道分泌物、乳汁而传染。

艾滋病不仅给感染者自身和家庭带来健康、经济和精神等

负担,在传入、流行和蔓延过程中,还不断引起包括法律纠纷、社会歧视和伦理道德评判等社会问题。

艾滋病防治工作是每个家庭、每个学校、每个社区和全社会的共同责任。市民朋友要学习和掌握预防艾滋病的基本知识,拒绝危险行为,做好自我防护。学校要在青少年中开展性健康教育,

以及预防艾滋病、拒绝毒品的课程,指导青少年掌握科学的性知识,树立正确的性观念,保护青少年免受艾滋病和毒品的危害。

据了解,为了让广大市民正确认识艾滋病,加强防治意识,近年来,泉州市疾控中心持续开展艾滋病知识宣传系列活动,组织专家进高校、进社区,举办现场宣传活动,开展防艾知识讲座。

### 若发生高危行为应主动咨询检测

泉州市疾控专家提醒:九大人应群应及时进行艾滋病咨询检测,这些人群包括有不安全性行为史者;艾滋病病毒感染者的配偶或性伴;与他人共用注射器静脉吸毒者;怀疑接受过不洁输血或血制品者,使用过未经严格消毒的注射器或可刺破皮肤的器械的人员;有破损的皮肤、黏膜,不慎接触到被艾滋病病毒污染的血液、体液者;梅毒、淋病、尖锐湿疣等性

病患者;准备结婚的伴侣建议婚前检测;孕妇建议在刚发现怀孕时检测;感染了艾滋病病毒的妈妈生的宝宝。

据了解,各县(市、区)疾控中心均可提供艾滋病免费咨询检测服务。此外,全市还有泉州市皮肤病防治院等209家医疗机构具备艾滋病病毒抗体检测资质,可提供有偿检测服务。

另外,一旦发生不安全性行为等易感染艾滋病高危行为

后,应及时到指定医院咨询和检测,并在医生指导下进行暴露后预防(PEP)用药,减少艾滋病病毒感染的风险。用药时间越早越好,在暴露后2小时内服用效果最佳,72小时内服用有较高的阻断成功率。发生易感染艾滋病的危险行为后,有预防需求的市民可前往泉州市第一医院(东街院区和城东院区)感染科接受专业的暴露后预防服务。

### 养成健康生活方式

那么预防感染艾滋病的方法有哪些呢?让我们来了解一下。

第一,主动学习掌握性健康知识,提高自我保护意识与技能,做自己健康的第一责任人。

第二,拒绝不安全性行为,坚持正确使用安全套,可有效预防艾滋病经性途径传播。

第三,使用消毒不严格的被艾滋病病毒污染的工具文眉、打耳洞、拔牙等也有造成艾滋病传播的可能,如个人确实需要文眉、打耳洞、拔牙等,一定要到正规医疗机构进行,使用一次性或严格消毒的工具。

第四,怀疑自己感染性病时,要及时去正规医疗机构接受医学检查和咨询服务。

第五,保持良好的生活习惯,远离毒品。注射吸毒是可能造成艾滋病感染的高危行为,避免共用注射器静脉吸毒,可有效预防艾滋病病毒经血液传播。使用冰毒、摇头丸、K粉等新型毒品容易导致多发性性行为,拒绝吸食新型毒品可有效预防艾滋病病毒经性途径传播。

那如果真的感染了艾滋病病毒怎么办?怎么治疗呢?我们也要了解一下。

一旦感染艾滋病病毒,体内病毒复制即开始,会损害全身多个器官。已有的抗病毒药物和治疗方案,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,降低传播风险,延缓发病,延长生命,提高生活

质量,减少艾滋病病毒传播。

从2016年9月份起,我市调整艾滋病免费抗病毒治疗标准,对所有艾滋病病毒感染者和患者,均实施抗病毒治疗,即“发现即治疗”。同时,坚持自愿原则,不强制实施艾滋病免费抗病毒治疗。经检测获知自己是艾滋病病毒抗体阳性者,即可到当地疾病预防控制中心申请免费药物治疗。



## 诺如病毒感染 进入高发期



贝类多含海水中的诺如病毒,必须高温加热,煮熟后再吃。(CFP)

本报讯(记者张沼焯 通讯员陈婷婷)当前正值秋冬交替之际,气温变化明显,逐步进入诺如病毒急性胃肠炎高发季节。诺如病毒是引起急性胃肠炎主要的病原体之一,具有很强的传染性和快速的传播能力,各年龄段人群普遍易感,且感染后免疫保护时间较短。对此,泉州市疾控中心针对市民所关心的诺如病毒相关问题进行解答,提醒大家注意防范。

诺如病毒感染潜伏期为12—72小时,通常为24—48小时。常见症状主要为恶心、呕吐、发热、腹痛和腹泻,部分患者有头痛、畏寒和肌肉酸痛等。儿童以呕吐为主,成人则以腹泻居多,粪便为稀水便或水样便。

病例和隐性感染者为诺如病毒感染的传染源,传播途径多样,主要是通过“粪—口”途径传播,包括摄入被粪便或呕吐物污染的食物或水,接触患者粪便或呕吐物;间接接触被粪便或呕吐物污染的物品和环境等。病毒还可通过吸入呕吐时产生的气溶胶传播。

对诺如病毒的预防应注意以下几点:不喝生水,饮用煮沸的开水或选择卫生合格的桶装水;生吃瓜果要洗干净;牡蛎等贝类富集海水中的诺如病毒,必须高温加热,煮熟后再吃。

饭前、便后、加工食物之前要用肥皂和流动的水洗手,消毒湿巾和免洗手消毒剂不能代替洗手。

家中如果出现诺如病毒急性胃肠炎患者,处理病患的呕吐物需用含氯消毒液擦拭、浸泡等,应为患者提供单独的餐具及生活用品,尽量做好隔离,患者不要与家人密切接触,尤其注意不要带病制作食物,不要照顾老人和婴幼儿。

对诺如病毒污染的环境和物品需要使用含氯制剂进行消毒,酒精为主要成分的消毒剂对诺如病毒的消毒效果不佳,食品用具可通过煮沸30分钟进行消毒。

目前,治疗诺如病毒急性胃肠炎没有特效药物,也没有疫苗,感染后不需服用抗生素,以对症或支持治疗为主。患者需及时补水,预防脱水,可口服补液盐进行补水,如果呕吐、腹泻症状严重,应立即前往医院就诊。

## 健康新知

### 手脚总是冷冰冰或因亚健康状态



即便注意保暖,手脚依然冰凉,或是因为处于亚健康状态。(CFP)

许多人手脚长期冰凉,即使多穿衣服也没什么用。这可能不单单是因为天气寒冷或是保暖不够,而是身体给予的一个信号,告诉我们正处于亚健康的状态,因此,千万不要忽视。

阳气不足。中医认为,手脚冰凉是一种“闭症”,所谓“闭”即不通,受到天气转凉或身体受凉等因素的影响,肝脏受寒,肝脏的造血功能受到影响,导致肾脏阳气不足,肢体冰凉,手脚发红或发白,甚至出现疼痛的感觉。

循环障碍。心脏衰弱,无法使血液供应到身体末梢部位,会发生手脚冰凉现象;如果患有贫血,循环血量不足或血红素和血红蛋白偏低,人体血管收缩,血液回流能力就会减弱,使得手脚特别是指尖部分血液循环不畅,也就是人们常说的“末梢循环不良”,也会导致手脚冰凉。

心理因素。精神压力过大、心理过分敏感、平时过度操心、时常心神不安的人也是手足寒症的高发人群。

疾病因素。患有心脏功能不全等疾病的患者,由于心脏衰弱,泵血能力减弱,无法使血液流到四肢末端,故手脚冰凉。神经功能失调患者,因自主神经功能紊乱,血管变细,导致末梢血液循环不良,体温调节机制紊乱,故手脚冰凉。患有甲状腺功能减退的人群,由于甲状腺激素分泌不足,基础代谢率下降,机体产热能力显著降低,因而手脚末梢尤其冰凉。

月经和生育引起的激素变化。在患有手脚发凉症状的人群中,女性占绝大多数。这是激素变化通过影响神经系统导致皮下血管收缩和血液流量减少,从而引发寒症。

(来源:家庭医生报)

## 眼睛的“小疙瘩”竟是恶性肿瘤

近日,泉州爱尔眼科医院周瑞武医生为一名患者切除了眼表结膜肿物,手术切除组织送检后,据病理报告显示为恶性肿瘤——鳞状细胞癌。该患者怎么也没想到左眼这个不疼不痒的“小疙瘩”竟然是恶性肿瘤。

据了解,这位患者是一名年近六旬的阿伯,平时身体健康。据患者透露,左眼这个“小疙瘩”已经长了一个月左右,刚开始不疼不痒,也不影响看东西。但是一周前,阿伯发觉左眼的肿物明显长大,且出现眼红、流泪、视物模糊的情况。于是,他前往当地医院进行检查,医生检查后开了眼药水。阿伯滴了一周眼药水后缓解了流泪的问题,但左眼眼表肿物没有消退。

后来,阿伯来到泉州爱尔眼科医院,综合科副主任医师周瑞武医生对他进行详细眼科检查,担心是恶性肿瘤,便建议该患者住院手术。

在完善术前检查,明确无手术禁忌后,由周瑞武医生主刀为患者进行“左眼结膜病损切除术(结膜肿物切除术)+左眼结膜移植术”。通过术后的病理报告可见,该患者的眼表肿物为高分化鳞状细胞癌。

“好在该患者及时到医院检查,在早期便进行手术,目前已彻底切除肿物,但仍需要后续观察。眼表鳞状细胞癌好发于中老年男性患者,恶性程度较高,存在较高复发率,术后仍需密切随访,根据病情需要,必要时给予眼表化疗。”周瑞武医生表示。

“刚开始不疼不痒可能是患者及家属未能引起重视的一个重要原因,很难将其与肿瘤联系在一起。”周瑞武医生提醒,如果眼部突然长出了斑块或肿物,短时间范围变大、颜色明显改变、形状不对称,尤其伴有痒痛剧烈、破溃出血、久而不愈的情况,千万不能掉以轻心,应及时到专业眼科就诊,进行相关检查,以排除恶性病变。

□本报记者 张沼焯 通讯员 苏润钰 周瑞武

## “食肉菌”感染 引发罕见病

医生提醒,坏死性筋膜炎极为凶险,常伴有全身中毒性休克,发现症状尽快就医

坏死性筋膜炎是一种罕见的、威胁生命的进行性感染疾病,以皮下组织和筋膜坏死为主要特征,起病急、发展迅速、病情凶险,死亡率为12%—35%。该病症是国际上公认的“十大恐怖怪病”之一。患者如发现症状,应及时就诊。

□本报记者 张沼焯 通讯员 颜燕煌

### 大腿莫名红肿疼痛

“医生,您快帮我看看这腿是怎么回事,才两天时间,怎么肿成这样,还有股臭味,这到底是什么病啊?”日前,59岁的吴大叔(化名)发现两条腿突然不一样粗了,右大腿又红又肿又痛,轻轻按压似铁板般硬肿,皮肤温度高、发红,髌膝关节活动还不太利索。

吴大叔急忙到泉州市正骨医院外

科就诊。在综合病史、查体及辅助检查后,该院外科医疗学科带头人、主任医师周泉腾发现,吴大叔右大腿竟伴有大量组织坏死,出现了多个“小水潭”,诊断其为右下肢坏死性筋膜炎。

“该病一旦感染,坏死便难以控制,也被称为‘食肉菌’感染,‘食肉菌’专‘吃’脂肪和筋膜,稍有延误,轻则肢

体被毁,重则导致感染中毒性休克,危及生命。”周泉腾解释道。

考虑到感染极其严重,病情凶险,周泉腾及时组织,制定了周全的手术治疗方案,充分扩创引流并施予封闭负压引流术,术后积极实施细致的综合照护康复方案。很快,吴大叔的腿恢复自如,手术伤口愈合良好。

### 死亡率高达12%—35%

周泉腾介绍,坏死性筋膜炎是一种以广泛而迅速地皮下组织和筋膜坏死为特征的软组织感染,罕见而且极为凶险,常伴有全身中毒性休克。

该病起病隐匿、进展迅速,死亡率高达12%—35%,早期往往不伴有明显

症状且诊断困难。患者往往在发现皮肤出现大片红斑、肿胀、发热、发亮,有明显触痛时才就诊。

坏死性筋膜炎基本是由各种细菌感染侵犯筋膜所致,范围可涉及四肢、会阴、肛周、阴囊、腹股沟、臀部、

腹壁等全身多处。抵抗力差、长期口服激素、使用非甾体抗炎药、糖尿病等患者容易患病。

此外,吸烟、酗酒、手术、肥胖、肿瘤、HIV感染等因素,都可能诱发坏死性筋膜炎。

### 发现症状尽快就医

正规医院治疗,做到早确诊、早治疗。

保障全面、均衡营养的膳食,进行适当科学运动,增强抵抗力,抵御疾病。

保持良好的个人卫生习惯和清洁的卫生环境。

合理使用抗生素,不能滥用抗生素。

对于有糖尿病的患者,应格外注意皮肤的清洁和护理,注意按糖尿病治疗方案饮食。若出现异常,需要及时就医,防止症状进一步加重。