

艾滋病可防可控不可怕

桂城举办“2021年世界艾滋病日”主题宣传活动,卫健部门提醒防治是关键

11月30日上午,“2021年世界艾滋病日”主题宣传活动在新冠病毒疫苗映月接种中心举办,工作人员现场发放宣传资料,并耐心向市民普及关于艾滋病的相关知识。

12月1日是世界艾滋病日,今年的宣传主题活动为“生命至上 终结艾滋 健康平等”。借此机会,桂城社卫中心公共卫生科科长吴仿东就艾滋病的传播途径、如何防治等市民关注的话题进行逐一讲解,让大家了解艾滋病,做到正视艾滋,理性面对。

活动由南海区疾病预防控制中心、桂城卫健办、桂城街道社区卫生服务中心联合举办。

感染艾滋病
要坚持抗病毒治疗

艾滋病的医学全称为“获得性免疫缺陷综合征”(英文缩写 AIDS),由艾滋病病毒(即“人类免疫缺陷病毒”,英文缩写 HIV)引起,是一种严重危害健康的传染病,目前尚不能治愈。艾滋病是当今全球面临的严重公共卫生问题。根据联合国艾滋病规划署2021年的最新估计,自艾滋病流行以来,全球已有7750万人感染 HIV 病毒,3470万人死于与艾滋病相关的疾病。



■“2021年世界艾滋病日”的主题宣传活动现场。

受访者供图

“HIV 病毒感染人体后,重点攻击免疫系统中的 CD4T 淋巴细胞,使免疫功能遭到破坏。如果把人体比作一台电脑,那 HIV 病毒就专门攻击杀毒软件,等它把杀毒软件‘击败’后,其他病毒就可以大摇大摆地进来,随心所欲地破坏电脑。”吴仿东介绍,因此艾滋病患者很容易出现一些肿瘤疾病,死亡的概率也比正常的人高很多。

艾滋病感染虽然不能完全治愈,但如果坚持抗病毒治疗,可使病毒载量(体内病毒数量)大大降低,艾滋病毒在体内的进展可以放缓到“近

乎停止”的水平。艾滋病毒停止复制,使得艾滋病毒感染者保持良好状态,保持劳动能力,从而延长生命。

市民不必“谈艾色变”

吴仿东介绍,艾滋病虽然是一种传染病,但对个人来说是可以预防的。拒绝毒品、自尊自爱、遵守性道德是预防艾滋病的根本措施。

防治知识宣传教育是控制艾滋病的有效“社会疫苗”、综合干预是切断传播途径的重要手段。例如,在性传播成为主要传播途径的情况下,坚持每次性行为都正确使用安

全套,可有效预防艾滋病经性途径传播。在发生高危行为的 72 小时内尽早使用阻断药也可减少感染风险。只有掌握了预防艾滋病的知识、意识到风险,才可能拒绝危险行为、做好自身防护措施。

“应检尽检”是发现感染者的重要措施。发生高危行为后应主动进行艾滋病检测与咨询,早发现、早诊断、早治疗。一旦出现艾滋病方面问题,应第一时间到各级疾控中心免费咨询检测并及时转介治疗。目前,各级疾病预防控制机构会提供免费、保密的艾滋病

检测和咨询服务。

同时,吴仿东提醒市民,艾滋病是不会通过握手、拥抱、坐在一起吃饭等一般的社交活动传播,市民在日常生活中不必戴着“有色”眼镜看待艾滋病携带者,要用平常心去对待他们,尤其要注意保护他们的隐私,让患者也能享受平等的待遇。

艾滋病传播途径

艾滋病的传播方式有三种:性传播、血液传播、母婴传播。

性传播:包括异性及同性之间的性接触,是艾滋病病毒传播的最主要途径。艾滋病病毒主要存在于人体的血液、精液、阴道分泌物中,通过带病毒的体液进行交换传播。

血液传播:输入被病毒污染的血液或使用了被血液污染而又未经严格消毒的注射器、针灸针、拔牙工具等,均存在被感染的风险,共用未经消毒的剃须刀也存在感染的风险。

母婴传播:如果母亲是艾滋病病毒感染者,那么她很有可能会在怀孕、分娩过程或是通过母乳喂养使孩子受到感染。

文/珠江时报记者 李冬冬 实习生 张雅琪 通讯员 罗建贞

未成年人篇——
微信摇好友
见面被性侵
学生不要轻易通过聊天软件结识、相信陌生人

■案例简介

高中女生小红平时喜欢通过手机微信“摇一摇”加陌生人为好友,并与其聊天。某天,小红在微信上认识了三十多岁的无业人员小陈,小陈说话风趣幽默,很会逗小红开心,慢慢地小红的个人信息都被小陈套了出来,小红还给小陈发了自己的生活照片。

有一天,小陈让小红出来陪陪自己,小红只是想和小陈聊聊天,并没有见面的意思,于是断然拒绝。小陈便威胁小红,在微信朋友圈里散布她的照片,破坏小红的名声。小红非常恐惧,但不敢告诉父母和老师,抱着侥幸心理去赴约,不想这一去造成了无法挽回的伤害。当晚见面后,小陈便将小红裹挟至家中,强行与小红发生性关系。

事发后,小红终日情绪低沉,经父母再三追问后,小红终于开口告诉了父母。小红的父母报警,小陈被抓获。后法院经审理,认定小陈犯强奸罪,判处有期徒刑。

■部门说法

QQ、微信、陌陌,林林总总等聊天软件满足了青春期的学生们扩大人际交往面的好奇心。但涉世未深的学生由于缺乏防范意识和自我保护能力,往往成为抢劫、强奸、非法传销等不法侵害的对象。南海区普法办在此提醒同学们,不要轻易通过聊天软件结识、相信陌生人,更不要轻易单独见面,防止因自己的疏忽大意或追求一时新奇,给不法分子可乘之机。

■相关链接

12月3日至12月5日,南海区普法办、南海区人民法院、南海区教育局联合举办“党在我心中”主题微信学法大赛参与游戏答题有机会获得微信红包等丰厚奖品,详情可关注“南海普法”微信公众号。

整理/珠江时报记者 原诗杰



南海普法

秋冬季天气干燥,不少人的皮肤也会变得干燥,出现瘙痒、皲裂等情况。为什么一到秋冬季皮肤容易干燥?皮肤干燥会引发什么问题?如何缓解皮肤干燥症状?喝什么汤水好?下面一起来看看。



秋冬季皮肤干燥
关键要做好保湿

怎样判断皮肤是否干燥?

如果有以下其中一种甚至多种情况,那就说明你的皮肤“渴”了:
1、洗完脸 1 小时左右仍感到面部皮肤紧绷,用手掌轻触时无湿润感。
2、身上皮肤经常呈现出干巴巴的状态,有的地方有脱皮现象。

为什么一到秋冬季,皮肤就变得特别干燥?

秋冬季天气干燥,人体皮脂腺的油脂分泌减少,这就导致皮肤表面的保护膜——皮脂膜的合成能力下降,对皮肤的保护能力也会减弱。
因而角质层水分蒸发较快,

皮肤干燥还有其他原因

由于年龄的增长,体内雌激素水平降低,皮脂分泌减少;
保养品使用过度,皮肤分泌油脂能力下降;
睡眠不足、疲劳、过度减肥及偏食;

皮肤干燥会引起什么问题?

●脱皮

皮肤干燥缺水的情况下容易导致起皮脱皮,需要注意皮肤的补水保湿。

●皮肤敏感

皮肤处于缺水状态时,表层的皮脂膜对于皮肤的保护作用也会削弱而使皮肤变得干、痒,对于外界的刺激抵抗能力也很弱,容易过敏。

●长皱纹

人体表皮的外层覆盖着一层

皮肤如何保湿?

●多喝水

保证体内水分充足是最有效、最简单的护肤方法。

●更换适合秋冬季使用的护肤品

应选择含油脂较高的膏、霜剂产品护肤。

●室内使用加湿器

可有效增加空气湿度。

●热敷

洁面后可以将浸过热水的毛巾敷在面部半分钟,可以促进面部血液循环,加快新陈代谢。

●洗脸、洗澡水温不宜

如何改善皮肤瘙痒的情况?

●保湿防晒

冬季室内干燥,建议在房间内增加加湿器,使房间内的湿度保持在 50% 左右。平时做好保湿工作,建议使用含有尿素、山梨醇、神经酰胺成分的皮肤保湿产品,以增加肌肤保水度,改善干燥造成的脱皮和瘙痒感,瘙痒明显的可以每天坚持涂抹保湿剂。

●正确洗澡

冬季洗澡忌洗太勤、忌水过烫、忌过度擦洗、忌碱性过重的香皂。洗澡次数一周 2 次为宜,洗澡的水温控制在 37℃~40℃,选用含有温和配方的清洁产品,既可起到清洁作用,还不会破坏保护皮肤的油脂。洗澡后全身涂抹保湿产品。

●饮食清淡

建议清淡饮食,多吃水果、蔬菜等富含维生素的食物,增强免疫力。冬季气候干燥,应不吃或少吃辛辣刺激食物,不吃海

推荐几款汤水 缓解皮肤干燥症状

1、雪梨荸荠饮

●材料:雪梨1个,荸荠6个
●做法:雪梨去皮核切块,荸荠去皮切块,一起放入榨汁机中榨汁后饮用(根据口味可加入饮用水)
●功效:生津润燥。

2、莲藕蜂蜜水

●材料:莲藕500克
●做法:莲藕洗净去皮切块,加入 1500 毫升饮用水,武火煮开 15 分钟,转小火炖 30 分钟,待凉后根据口味加入适量蜂蜜。
●功效:养阴润肺除燥。

3、银耳百合羹

●材料:银耳1朵,鲜百合 30 克(如用干百合则量减半)
●做法:银耳泡发洗净撕成小块,鲜百合洗净;银耳放入锅里,加 1500 毫升饮用水,武火煮开 15 分钟,转文火炖 45 分钟,加入百合继续炖 15 分钟后即可食用。
●功效:滋阴润肺、除燥养颜。

整理/珠江时报记者 刘浩华

巩固国家卫生城市
提高市民健康水平



桂城街道爱国卫生运动委员会 宣