

主动检测 知艾防艾 共享健康

市卫计委组织开展“世界艾滋病日”主题宣传活动



市民聚集在检测台前进行自愿检测。

□文/图 本报记者 刘彩霞

“今天是‘世界艾滋病日’，这是我们制作的宣传页和宣传海报，你可以看看宣传资料了解一下或是我为你讲解一下。”一名医护人员正在向过往市民讲解宣传内容。12月1日上午，由市艾滋病防治委员会办公室、市卫计委主办，市疾病预防控制中心承办的2018年“世界艾滋病日”主题宣传活动在火车站广场举行。

今年是第31个“世界

艾滋病日”，主题是“主动检测，知艾防艾，共享健康”。活动现场，来自市艾滋病防治委员会成员单位、市区各级医疗卫生单位200余名医务人员及志愿者聚集在火车站广场，通过摆放宣传板面、悬挂横幅，向过往的群众和旅客发放相关宣传材料以及计生用品，并通过有奖知识竞答的形式宣传艾滋病防治知识。

“这里可以进行艾滋病免费检测吗？”“我这几天感冒了不知道对检测结果

有没有影响。”在市疾控中心设立的自愿检测咨询台前，不少市民聚集在咨询台周围询问相关事宜并进行自愿检测。通过检测服务，更多市民认识到开展艾滋病检测工作对防治艾滋病的重要意义，检测是知晓艾滋病感染状况的唯一途径，倡导市民通过检测，知晓感染状况，进而采取预防和治疗措施。

为了拓宽艾滋病防治宣传覆盖面，市卫计委积极联合市交通局组织市区所有营公交车，进行艾滋病防治知识流动宣传。通过司机佩戴红丝带，车载视频播放艾滋病防治公益宣传短片、飞播字幕等方式宣传艾滋病防治知识，提高居民防范意识，培养健康生活方式。

据悉，此次活动共展出宣传板面80余块，横幅30多条，向群众发放艾滋病宣传手册、宣传单、宣传海报等各类资料共6万余份，宣传抽纸500余盒，安全套2万余只，背包200余个，总体达到预期的宣传效果。

艾滋病认识的四个误区

对于艾滋病，因为有很多不了解的地方，很多人都会有一些误区，你有这样的认识误区吗？快来看看专家怎么说？

**母亲是HIV阳性
孩子也一定是**

虽然母婴传播是艾滋病的传播方式之一，但是如果经过一个规范的母婴阻断的处理，在妊娠早期开始吃抗病毒药，妊娠后期这个病毒被完全抑制的话，小孩被感染的概率在1%以下。也就是说99%以上的HIV感染者的妈妈可以生出一个健康的宝宝。

**网购HIV自检试纸
可信度高**

自检的试剂有好几种，有做口腔涂抹的检测，还可以用血液或尿液来检测，所有这些试剂都可以使用。但是不能完全取代去医院做检测，如果自检结果出来有怀疑，还是要去医院抽血做补充检测。

通过网购自检试纸，



自己筛查一下是可以的，但是一旦有高危行为，还建议去医院检测。与此同时还有窗口期的问题，窗口期就是从暴露到检测出来的时间，有一段时间有可能会检测不到，快的话一个月就能检测得到，慢的话一般要三个月左右。

如果去医院直接做一个核酸检测，就比较快的能排除或确定。尽管网上可以购买这样一些试剂自己检查，但是，最终还是要去医院做正规的血液检查，才能够让自己更放心。

**同性恋
一定会患有艾滋病**

其实并不是这样的，同性因为同性性行为是更容易感染艾滋病。同性恋和同性性行为不完全是

一个概念。同性性行为感染HIV的危险性很高，前提是其中有一方必须是阳性，如果两个都是阴性，就不会传染。一旦发生同性性行为，一定要采取保护措施。

**得了艾滋病
就是死路一条**

其实并不是这样，通过长期吃药就能抑制这个病毒。现在医疗技术在发展，尽管暂时还没有办法完全治愈艾滋病，但是只要按照医生嘱咐吃药，就可以长期把这个病毒抑制住，必须确保90%以上的依从性。当HIV被完全抑制以后可能不会破坏免疫系统，免疫功能维持一个接近正常或者是正常的水平的时候，可以达到和正常人差不多的寿命，据研究显示仅比正常人相差五六年的时间。

将来会有更多更好的药物，副作用更小。按时吃药，遵医嘱，做到90%以上的坚持，其实是跟正常人是没有什么差别的。

据新华网



健康知识

怎么按摩缓解腰腿疼

引起腰腿疼的原因众多，如有上述疾病的人，应尽快到正规医院就诊，并由专业医生选择合适的按摩方法。中医按摩能调整机体气血阴阳、疏通气血、活血化瘀、消肿止痛，还可解除局部肌肉痉挛、促进局部血液和淋巴循环、改善皮肤和肌肉的血液供应。根据临床实践，本期为大家推荐一套简单的按摩方法，患者如能坚持一两个月，可缓解症状。

擦腰 站立，两脚分开与肩同宽，双手握拳，拳眼（握拳的拇指和食指侧）贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始，自下而上，尽可能高，擦动速度要快。擦数十次，直至觉得皮肤发热为止。

揉臀 站立，两脚分开与肩同宽，将一只手掌的大鱼际处（手掌正面拇指根部，下至掌跟，伸开手掌时明显突起的部位）贴着同侧臀部，顺时针转或逆时针揉动数十次，然后用另一只手揉另一侧臀部，有疼痛感一侧的臀部要多揉。

按命门穴 取站位或坐位，用一只手或两只手的拇

指用力按住命门穴（第二腰椎棘突下的凹陷处），至感觉有点酸胀，然后揉动数十次。

揉肾俞穴 取站位或坐位，用一只手的拇指用力按住肾俞穴，按到有足够的酸胀反应后，再揉动数十次。然后，用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

推腰臀腿 先左弓箭步站立，右手掌虎口分开，拇指在前，推住同侧腰部，然后用力向下推，经臀部一直推到大腿和小腿为止，身体也随着向右侧弯。然后，右弓箭步站立，用左手推左侧腰臀腿部，交替推4~10次。

弯腰捏腿 取站位或坐位，两腿伸直，慢慢向前弯腰，同时用双手捏大腿和小腿前面的肌肉，捏到尽可能低，最好到足背处，反复5~10次。弯腰时，头要昂起。

推腰 站立，两脚分开与肩同宽。双手叉腰，拇指在前，先用右手掌从右腰开始推，向前和向左，然后用左手掌从左腰开始推，向后和向右，推数十次。

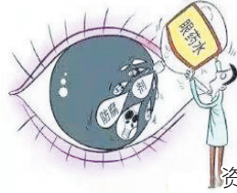
据健康网

滥用眼药水滴出青光眼

近日，黄女士经常感觉眼疲劳、眼酸。她开始用眼药水滴眼，不久，黄女士感觉视力逐渐下降，动辄眼红。黄女士到医院就诊，医生诊断为青光眼。

医生分析患病的原因，黄女士认为和自己长期不当使用眼药水及个人体质有关。

医生强调，黄女士没有弄明白眼部为什么充血、疲劳，就买眼药水来滴。而她所使用的眼药水里的主要成分是盐酸四氢唑啉，属于肾上腺素类药物，可以收缩结膜的毛细血管，所以滴后红血丝会很快消失，但这种“退红”只是暂时的，几个小时后又会重回“眼红”状态甚至加重，频繁使用还会导致依赖，这种成分还有轻度扩瞳作用，有导致部分人特别是中老年人急性青光眼发作的潜在危险。更糟糕的



资料图片

是，黄女士使用的眼药水里含有号称能“抗过敏”的成分，这类眼药水通常含有激素，长期使用容易造成眼压升高，导致激素性青光眼、激素性白内障。

临床上，不少因为眼药水使用不当而导致青光眼的患者。滥用眼药水，也可能导致干眼症、结膜炎等眼病。医生提醒，眼药水最好是遵医嘱进行使用，滴前先了解具体成分。若使用后症状还是没有缓解，或需要使用的次数偏多（每天超过4次），应到医院就诊。

据人民网