

九大艾滋病谣言,你中了几个?

艾滋病,即获得性免疫缺陷综合征,其病原体为人类免疫缺陷病毒,也就是我们所说的艾滋病病毒、HIV。它离我们并不遥远!

仅2020年全年,我国报告新发现艾滋病患者就有6.2万人,其中性传播比例超过95%!

作为一种尚无法治愈但可预防的疾病,艾滋病从一开始就表现出向世界蔓延的猛烈趋势,曾经更是被冠以“超级瘟疫”的名号,令人们闻之色变。

但是,害怕是因为神秘,神秘是因为不了解,而不了解更是会伴着歧视与误解。

12月1日,也是“世界艾滋病日”,趁此机会为大家粉碎有关艾滋病的几个谣言。

谣言1·能感染上艾滋的肯定生活作风不好。

虽然艾滋病以性传播方式为主,但也不能和乱性直接划等号。HIV阳性并不代表一定做过什么坏事。除了与感染者发生性行为外,输血、不安全规范的介入性医疗操作、母婴传播都有可能让一个人成为HIV携带者。

谣言2·拥抱和接吻会感染HIV。

艾滋病病毒主要存在于HIV感染者和艾滋病患者的血液、精液、阴道分泌物、胸腹水、脑脊液、羊水和乳汁等体液中,只能通过性接触(包括不安全的同性、异性和双性性接触);血液及血制品(包括共用针具静脉注射毒品、不安全规范的介入性医疗操作、纹身等);母婴传播(包括宫内感染、分娩时和哺乳传播)等方式进行传播。

艾滋病病毒离开人体后,抵抗力较弱。经马桶圈、电话机、餐具、卧具、游泳池等不会传播,咳嗽和打喷嚏也不传播,所以,拥抱和礼节性亲吻、共同进餐、共用厕所和浴室、办公用品、办公场所、公共交通工具等不会传播艾滋病。尽管如此,应该避免跟口

腔正在流血的人接吻,尤其是如果你嘴里也有伤口的话,就更应小心了,因为这时候是有感染风险的。还有,在卫生条件较差的公共浴池、足疗虽然不会感染艾滋病,但可能会感染尖锐湿疣等性传播疾病。

谣言3·艾滋病会通过蚊虫传播。

在整个艾滋病病毒存在期间,还没有发现通过昆虫叮咬感染病毒的单一病例。蚊虫可能会传染一些其他的疾病,但不包括HIV。因为当蚊虫咬人的时候,它并不会把自己的血或者上一个它咬过的人的血液注射进下一个人的体内。

谣言4·发生高危行为后可以立刻检测到HIV。

检测存在窗口期,在这一时期,即使感染了HIV,我们也无法通过血液中检出。“窗口期”尽管检测不出抗体或病毒,但同样具有传染性。不同检测方法的窗口期长度不同。最常用的是抗体检测,其窗口期在4~12周。核酸检测是目前最先进的办法,可有效缩短窗口期至感染后1周左右。

一般情况下,如果上次高危行为为12周之内没有再发生高危行为,也没有检测到抗体,就可以排除艾滋病感染。

谣言5·感染HIV病毒的高危行为已经发生了,只能默默流泪。

02·设立的日期

2011年11月,相关专家表示,自“关艾计划”启动后,已有3000多名基层艾滋病医生接受培训,而2012年的主题将是倡议治疗与预防同步。

世界卫生组织将历年12月1日定为世界艾滋病日,是因为第一个艾滋病病例是在1981年此日诊断出来的。

虽然事情已经发生,但并不代表你就一定会被感染上HIV病毒!做好这些,你就有很大几率能够自救!首先,马上进行伤口的

处理:如果是通过局部的伤口接触被感染的,马上进行伤口的挤压,尽可能将被感染的血液挤压出来,然后用流动的清水或者生理盐水冲洗被感染的伤口。其次,在72小时内吃艾滋病阻断药,越早服用阻断成功率越高。最佳的阻断时间是暴露后2小时,成功率一般可达到99%;之后成功率逐渐下降,但在72小时内,阻断效果依然有效。

谣言6·不需要担心HIV,它现在已经能治愈了。

没错,鸡尾酒疗法(抗逆转录病毒疗法)可以使感染者保持健康并且活很多年,然而,目前为止,人类还没有找到治愈HIV或艾滋的方法,也仍无有效预防感染的疫苗问世。艾滋病治疗药物的副作用也是非常严重的。而且,由于病毒变化特别快,很容易产生抗药性,因此未来可能更难通过药物控制病情。因此,不要将希望全部寄托在药物上,相反,防患于未然才是明智之举。

此外,正在使用鸡尾酒疗法的患者,体内病毒载量降低,也就意味着传染别人的几率更小,但是,这并不代表不会传播HIV,因此,就算在吃药,该采取的防护措施还得要安排上。

谣言7·如果感染上HIV,就不能要孩子。

如今,科技已经发展到HIV阳性的父母也可以要健康的宝宝了。

在男阴阳家庭,在女方接受鸡尾酒疗法且病毒载量已经控制的情况下可选择体外受精。目前预防艾滋病母婴传播的有效措施为尽早服用抗反转录病毒药物干预+安全助产+产后喂养指导。虽然程序比较复杂,但如果谨遵医嘱,生出HIV阴性的宝宝的可能性还是非常大的。

在男阳女阴家庭选择捐赠精子人工授精可以完全避免HIV传播的风险。如果不

接受捐赠精子,也可以在男方进行鸡尾酒疗法达到持续病毒抑制后,可考虑在排卵期进行自然受孕,这种情况下夫妻间传染的概率极低。另外,精子洗涤技术也是可供选择的。

谣言8·如果HIV阳性,必须告诉身边的每个人。

告诉谁是你的自由。但是,如果工作涉及任何风险,就得告诉性伴侣、上级及医生。尤其是在做任何有创性检查或治疗(包括洁牙)前,务必向主治医师告知病情。在所有其他情况下,可自己决定是否将病情告诉他人。

当然,医生有责任为患者的疾病进行保密。即使一个人献血不是匿名的,但未经他的书面同意,医生也无权告诉任何人其可疑的诊断。

谣言9·Omicron可能和艾滋病毒杂交结合传播。

Omicron(奥密克戎)是新冠病毒的新变异株,短短2周时间,该变异株即成为南非豪登省新冠感染病例的绝对优势变异株,增长迅猛。它最早是在一个HIV检验室发现的,所以有很多专家猜测,Omicron可能是在免疫系统较弱的人,如未经治疗的艾滋病(HIV)患者在慢性感染期间进化而来的。然而,这只是一种这是一种猜测,目前尚不清楚这种新变种的源头在哪里。我们知道,病毒变异没有方向性。虽然感染到的特殊人群越多,越有可能随机出现一些人类不想看到的“新变化”,但这并不代表新冠突变株会与HIV病毒融合产生更爆炸性的威力,也不代表它会具备HIV病毒的能力。所以只要我们及时接种新冠疫苗及加强针,在日常生活工作中做好个人防护,养成良好的卫生习惯,减少非必要出入境或前往中高风险地区,新冠病毒就不会找上门。

网传“口罩消毒残留物会致癌”是真的吗? 疾控专家这么说

这两天,一段“口罩消毒残留物是一类致癌物质,用口罩前要抖一抖”的视频在网络上广泛流传。许多自媒体转发引用,并声称“口罩致癌”。有公众由此产生担心:还能安心戴口罩吗?

记者就此采访了朝阳区疾控中心消毒科副主任医师朱琳。她表示,我们日常佩戴的医用外科口罩不存在环氧乙烷残留物致癌的威胁,对于正规企业生产的口罩,大家大可放心使用。

1、市面上购买到的口罩是通过什么方式消毒灭菌的?

市面上能够购买到的医用外科口罩、N95口罩大部分是通过环氧乙烷消毒蒸汽熏蒸消毒。但并不是所有口罩都通过这种方

式消毒,也有一些口罩是在无菌车间使用其它方式消毒,比如在去年全国疫情形势最严峻的时候大批量口罩是通过放射线的方式进行消毒的。

2、通过环氧乙烷消毒的口罩会有致癌残留物对佩戴者健康造成伤害吗?

朱琳:口罩制作厂家会在消毒过后,待环氧乙烷挥发过后,再进行包装。口罩的包装并不是完全密闭的,环氧乙烷又是一种易挥发物质,当口罩通过多道流程到达消费者手中时,基本上不会带有造成影响的残留物质。

3、佩戴口罩前,是否有必要先“抖一抖口罩”来减少环氧乙烷残留造成的影响呢?

朱琳:其实是没必要的。

在医院,我们医护人员是不会这么做的。口罩从包装里拿出来是一种无菌的状态,我们不会刻意把它在空气中进行暴露。

对于普通市民,如果通过抖一抖、晾一晾的方式可以让您更安心,那一般情况下这么做也不妨碍口罩的防护效果。

4、存在“小作坊产品”环氧乙烷残留超标的情况吗?

朱琳:环氧乙烷消毒装置成本较高,因此一般情况下没有这方面的隐患。对于劣质口罩,我们更担心的是口罩的卫生情况不好,会引起健康问题。

购买口罩要选购正规企业生产的产品,小作坊产品可能存在原料、生产工艺缺陷,导致产品不合格或细菌超标。正规企业生

产的口罩,消费者大可放心使用。

5、如何科学佩戴口罩,您对公众有何建议?

朱琳:如不处在与呼吸道疾病病人直接接触等高风险环境时,不建议大家佩戴医用N95口罩。

在病毒可能“出没”的地方,如医院、密闭的室内、中风险地区,戴一个医用外科口罩也够用了。

关于换口罩的频次,建议一天换一个。中间如果要摘下来,可以找一张干净的纸巾把它包起来,或悬挂起来。

最后,对于呼吸道、消化道疾病的预防,仅戴口罩都还不够,一定要注意手卫生。口罩不是万能的,勤洗手也是一道重要防线。

肩颈疼痛却找不到病因,可能是你的睡觉习惯不正确



生活中有许多人总会出现颈肩痛,却老是找不到确切的病因。其实,颈肩痛与不良的睡眠习惯有直接关系。如习惯枕着手臂睡觉者,容易压迫人体肩膀上的神经,由于颈椎与头部的位置扭曲,进一步造成颈肩疼痛;长期不良的睡眠姿势,会引发肩袖肌腱炎,造成颈肩疼痛。造成尤其是对那些肩部有着受伤病史的人群,更要注意睡眠习惯和睡眠姿势的调整。

睡眠习惯是造成颈肩疼痛的常见原因

临床上颈肩痛的原因是比较复杂的,包括个人的心理状态、体质、工作和睡眠姿势以及营养等多个方面。其中,睡眠习惯是造成颈肩疼痛的常见原因,也是直接因素。

这与枕头的软硬程度、形状、大小都有着密切的关系,与睡觉姿势也有着很大的关系。

仰睡时,若枕头过高,易使颈部前屈,造

成颈肩肌肉紧张,引发疼痛;若枕头过低,颈部得不到承托,也会引起颈肩不适。侧卧时,若枕头过高或是过矮都不能给予颈部有效的支持,长此以往,颈部很容易成侧弯状,致使颈肩两侧的肌肉不平衡,使肌肉提前退化而疼痛。

睡眠姿势的选择

可以选择仰卧,仰卧的睡姿有助于脊柱和颈部形成一条直线,能够给予全身更多的支持。但对有打鼾习惯的人来说,仰卧的睡姿容易导致舌根下坠,阻塞呼吸,加重打鼾的情况,这时就需选择侧卧的睡眠姿势。

有部分人群认为仰卧的睡姿并不舒服,这时就可以选择侧卧的睡眠姿势。在侧卧时,头部侧放到高度合适的枕头上,给颈部提供较强的支撑力。

需要注意的是,应避免选择趴着睡觉。因为这种睡眠姿势容易压迫肺和心脏,影响青少年的脊柱发育,使颈部肌肉处于一种紧张、挛缩的状态,给颈部带来更大的承受压力。以往有趴卧睡觉习惯的人,可以在睡觉前将枕头放置在身体两侧,这样能够避免自己在睡眠过程中翻身转变为趴卧的睡姿。还有一些人为了避免自己在睡眠中翻身,会在衣服中放置网球,实际上这是不可取的,是一种十分不安全的做法。

寝具的选择

可以选择护颈枕,给予颈部更多的支持。

护颈枕的中部有一个凹陷,头部放置在凹陷处,便能给颈部提供有力的支持。并且

护颈枕大多是由泡沫制成的,有着很强的支撑力。需要注意的是,避免选择荞麦或羽毛为填充物的枕头,因为这样的枕头过于柔软,难以给颈部提供有效的支撑力。

若床垫过硬时,需要选择厚一点的枕头。

厚点的枕头可以有效填充床垫与人体头部间的空隙。需要注意的是,枕头的高度还要根据睡眠姿势进行具体选择。

若床垫比较柔软,就需要选择较薄的枕头。

若床垫是由记忆泡沫所制的,就需要较薄的枕头去填充床垫与人体头部间的小空隙。此外,还可以在颈部下放置一个小枕头或一条毛巾,这样能够增加缓冲力。

其他可以帮助改善睡眠的小习惯。

在睡觉时,可以把毛巾卷起来放置到脖子下面,为颈部提供支撑。在仰卧时,还可以将枕头放置到膝盖下面,这样不仅能够睡得更舒服,还能使人体在睡觉过程中始终保持脊柱的挺直。针对部分喜欢侧卧的人群,还可以在双腿之间夹一个枕头,或者在胸前抱一个枕头,保持双腿弯曲,使脊柱形成一条直线。

此外,在睡前还可以进行1~2次颈部拉伸运动,可以向两侧旋转颈部来拉伸颈部的肌肉,降低颈部的紧张感与压力。要养成习惯,坚持睡觉前的颈部拉伸。除此之外,保持睡前一个小时不看手机的习惯,可以听一些舒缓的音乐来帮助入睡,避免因长期注视屏幕造成颈部肌肉的紧张。