

健康促进
jiankangcujin

接吻、共餐、蚊虫叮咬、共用针头

哪个会传播 HIV?

■ 杨 锦

首先,要明确一个概念,HIV(艾滋病病毒)的传播需要同时满足4个条件:排出病毒→病毒要存活→病毒要进入被感染者体内→需要有足够病毒量。

排出:病毒必须经过血液、精液、阴道分泌液、伤口渗出血、乳汁等体液排出。而唾液、汗液、泪液、尿液中的病毒量极少,不构成病毒载量,因此,日常生活接触不会传播 HIV。

存活:HIV 在人体外生存能力很差,只能在人体细胞内存活并复制。一旦脱离人体,存活和感染能力都会大幅下降。在干燥环境中,2 小时便失去活性。而且对高温敏感,在 56℃条件下 10 分钟就会失去感染活性。对常见消毒剂也敏感,比如 70%酒精、3%双氧水、含氯消毒液等,5 分钟即可灭活。

进入:HIV 必须通过破损的皮肤、粘膜进入到人体的淋巴系统,并且在不被免疫细胞全部杀灭的条件下不断地复制,才能实现传播。人体的皮肤是一道天然的屏障,能够有效阻挡病菌的侵入,HIV 很难通过完整的皮肤进入体内。

足量:HIV 只有达到一定数量时才会发生作用,当含量、浓度、数量达不到一定规模时,人体的免疫系统发挥作用,可以将其杀死,不会引起传播。

另外,在这里要普及一个重要的知识点:如果一名 HIV 感染者已经接受抗病毒治疗,病毒载量抑制,达到检测不到(低于 200 拷贝/ml)时,不会通过性接触传播 HIV,这已

经得到国内外专家学者的一致认同。

接吻不会传播 HIV

唾液中含有的 HIV 数量太低,不足以发生 HIV 传播,目前无因为接吻(接触唾液)而感染 HIV 的病例报道。但是。如果口腔有新鲜、明确的、正在流血的、明显破损的伤口,且另一方恰好是 HIV 携带者,也有口腔伤口或破损,直接接触到大量的、新鲜流出的血液,发生了血液交换,那么理论上存在一定的感染风险,但这种情况非常罕见。再说了,嘴巴疼得不行,谁还有心思接吻?

共餐不会传播 HIV

经口一消化道传播艾滋病的风险几乎是不存在。上面提到,HIV 不能在空气、水和食物中存活。而且,HIV 对温度很敏感,56℃加热 30 分钟即能杀灭。再加上人体的胃酸和肠道环境不适合 HIV 生存,因此,共餐不会传播 HIV。当然,为了卫生起见,提倡使用公筷或公勺。

共用浴室不会传播 HIV

HIV 的体外生存能力极度脆弱,环境的改变很容易会导致 HIV 病毒失活。一旦离开人体,HIV 病毒就会因为外界温度、pH 值、干燥度等环境因素的影响迅速失去感染活性。因此,HIV 不会通过共用马桶、浴盆、衣服传播,也不能通过门把手、游泳池或热水浴缸传播。况且,要有创口,HIV 才有机会进入人体。换谁都不会全身伤口还洗澡吧。

蚊虫叮咬不会传播 HIV

艾滋病病毒在蚊虫体内并不会出现复制,当带有艾滋病病毒的血

液沾到蚊虫口气上时,一旦暴露在空气中,短时间内可能就会失去活性。另外蚊虫叮咬过程中,只会吸食人体的血液,并不会将血液注入人体内,所以不会传播。况且,如果蚊虫叮咬可以传播艾滋病,那所有从事艾滋病领域的工作人员岂不是很多都得感染 HIV。

共用针头会传播 HIV

HIV 在使用过的注射器针头的残留血液里可以存活数天。首先,密闭的注射器针头内是蓄血的,血液残留在针头内不接触外界环境,不容易失活,保持了感染活性。其次,如果是静脉吸毒,经常是使用血液溶化毒 P,而且为了不“浪费”,会回抽血液进针管。在这种方式中,共用针头其实相当于“输血”,因此极易发生 HIV 传播。

传播风险归纳

结合多年的临床经验和对国内外研究的公开资料,依据行为的风险程度,将各种行为的传播风险程度进行逐一排序。

(一)高风险行为★★★★★

1. 输注没有保障的血液及血液制品,比如人血白蛋白、血浆、器官移植等。
2. 共用注射器和针头的吸毒行为。
3. 未使用或不正确使用安全套的性行为。
4. 无意识的性行为,比如酒后或是服药后等失去意识的情况下发生

的性行为。

(二)低风险行为★★★★☆

1. 无保护措施性行为。
2. 使用了安全套的性行为,但持续时间较久,有可能造成橡胶安全套破裂或脱落的情形。
- (三)理论上有风险,或极低风险的行为★★★★☆

1. 使用了安全套(或安全膜)的。
 2. 深吻,吻到出血程度的行为。
- 上述的所有“危险行为”的感染概率取决于行为的频率和次数,频率越高则风险越高,次数越多则风险越大。

强调一点,假如对方正处于 HIV 急性感染期,HIV 病毒载量高,传染力增强,即使是低风险行为也有可能被传染。一旦发生此情形,应立即启动 PEP(HIV 暴露后预防性用药),可到运城市第二医院感染性疾病科寻求帮助,越快越好,72 小时内完成才可发挥阻断作用。

(四)无风险的行为☆☆☆☆☆

1. 正确使用安全套的性行为。
2. 肢体的摩擦、按摩、互撸。
3. 礼节性的接吻、拥抱、握手、共餐、共用餐具,以及蚊虫叮咬、咳嗽等。
4. 接触唾液、汗水、尿液等低病毒载量的体液。
5. 共用浴室、泳池、马桶等。

(作者单位:山西省运城市第二医院)

健康教育
jiankangjiaoyu

孩子该如何合理补充钙和维生素 D

■ 孙跃女

在成长过程中,儿童一旦缺钙就会表现出一些不良症状,如烦躁易怒、过敏、睡眠差、腿抽筋、出牙晚、枕秃、出汗多、生长痛等,还有一些儿童还会出现肠痉挛、睡觉时磨牙等情况,这些不良症状的出现,都会影响儿童的成长,影响儿童的身心健康。家长们在照顾孩子时一定要注意孩子的身体状况,观察孩子是否出现缺钙情况。

判断孩子是否缺钙,不能只看血钙情况。在人们的身体中,钙的状态主要分为两种:一种是游离钙;一种是骨骼钙。所谓游离钙,就是在血液里四处游荡的钙离子,也称血清钙;所谓骨骼钙,就是沉积在骨骼和牙齿中的钙,既起到坚固的作用,也是钙的储存形式。通常情况下,游离钙和骨骼钙维持着动态平衡,摄入与排出也保持着动态平衡,多余的钙会通过泌尿系统、肠道和汗腺排出,主要是肠道和汗液排钙。人体有自我调节机制,当体内某种营养素总量不足时,会先供给重要器官用,游离钙相比骨骼钙来说更重要,当缺钙的时候会率先从骨头和牙齿释放一些钙,来保证游离钙的正常。所以,在日常照顾孩子的过程中,家长们可以定期带孩子去医院监测一下骨质健康状况,通过专业的仪器来了解孩子的钙情况,避免盲目补钙而造成钙充足,从而引发骨质疏松。

在孩子的成长过程中,补充钙和维生素 D 是非常重要的。钙和维生素 D,是孩子成长过程中,促进骨骼发育必需的重要营养元素。其中,钙对于孩子成长的作用,主要表现在以下几点:1.参与细胞信号传递。钙在细胞内起着重要的信号传递作用,影响细胞的生长、分化和功能。2.维持神经传导和肌肉功能。钙参与神经传导和肌肉收缩,对于儿童的神经系统和肌肉功能的正常发展至关重要。3.促进骨骼和牙齿的健康发育。钙是骨骼和牙齿的主要组成成分,对于儿童的骨骼生长至关重要。而维生素 D 对于孩子成长的作用,主要表现在以下几点:1. 促进骨骼生长和骨密度增加。维生素 D 促进骨骼的矿化和骨细胞的增殖,对于儿童的骨骼生长和骨密度的增加至关重要。2.维持血钙平衡。维生素 D 通过调节肠道吸收、肾脏重吸收和骨骼释放钙的过程,维持体内血钙水平的稳定。3.促进钙和磷的吸收。维生素 D 能够增加肠道对钙和磷的吸收,提高这两种营养素在体内的利用率。

了解钙和维生素 D 对于孩子成长中的作用。

家长们在日常生活中就要注意给孩子补充钙和维生素 D,但是盲目补充必然会孩子的成长发育,所以,科学合理地补充是非常重要的。那么,该如何帮助孩子补充维生素 D 和钙呢? 可以

从注射治疗、药物治疗、晒太阳、运动以及饮食调理等方式进行。

1. **注射治疗:**如果孩子出现严重缺乏维生素 D 和钙的情况,且采用其他方式效果不佳的情况下,也需要前往正规医院,通过注射治疗的方式来帮助孩子补充维生素 D 和钙,也可以直接注射维生素 D 和钙到血液中,从而实现治疗的目的。
2. **药物治疗:**如果孩子缺乏维生素 D 和钙,可以在医生的指导下服用维生素 AD 滴剂、维生素 D 滴剂等药物进行治疗,能有效补充身体所需的维生素 D 和钙元素。
3. **晒太阳:**孩子可以通过晒太阳的方式来补充维生素 D 和钙,适度地晒太阳,不但可以促进皮肤合成维生素 D,还可以促进身体对钙元素的吸收,起到补充维生素 D 和钙的作用。
4. **运动:**适当运动,能够帮助孩子有效补充维生素 D 和钙,这是因为适当运动可以促进身体的新陈代谢,促进身体对钙元素的吸收,从而起到补充维生素 D 和钙的作用。
5. **饮食调理:**饮食调理是最常见的一种补充维生素 D 和钙的方式,在日常生活中,家长们可以多给孩子吃一些富含维生素 D 和钙元素的食物,如虾皮、鸡蛋、瘦肉、牛奶等,能帮助孩子更好地补充身体所缺的维生素 D 和钙。

(作者单位:山西省运城市中心医院)



大并形成脓疱,就需要到医院就诊了。

六、有的家长还有一个疑问就是:我的孩子为什么没有“卡疤”?

其实并不是每个孩子接种完卡介苗之后都会形成“卡疤”,通过观察发现大约有 10%左右的儿童接种完卡介苗后卡疤可能找不到或难以辨认,不管怎样,家长都不要紧张,因为卡疤不作为卡介苗是否接种成功的标识,没有卡疤也不需要补种。

孩子出生后,会面临很多传染病的威胁,给宝宝接种的所有疫苗,都是针对不同的传染病,在孩子适当的年龄,早接种、早预防。所以,家长在孩子身体允许的情况下,一定要及时给宝宝接种上卡介苗,千万不要错过时间,一定要重视这“人生第一针”。

(作者单位:山西省儿童医院(山西省妇幼保健)预防保健科)

健康之路
jiankangzhu

腹痛、上腹不通常频发?
警惕早期慢性胰腺炎

■ 潘 登

一说消化器官,人们往往最先想到胃,实际上,人体内还有一个消化能力很强的消化器官,容易被人们忽视,它就是胰腺。如果你经常出现腹痛、上腹不适等症状,不要一味自以为是胃部疾病,很可能是慢性胰腺炎引起的,需要提高警惕!

一、什么是慢性胰腺炎?

胰腺在人体中承担着消化和内分泌的功能,因各种原因导致的胰腺实质和胰管不可逆性炎症损害就被称为慢性胰腺炎。慢性胰腺炎主要累及胰腺,严重时还会累及全身各个系统,胆管、十二指肠等器官。

二、慢性胰腺炎有哪些症状?

慢性胰腺炎最常见的症状就是腹痛,通常为上腹部疼痛,可伴随后背疼痛,以间歇性疼痛最为常见,少部分患者出现持续性疼痛,可伴有恶心、呕吐等症状,因饮酒、饱食、高脂食物引起。慢性胰腺炎还可引起胰腺外分泌功能不全症状,当患者出现严重胰腺外分泌功能障碍时,无法正常消化复杂食物,或不能吸收部分已经消化分解的食物,而出现食欲下降、餐后饱胀、体重下降、水肿等营养不良相关症状。内分泌功能不全症状,即早期表现为血糖异常,晚期表现为糖尿病症状,如多尿、多饮、多食等,需要胰岛素治疗。

三、为什么会得慢性胰腺炎?

1. **酗酒。**酗酒是引起慢性胰腺炎的主要原因之一,约占所有慢性胰腺炎患者的 20%。酒精与胰管梗阻等因素共同作用,可引起酒精性慢性胰腺炎。而且,酒精及其代谢产物具有细胞毒性,在其他因素作用下,可使部分患者的胰腺发生慢性进行性损伤,进而引起慢性胰腺炎。
2. **胰管梗阻。**胰管梗阻可因手术或检查导致胰腺损伤、钙化结石、肿瘤等引起,在梗阻状态下,胰液流出受阻,逐渐发展为慢性胰腺炎。
3. **自身免疫性疾病。**慢性胰腺炎可能因患者免疫系统功能障碍引起,还可能伴发硬化性胰腺炎、原发性胆汁性肝硬化等其他自身免疫疾病。
4. **遗传。**可包括囊性纤维化基因突

变,可增加慢性胰腺炎风险,以及遗传性胰腺炎,这类患者大多在幼年发病,发病率较高,有家族史。

5. **全身性疾病。**如系统性红斑狼疮、囊性纤维化、原发性甲状旁腺功能亢进、高甘油三酯血症等全身性疾病,可引起慢性胰腺炎。

四、发现慢性胰腺炎怎么办?

慢性胰腺炎是一种难治性疾病,当前的治疗以祛除病因、控制症状,尽可能保留胰腺功能为主,治疗方法主要有以下几种。药物治疗:1.胰酶肠溶胶囊、米曲菌胰酶片等胰酶制剂,补充外源性胰酶,缓解腹痛、腹胀、脂肪泻等症状;2.维生素 D、叶酸等维生素补充剂,补充脂溶性维生素、微量元素等。3.曲马多、乙酰氨基酚、硫酸吗啡缓释剂等镇痛药物,缓解疼痛。内镜介入治疗,以去除引起梗阻的结石,解除梗阻,改善胰管狭窄等情况。手术治疗,如引流术、胰腺切除术、去神经支配手术等,适用于较为严重的患者。

五、日常生活中如何预防慢性胰腺炎?

1. **养成良好的饮食习惯。**酒精以及高脂肪、高蛋白饮食是引起慢性胰腺炎的主要因素,可促进胰腺分泌,导致胰液泛滥成灾。因此,饮食中应坚持清淡饮食,避免暴饮暴食,尽量减少酒精摄入,减少油炸、油腻食物摄入,多吃水果蔬菜。
 2. **积极治疗胆结石。**我国大多急性胰腺炎常伴有胆石症等胆道系统疾患,特别是胆石症,且并没有明显症状。因此,应接受定期体检,进行肝胆 B 超检查,一旦发现胆结石等胆道系统疾病,应积极治疗,去除潜在的危险因素,有效预防慢性胰腺炎。
 3. **保持良好的生活习惯。**坚持锻炼身体,保证充足睡眠,积极调节自身情绪,保持乐观愉悦的状态,以增强自身抵抗力,有效预防胰腺炎。
- 慢性胰腺炎虽然危害较大,但正确面对,积极接受规范的治疗,是能够获得较好的治疗效果的,同时能够延缓并发生发展,改善患者生活质量。
- (作者单位:山西省运城市中心医院)

外阴阴道假丝酵母菌病相关知识

■ 李 钊

外阴阴道假丝酵母菌病是临床常见的一种外阴阴道炎症,其病原体是假丝酵母菌,主要为内源性感染。下面我就带大家了解一下外阴阴道假丝酵母菌病的相关症状、病因、治疗等知识,以提高女性朋友对此疾病的了解程度,从而针对性地做好疾病预防工作。

一、什么是外阴阴道假丝酵母菌病?

外阴阴道假丝酵母菌病,也叫霉菌性阴道炎,主要是指以剧烈瘙痒、白带稠厚为典型特征的一种外阴阴道炎症。当病人出现霉菌性阴道炎后,通常会表现出尿痛、阴道疼痛、性交痛、外阴瘙痒、豆渣样白带等症状。霉菌性阴道炎,大多数情况是白念珠菌引起,在糖尿病、妊娠、免疫力低下、长期用抗生素等情况下,容易发生感染情况。临床在外阴阴道假丝酵母菌病的治疗上,主要采用御外法进行治疗,如不滥用抗生素、少吃甜食、多曝晒内裤及毛巾、少穿紧身化纤内裤等。

二、外阴阴道假丝酵母菌病的症状

外阴阴道假丝酵母菌病的典型症状主要包括以下几种:1. 阴道分泌物增多。有大量乳白色酸奶状分泌物,黄绿色豆渣样分泌物等。2.外阴红肿、疼痛、性交和排尿时疼痛。3.外阴瘙痒、外阴灼热,症状严重时,甚至会影响病人的睡眠质量,导致其整夜难眠。

三、外阴阴道假丝酵母菌病的病因

外阴阴道假丝酵母菌病的病因主要有以下几种:1.条件致病菌为念珠菌,其最主要的感染来源是内源性的。有不少女性朋友,其自身的阴道内就存在念珠菌,在平日里由于数量较少,所以在一般检查中,不易被查出,并不会有明显的症状。但是,当机体免疫力下降,如肿瘤患者化疗、使用糖皮质激素、使用广谱抗生素消炎等情况,就容易减少有益菌数量,甚至是减少阴道内乳酸杆菌数量,此时,就容易造成大量念珠菌繁殖。糖尿病患者常伴有阴道糖原合成异常,同时长期口服避孕药、肥胖、怀孕的人,也会导致阴道温度、湿度增加,促进念珠菌繁殖。2.其他感染:化学接触;铁感染;穿不透气的衣物;污染的衣物感染;性传播;口腔、肠道存储等。

四、外阴阴道假丝酵母菌病的检查

主要采用妇科检查、取阴道分泌物送

检、查白带常规、做阴道分泌物培养等方式进行外阴阴道假丝酵母菌病的检查。

五、外阴阴道假丝酵母菌病的治疗

通常情况下,外阴阴道假丝酵母菌病患者只需要按照既定的疗程坚持用药即可。大体上,外阴阴道假丝酵母菌病的治疗主要分为消除诱因与药物治疗两种。

消除诱因:1.可疑衣物感染引起,家中用过的清洁用具需用开水烫洗。这是因为,一些真菌惧怕高温,在 60℃以上的温度下,大概 1 小时左右就会死亡。2.停用抗生素、避孕药,控制血糖。若因疾病必须使用抗生素,及时用微生态制剂补充阴道乳酸杆菌。

药物治疗:治疗外阴阴道假丝酵母菌病的药物,主要是唑类药物,如异康唑、咪康唑、伊曲康唑、氟康唑、凯妮汀克霉唑阴道片等。单纯性外阴阴道念珠菌病:选择用御外法治疗 2~3 日,症状会有明显减轻或消失。复杂性外阴阴道念珠菌病:可选择药物基本同单纯性外阴阴道念珠菌病相同,无论局部用药或全身用药,均需要适当延长治疗时间。妊娠期外阴阴道念珠菌病:在治疗过程中,必须考虑到药物对胎儿有无损害,在治疗方式上,先以局部用药为主,不予全身用药,但仅限于有症状和体征的孕妇。

六、外阴阴道假丝酵母菌病的预防

在日常生活中,做好外阴阴道假丝酵母菌病的预防措施,能有效减少该疾病的发生。女性朋友可从以下几个方面进行预防:1. 少吃或者不吃辛辣刺激性食物和甜食。可适当吃一些大蒜、酸奶等食物。大蒜可以抑制念珠菌生长,酸奶可以抑制肠道内的念珠菌繁殖。2.不滥用不干净的卫生纸。排便后擦拭外阴应从前向后擦,避免肠道念珠菌蔓延到阴道。3.穿宽松纯棉透气衣物,不穿紧身裤,不宜久坐。4.使用公共厕所时,要尽量避免使用坐式马桶,不要在消毒不严的游泳池内进行游泳。5.内裤勤洗勤换,单独清洗晾晒,放在太阳下暴晒。6.注意外阴卫生,保持外阴清洁干燥,减少护垫的使用。7.注意休息,不熬夜,注意劳逸结合。

(作者单位:南宁市第三人民医院)