

世界艾滋病日, 从了解艾滋病开始



2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”, 今年的主题为“凝聚社会力量, 合力共抗艾滋”。

人们常把艾滋病和死亡联系在一起, 提起艾滋病许多人都会觉得恐慌, 那么面对艾滋病我们应该了解哪些知识? 又应当如何应对?

艾滋病: 其病原体为人类免疫缺陷病毒(HIV), 也就是我们俗称的艾滋病病毒。HIV主要存在于感染者和患者的血液、精液、阴道分泌物、胸腹水、脑脊液和乳汁中。

但是, 也不要“谈艾色变”, 因为握手拥抱、礼节性亲吻、同吃同饮等日常生活接触不会传播HIV。

关于艾滋病, 这些症状需警惕

持续一个月以上的发热、盗汗、腹泻, 体重减轻10%以上。部分病人表现为神经症状, 如记忆力减退、精神淡漠、性格改变、头痛、癫痫及痴呆等。另外还可出现持续性全身性淋巴结肿大, 其特点为: ①腹股沟以外有两个或两个以上部位的淋巴

结肿大; ②淋巴结直径 $\geq 1\text{cm}$, 无压痛, 无粘连; 上述①和②持续时间3个月以上。

HIV相关机会性感染及肿瘤的常见症状如下: 发热、盗汗、淋巴结肿大、咳嗽咳痰咯血、呼吸困难、头痛、呕吐、腹痛腹泻、消化道出血、吞咽困难、食欲下降、口腔白斑及溃疡、各种皮疹、视力下降、失明、痴呆、癫痫、肢体瘫痪、消瘦、贫血、二便失禁、尿潴留、肠梗阻等。

艾滋病传播途径有哪些?

HIV主要存在于感染者和病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁中。3种传播途径分别为: 1. 性行为: 与已感染的伴侣发生无保护的性行为, 包括同性、异性和双性性接触。2. 母婴传播: 在怀孕、生产和母乳喂养过程中, 感染HIV的母亲可能会传播给胎儿及婴儿。3. 血液传播(最危险的一种): ①静脉注射吸毒, 与他人共用被感染者使用过的、未经消毒的注射工具, 是一种非常重要的HIV传播途径; ②输入被污染的血液和血液制品; ③通过使用被污染的医疗器械而被感染, 如牙科器械、手

术器械等; ④日常生活中共用血液污染的剃须刀、牙刷以及纹身、纹眉等美容器械等。

除了以上三条外, 目前没有证据表明艾滋病还有其他传播途径。所以正常生活、工作、娱乐、运动等是不会传染艾滋病的。

艾滋病是能够预防的

艾滋病病毒的传播途径主要是血液传播、性传播和母婴传播。艾滋病病毒在体外环境下很脆弱, 通过空气、食物、水等一般性日常生活接触是不能传播艾滋病的。艾滋病病毒在蚊虫体内也不能生存, 因此, 艾滋病不能通过蚊虫途径传播。艾滋病传播主要与人类的社会行为密切相关, 完全可以通过规范自己的社会行为进行预防和减少感染。

目前, 艾滋病感染的主要途径是性传播, 包括异性性传播和男性同性性传播, 因此, 预防艾滋病最主要的措施是避免不安全性行为。从危险程度来看, 以生殖器-肛门性交传播艾滋病的危险性最高。无论发

生男性同性行为还是异性之间的性行为, 一定要坚持全程、正确使用安全套。

关于艾滋病治疗

感染艾滋病病毒后及早接受抗病毒治疗可延长生命、提高生活质量、减少艾滋病病毒传播。一旦感染艾滋病病毒, 病毒复制即开始, 全身多器官的损害就会发生, 及早接受艾滋病抗病毒药物治疗能降低上述损害的发生机会; 及早治疗的病人免疫功能恢复到正常水平的可能性很大, 如果免疫功能保持正常水平, 感染者预期寿命可以接近正常人。而且, 服药抑制了病毒复制, 能够帮助维持CD4细胞水平, 保持较好的身体状况, 提高患者的生活质量, 减少艾滋病病毒传播。

艾滋病抗病毒药物需要终身服用, 未经医生允许随意停药容易使身体产生耐药性。一旦感染艾滋病并开始接受抗病毒治疗, 就需要终身服用抗病毒药物。抗病毒药物应在医生的指导下, 定时定点定量规律服用。随意停药容易使身体产生耐药性, 从而增加治疗的难度。

拒绝“躺平” “卷”起心肺功能



您是否有过这样的体验: 兴致勃勃去爬山, 结果刚爬了200米已经上气不接下气, 爬到500米感觉心脏快要“爆炸”了; 上班赶时间追公交, 快跑50米就气喘吁吁; 提着买回来的菜上到六层, 中间还要歇两次才能继续。

心肺功能为什么这么重要?

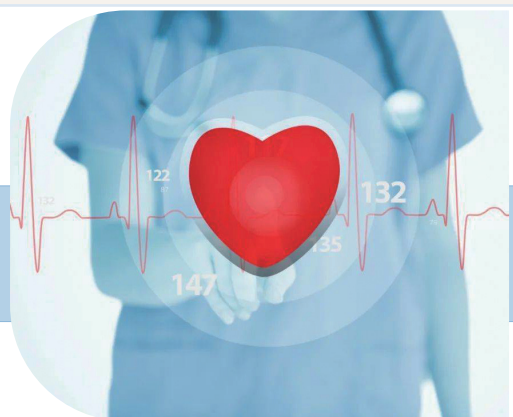
这些易疲劳的体验都跟人体一项非常重要的功能有关, 那就是心肺功能。

心肺功能又叫心肺耐力或者有氧能力, 简单来说, 就是身体持续做一项活动的能力, 它跟心脏和肺脏两大脏器息息相关, 涉及心

脏泵血能力、肺脏交换气体能力、血液携带氧气运送至全身各部位的能力以及身体组织利用氧气的的能力。

心肺功能是体质健康的核心要素, 被称为除体温、脉搏、呼吸、血压之外的第五大临床生命体征, 由此可见其对机体的重要性。

心肺功能为什么这么重要? 举个例子——如果把我们的身体比作一台汽车, 那么心肺就相当于汽车的马达, 氧气就相当于汽油, 心肺功能就是马达利用汽油驱动动力系统的能力, 动力系统能力越强, 汽车才跑得越快开得越稳, 使用寿命就会越长。心肺功能越强的人, 坚持运动的时间会越长, 运动后恢复得也会更快, 发生



心血管病的可能性也会越低。

心肺功能越强, 身体越健康

心肺功能如此重要, 你还敢继续“躺平”吗? 快快“卷”起来吧! 既然要“卷”, 就要讲究科学和高效。心肺功能是有氧运动的能力, 因此经常进行有氧运动, 可以使人体整体健康水平明显提高, 有氧运动方式包括快走、慢跑、游泳、登山、有氧健身操等。

从运动量来说, 建议每周进行150分钟中等强度有氧运动, 频率应达到每周3-5天, 每天坚持30分钟; 或者进行每周75分钟较高强度有氧运动, 每周至少3天。

从运动强度来说, 建议大多数成年人进行中等到较大强度的有氧运动, 运动能力差的初始锻炼者进行低强度到中等强度有氧运动。

值得一提的是, 中等强度的运动指的是身体微微出汗、心跳微微加速的运动, 较大强度的运动指的是出汗较多、心跳加速较明显的运动。

所有的运动都必须遵循循序渐进的原则, 对多数人而言, 应该以1-2周的时间作为适应阶段, 这期间以较低强度、较少频率、较短运动时间开始; 以1-5个月的时间作为提高阶段, 规律运动5-6个月以后, 人体的机能相对稳定, 保持规律运动的习惯, 就可以持续从中获益, 不断提升心肺功能。

预防呼吸道传染病

要科学佩戴口罩

北京市已进入呼吸道传染病高发季节, 呈现多种病原体共同流行的态势。目前, 流感处于流行期, 发病人数呈快速上升趋势。

北京市疾控中心特别提示, 在防护呼吸道传染病的过程中要特别注意多病共防。尽量少去人群密集等感染风险较高场所, 乘坐交通工具或去人员密集的公共场所时要科学佩戴口罩。

以下情况建议佩戴口罩: 出现发热、咽痛、咳嗽等流感样症状期间; 前往医疗机构就诊、陪诊、陪护、探视时; 老人、儿童、慢性病患者、孕妇等重点人群乘坐公共交通工具、前往人群密集场所时; 养老机构、社会福利机构等脆弱人群集中场所, 外来人员进入时和公共服务人员工作期间建议佩戴口罩。

如何科学佩戴口罩? 对于市民而言, 如果没有特殊的职业需求, 在一般的生活、工作场景下, 医用外科口罩就能够起到较好的防护作用。佩戴口罩前, 应保持手卫生。佩戴时, 要通过颜色深浅、褶皱朝向、金属条位置分清内外上下。佩戴后, 上下将褶皱拉开, 保证口罩能够遮住口鼻和下巴。双手捏紧金属条, 让口罩与面部更好地贴合, 保持密闭性。

我们要坚持科学佩戴口罩。有些人佩戴时有把口罩拉下来露出鼻部的习惯, 这会影响口罩的防护效果。

公众日常佩戴口罩, 应该多久一换? 佩戴的口罩如果潮湿或脏污就要立刻更换。正常情况下, 建议每个口罩累计佩戴时间不超过8小时, 提醒大家要及时更换口罩。



富强

主之所以为功者, 富强也。故国富兵强, 则诸侯服其政, 邻敌畏其威。
——《管子·形势解》

人民富足, 是一国存在的终极意义; 国家强盛, 是人民生活的重要保障。民富而国强, 才是国家的真正富强。

我践行我学习
社会主义核心价值
观
THE CHINESE DREAM
人民有信仰 国家有力量

富强 民主 文明 和谐

自由 平等 公正 法治

爱国 敬业 诚信 友善