

HIV 认识有8个误区,关于抗“艾”国家有政策!

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

1、我国艾滋病的流行现状如何?

目前,我国艾滋病经输血和血制品传播基本阻断,母婴传播和注射吸毒传播降至历史最低水平,为艾滋病感染者提供免费抗病毒治疗,治疗覆盖率超过90%,全国艾滋病疫情持续控制在低流行水平。

2、大家对艾滋病的认识有几个误区

误区1 感染艾滋病病毒就是患艾滋病 HIV即艾滋病病毒,而艾滋病指的是艾滋病病毒感染的最后阶段。

人体在感染艾滋病病毒2—10年甚至更久后,由于免疫系统逐渐受到破坏甚至丧失免疫力,才会发展为艾滋病,最终出现感染、肿瘤等体征。

误区2 蚊虫叮咬会传播 HIV

HIV的传播主要有三条途径:性传播、血液传播、母婴传播。

脱离人体的艾滋病病毒很脆弱,因此以下日常行为不会传染 HIV:

握手、拥抱、亲吻等礼节性接触;

使用公共设施,如厕所、游泳池、浴池、公共汽车等;

蚊子、苍蝇、蟑螂等昆虫叮咬。

误区3 安全套防不住 HIV

有证据表明,男用乳胶安全套对艾滋病及其它性传播感染的防护率达85%以上。质量好,正规厂家生产的安全套,完全可以有效隔绝病毒,大幅降低性行为的危险性。

误区4 双方都是 HIV 携带者性生活安全

如果双方都是 HIV 病毒携带者,那也并不意味着就可以有 unprotected 的性行为了。避孕套可以避免感染其

它性传播疾病以及其它类型的 HIV 病毒。艾滋病病毒有变异型,病毒与病毒之间如果发生重组,可能会带来更大的危害。

误区5 HIV 感染者不能要孩子

研究表明,有效的干预措施能使艾滋病母婴传播率降低到5%以下,在部分发达国家,艾滋病母婴传播率已经降至2%以下。

感染 HIV 的孕妇如果与医生积极配合,采用正确的药物和治疗,帮助胎儿抵御 HIV,可以有效降低病毒

的传播。

不过需要注意的是,艾滋病病毒感染者用母乳喂养可能会将 HIV 传染给孩子。

误区6 一旦感染艾滋病,就时日无多了

不同的艾滋病病毒感染者的潜伏期不同,因人而异。有些人可能会在短短的数月内发病,而有些人却能携带 HIV 生活数十年,甚至达到预期寿命,也不会发病。

谨遵医嘱,坚持有效治疗,艾滋病病毒在体内的发展可以放缓,延缓发病时间,有效延长感染者寿命。

误区7 同性恋=艾滋病

艾滋病确实在部分男男同性恋中较为流行,原因是男男性行为的特性更易导致黏膜破损和病毒传播。

但同性恋不等于艾滋病,同性恋本身与艾滋病传播并无关联。而对同性恋的过分恐惧和排斥反而会加大同性恋者的隐蔽性,增加防治艾滋病的难度。

误区8 高危行为后没办法预防感染艾滋病

HIV 属于逆转录病毒,从“经过黏膜、创伤等处进入人体血液”,到“构成 HIV 感染”,需要经过7个进程,中止这7个过程中的某一步,就能防止构成 HIV 传播。

凡是接触了 HIV 感染者的血液、生殖道分泌物或与其共用注射器、针头的人员,应尽早预防用药。目前,有效的阻断时机应为高危行为后72小时内,越早越

好,最佳时机是2小时内完成第一次服药,连续服用28天,有效阻断率达90%以上。当然,莫要把阻断药当“事后避孕药”。

3、关于艾滋病,我国有哪些强有力的政策?

“四免一关怀”是当前和今后一个时期我国艾滋病防治最有利的政策措施。

“四免”是:

农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难人员中的艾滋病病人,可到当地卫生部门指定的传染病医院或设有传染病区(科)的综合医院服用免费的抗病毒药物,接受抗病毒治疗;

所有自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员,都可在各级疾病预防控制中心和各级卫生行政部门指定的医疗等机构,得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测;

对已感染艾滋病病毒的孕妇,由当地承担艾滋病抗病毒治疗任务的医院提供健康咨询、产前指导和分娩服务,及时免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂;

地方各级人民政府要通过多种途径筹集经费,开展艾滋病遗孤的心理康复,为其提供免费义务教育。

“一关怀”是:

国家对艾滋病病毒感染者和患者提供救治关怀,各级政府将经济困难的艾滋病患者及其家属,纳入政府补助范围,按有关社会救济政策的规定给予生活补助;扶助有生产能力的艾滋病病毒感染者和患者从事力所能及的生产活动,增加其收入。

总之,艾滋病离我们并不遥远,也并非那么可怕。全社会需要共同努力,知“艾”防“艾”,增强健康意识、自律意识,减少歧视,努力向零“艾”迈进。以爱防“艾”,我们一直在一起。

(济阳区疾病预防控制中心 张春霞 孙春光 李曼曼供稿)

孩子胃口不好、便秘该咋整?

孩子胃口不好,便秘该咋整? 家长们又该如何帮孩子们做好日常保健呢?

一、中午小睡养心神

中医认为,心为五脏六腑之主宰。午睡不但有利于补足睡眠,而且能增强体力,消除疲劳,对防病养生就起到了很重要的作用。午睡时间可以安排在11时~13时之间,小睡30分钟左右即可。有些宝宝睡觉喜欢踢被子,出现受凉的情况,为了防着凉,可以给宝宝穿上一件肚兜,尽量选择纯棉质地兜。

二、补充水分防上火

孩子贪玩好动,体能消耗大,容易出现脱水的情况,因此给孩子及时补充水分尤为重要。早晨起床后喝一杯水清洗肠道,预防上火。但是有些宝妈反应,家里孩子不喜欢喝水,特别喜欢喝酸酸甜甜的饮料,小小年纪就已经出现蛀牙的情况。针对这样的儿童,家长可以给孩子选择一些无糖饮品。

三、日光浴防贫血

每天早晨九点适合带孩子到户外进行日光浴。红外线照到皮肤上,对孩子的心肺功能有很大益处;紫外线照到皮肤上,可以加速全身血液循环,杀菌消毒,防止贫血。

四、食疗+推拿 缓解便秘

红枣汤:用红枣熬汤取汁,代茶饮,可以补中益气,滋养脾胃,养阴血,生津液,用于治疗虚症便秘(表现为病程长,病情顽固,大便可能不干,但欲便不出腹部胀痛、喜揉按,多因气血不足导致)。

推拿方法:清大肠用拇指,面从虎口沿食指烧侧向指尖推二手各100次;推六腑:用拇指面从肘沿前臂尺侧推向掌根,臂各50~100次。(来源:人民健康网)

当心! 这些“伪粗粮”容易“升糖”

我们大多数人都有这样的认知:粗粮升血糖较慢,适当吃粗粮有利于控制血糖。

事实上,粗粮是个大家族,并不是所有粗粮都有控糖效果,选不对或吃不对时,一些粗粮甚至可以称为“伪粗粮”,因为它们升糖速度比大米、白面等细粮还要快。

种类选不对 升糖速度快

吃起来口感糯糯的糯性的谷物,比如大黄米、小黄米、糯玉米、黑糯米等,升糖速度快。

粗细粮等主食的主要成分是淀粉,淀粉主要有支链淀粉和直链淀粉两种。燕麦、红豆等粗粮中直链淀粉含量多,直链淀粉排列很紧密,在体内不容易被分解,对血糖的影响相对较小。

而糯性谷物中支链淀粉含量多,支链淀粉分支多,结构相对松散,容易被消化分解,升糖速度更快。

如果血糖控制不佳,一定要避开支链淀粉含量较多的粗粮。

以小黄米为例,小黄米又称糯小米,很多人喜欢在晚餐时喝点小黄米粥,但实际上,小黄米粥比白米粥升糖速度更快。

如果需要控制血糖,一定不要大量喝小黄米粥,更不能只用粥当早餐或晚餐,可以先吃些干的主食再喝粥,粥不能熬太烂,同餐要搭配富含蛋白质和膳食纤维的食材,比如牛奶、大豆制品、杂粮、蔬菜等等,还要注意把主食放在最后吃,这样对血糖更友好些。

“打粉”会让粗粮变得容易“升糖”

在食用方式上,很多人喜欢把粗粮打成粉,然后用水冲成糊喝,觉得方便又营养。

但是,大家可能不知道的是,“打粉”的这个动作,会让食物的血糖生成指数(GI)升高。

粗粮打粉后,GI普遍都升高了,有些食物直接从低GI变成高GI食物。比如红豆,正常煮熟的情况下,红豆的GI仅23,但如果打成粉冲糊吃,GI则翻了3倍多,变成72,成了高GI食物。

所以,需要控糖的人群一定要注意这个“陷阱”。如果喜欢吃粗粮糊又需要控制血糖,则建议优先选打粉后升糖指数仍然比较低的,比如绿豆、扁豆等,少将红豆、薏米、黑米等打粉冲糊。

冲粗粮糊时不妨将水换成牛奶

豆浆和牛奶里含蛋白质、脂肪、钙等多种营养物质,用它们冲粗粮糊,可以在一定程度上延缓升糖速度,而且口感和营养也更好。

冲的时候,可以用一平勺粗粮粉兑150毫升热牛奶或豆浆,可优先选牛奶。

即使血糖高也不能只吃粗粮

粗粮虽好,但最好不要单独吃粗粮,最好粗细搭配,粗粮吃太多容易感到不适,比如腹胀、腹痛、消化不良、反酸、打嗝等。

从控糖的角度来说,粗粮和细粮最好控制在1:1或者是2:1。肠胃功能比较好的人,可以一半粗粮,一半细粮,甚至粗粮2、细粮1。肠胃功能弱一些的人,可以粗粮占30%,细粮占70%。

另外,建议将粗粮均匀地分配到一日三餐里,不要全部集中在某一餐。有些人群晚上吃粗粮后难消化,躺平到床上后可能会出现反酸,这种情况晚上可以少吃或者不吃粗粮。(来源:《北京青年报》)

冬季养生怎么睡? 中医支招



“春困秋乏夏打盹,睡不醒的冬三月。”冬季阳气潜藏,阴气盛极,万物活动趋向休止,日常起居该早卧晚起“必待日光”,保证睡眠时长以固护阳气,以待来年春日生发。因此,大家不要辜负这

顺应冬藏规律,调整昼夜节律

睡眠环境是好睡眠的基础。冬藏应保持健康的居室环境。北京老年医院中医科副主任医师李金辉建议,供暖以后,室内温度不宜过高,室内湿度保持45%—65%为宜。此外,卧室不要过大,面积小于20平方米。卧室越大,气流急,显得冷清。广州市第一人民医院南沙医院中医科副主任医师唐梁说,卧室光线宜暗,保持安静,尽量不要开灯睡觉。卧室避免放置过多的电器,以确保人脑休息中不受太多干扰。

睡眠时间上,春夏宜晚睡早起(每天大约需睡5—7个小时),秋季宜早睡早起(每天大约需睡7—8个小时),进入冬季之后,宜早睡晚起(每天大约需睡8—9个小时),如此以合四时生长收藏规律。

冬日最好的起床时间就是太阳出来后,当位于地面的寒气被驱散之时,可以防止寒邪伤阳气。在冬日里负日而行,还能起到壮人阳气、温通经脉的作用。唐梁建议,天黑后阴气加重,早点睡避免损伤阳气;日出后阳气上升,晚起有利于人体的阳气潜藏和阴精的积蓄。

有一些年轻人习惯“黑白颠倒”,白天睡晚上醒,这种睡眠模式虽然睡眠时间不少,但是对健康却是有害的,很可能会导致激素分泌紊乱,消化系统紊乱,肝功能紊乱等。因此,专家建议在晚上10点开始就要给自己心理暗示——要上床睡觉,必须明确晚上是休息的

时间。

唐梁说,传统养生认为,要睡子午觉,即子(夜间11时到凌晨1时)、午(白天11时到13时)两个时辰人体需要适当休息。中医认为,子午之时,阴阳交接,极盛及衰,体内气血阴阳极不平衡,必欲静卧,以候气复。

现代研究也发现,夜间0点至4点,机体各器官功率降至最低;中午12点至1点,是人体交感神经最疲劳的时间,因此子午睡眠的质量和效率都好,符合养生道理。据统计表明,老年人睡子午觉可降低心、脑血管病的发病率,有防病保健意义。

感知阴阳五行,养成良好习惯

胆固醇等指标,改善非肥胖人群血脂代谢。

地中海饮食提倡多吃新鲜果蔬,其中蔬菜可焯熟凉拌或水煮后吃。

日常饮食中,要保证全谷物摄入量,少红肉多白肉,吃够蛋、奶、豆、坚果。

【饮食建议】

血脂异常者短期(4周)建议采用素食干预,比如鱼素(吃鱼、牛奶和鸡蛋)、乳蛋素(喝牛奶和鸡蛋)和纯素食,均有助降低血脂水平。

主食注意粗细搭配

全谷物摄入量增加与好胆固醇的升高和甘油三酯的下降有关。

小米、玉米、燕麦等都属于全谷杂粮。

【饮食建议】

血脂异常患者每日摄入50~150克全谷物或占全天谷物的1/4~1/3,即每天至少1餐用全谷物做主食。

可用小米搭配糯米煮成小米粥,也可以用糙米搭配糯米做成糙米饭。

每周至少吃两次鱼

研究表明,摄入红肉与血脂异常风险增加相关,摄入加工肉类则与全因死亡风险增加相关,而摄入富含多不饱和脂肪酸的多脂鱼类,能改善心脏代谢。

【饮食建议】

血脂异常者在选择肉类时,首选鱼肉等优质蛋白质,用蒸、煮、炖的方式烹饪。

一般人群预防心脑血管疾病,建议每周吃2~3次鱼,每次50~100克,有条件的可选择深海鱼类。

每天禽畜肉摄入量不超过75克,红肉尽量选择瘦肉部分。减少油炸烧烤食品、动物内脏的摄入,少吃或不吃加工肉类制品。

每天摄入足量蔬果

【饮食建议】

每天至少摄入450~500克蔬菜,多吃油菜、菠菜等深绿色蔬菜。

吃了块茎类蔬菜(山药、莲藕等)时,要适当减少主食量。水果每天200~300克,最好在餐间吃,晚饭后避免吃高糖水果,尽量不榨汁。

鸡蛋限量,每天一个

我国一项纳入50万名成人的研究显示,鸡蛋摄入与心血

管病和全因死亡率之间呈U形关系,吃不够或吃太多都不好。

【饮食建议】

血脂异常患者每天摄入鸡蛋(含蛋黄)不超过1枚。鸡蛋最好吃水煮的,能最大程度保留营养物质,少加盐、酱油等调味品,少吃咸蛋、煎蛋。

豆浆、豆浆不离餐桌

研究表明食用豆类及大豆,不仅能补充蛋白质,还可改善血脂水平,尤其是总胆固醇(TC)水平。

我国《现代预防医学》杂志刊发的研究称,相比饮用牛奶,喝豆浆更能改善男性青年的“坏胆固醇”和甘油三酯水平。

【饮食建议】

血脂异常患者可每天食用大豆25克,相当于约250毫升豆浆,或1~2块麻将大小的豆腐。

喝酒可换成饮用淡茶水

研究发现大量饮酒会导致心血管病发病率和死亡率增加。

【饮食建议】

血脂异常人群不要饮酒,建议不喝或少喝含糖饮料。最好的饮品是白开水,还可选择黑咖啡或淡茶水,绿茶还有助于降低中老年人冠心病发病风险。

不推荐饮用浓茶以及茶饮代替全部饮用水。

推荐每周摄入50~70克坚果

坚果富含单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸,以及钾、钙、锌、维生素E等微量营养素,对人体心血管健康十分重要。

【饮食建议】

血脂异常者在控制每日总脂肪摄入量的前提下,推荐每周摄入50~70克坚果,有利于改善血脂紊乱状况。

烹饪多尝试使用橄榄油

食用油来源可分为植物油和动物油,前者包括大豆油、花生油、橄榄油等,富含不饱和脂肪酸;后者包括猪油、牛油、黄油等,饱和脂肪酸含量较高。

【饮食建议】

建议每日烹调油控制在20~25克。烹饪时最好选择不饱和脂肪酸含量高的食用油,再搭配控油壶和不粘锅,把控每天的用油量。外出就餐尽量选择清淡的菜品。

聪明选择营养补剂

适量摄入营养补剂也有助于帮助改善血脂。

【饮食建议】

高甘油三酯血症患者用大剂量二十碳五烯酸乙酯(4克/

天)与他汀类等降脂药物联用,可有效降低甘油三酯水平。

二十碳五烯酸和(或)二十二碳六烯酸均有降甘油三酯的作用,推荐每天至少摄入1.8克。

每天补充3~8克α-亚麻酸,能降低甘油三酯、总胆固醇及“坏胆固醇”。

专家提醒,虽然合理膳食能满足人体对维生素、矿物质、益生菌和膳食纤维的需求,但鉴于中餐饮食中钙含量不足,老年人必要时应当适当补充钙剂或维生素D。

注意:以上营养补充剂建议在专业医生和营养师的指导下服用。

在日常检查身体、每年体检时,如果检查报告出现一些“特殊”的字眼,一定要提高警惕。

小贴士

一次体检异常,2周后复查

如果一次检验结果接近或超过理想血脂临界值,应间隔1~2周,在同一家医疗机构再次抽血复查。

如两次检测结果都不正常,且所得数值相差不超过10%,就据此判断是否存在高血脂症和采取何种防治措施。

日常血脂监测

《中国血脂管理指南(2023年)》建议: <40岁成年人每2~5年进行1次血脂检测,≥40岁成年人每年至少应进行1次。

动脉粥样硬化性心血管疾病高危人群每3~6个月进行一次血脂检测。

高血脂容易让血管硬化,而颈动脉就像全身动脉的窗口。有动脉粥样硬化性心血管疾病或者存在高血压、糖尿病、肥胖、吸烟的人群可进行颈动脉超声筛查。

健康指南

1.血脂异常通常是指血清中总胆固醇和(或)甘油三酯水平升高,主要包括高胆固醇血症、高甘油三酯血症、高低密度脂蛋白胆固醇血症、低密度脂蛋白胆固醇血症。

2.这样好好吃饭,就可以把血脂降到正常指标:少吃一点,短期素食;主食注意粗细搭配;每天200~300克水果,450~500克蔬菜;每周至少吃两次鱼;豆腐、豆浆不离餐桌;鸡蛋限量,每天一个;推荐每周摄入50~70克坚果;多尝试橄榄油;减少饮酒,喝淡茶水;聪明选择营养补剂。(来源:央视新闻客户端)

血脂异常? 这样好好吃饭,就可以把血脂降到正常指标

据《中国血脂管理指南(2023年)》我国成年人血脂异常总体患病率高达35.6%,血脂异常的人应该怎么办? 最近95位专家参与编写了一份“饮食建议”教你如何在好好吃饭的同时,把血脂降到正常指标,血脂异常与否,主要看四项指标:

1.低密度脂蛋白胆固醇

是动脉硬化最主要危险因素,低密度脂蛋白目标值根据危险分层不同而不同,没有危险因素的正常人群应低于3.4毫摩尔/升,大多数中高危人群应该低于2.6毫摩尔/升,极高危人群低于1.8毫摩尔/升,超高危人群低于1.4毫摩尔/升,无论其他因素,低密度脂蛋白胆固醇高于4.9毫摩尔/升属于高危。

2.高密度脂蛋白胆固醇

与心血管病风险呈负相关,男性高密度脂蛋白胆固醇为0.96~1.15毫摩尔/升,女性为0.90~1.55毫摩尔/升。

3.甘油三酯

最易受饮食影响的指标,正常人的甘油三酯为0.56~1.7毫摩尔/升。

4.总胆固醇

正常范围为3.6~5.2毫摩尔/升,含量若在5.2~6.2毫摩尔/升表示有中度患病风险,超过6.2毫摩尔/升则有高度风险。

体检发现以上四项中任意一项异常,就可能是血脂异常,应该及时就医。血脂的危害是逐年累积的,血脂控制应该从小做起,控制越早越好,低密度脂蛋白胆固醇低一些更好,控制时间越长越好。

注意:本文数据参考《中国成人血脂异常防治指南》,不同的医院正常参考范围有轻微的差别。

中国健康管理协会临床营养,与健康分会等组织发布,《血脂异常医学营养管理专家共识》,95位专家参与编写,为血脂异常患者的饮食给出具体指导,好好吃饭,就可以把血脂降到正常指标。

合理膳食对血脂影响较大

《中国血脂管理指南(2023版)》指出,降脂治疗中首先推荐健康生活方式,包括合理膳食、适度增加身体活动、控制体重、戒烟和限制饮酒等,其中合理膳食对血脂影响较大。

少吃一点,短期素食

超重或肥胖伴血脂异常患者、非肥胖的中青年血脂异常患者,建议采用限量膳食干预,推荐地中海饮食。

限量膳食是指在目标能量摄入基础上,每日减少摄入500~1000千卡能量,或较推荐摄入量减少1/3总能量。多项研究发现,限量膳食能降低总胆固醇、甘油三酯、坏