

健康日历

世界艾滋病日

2015年12月1日是第28个“世界艾滋病日”。“艾滋病”，一个离我们仿佛很远其实很近的名词，它是如何形式出现在我们身边？又该如何预防呢？关于艾滋病，你应该了解——



行动起来，向“零”艾滋迈进

关于艾滋病，你应该了解的事

□九宗

艾滋病是一种危害性极大的传染病，由感染艾滋病病毒(HIV病毒)引起。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒。它把人体免疫系统中最重要T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能。因此，人体易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。HIV在人体内的潜伏期平均为8~9年，患艾滋病以前，可以没有任何症状地生活和工作多年。

在地球上，平均每分钟都有一个孩子死于艾滋病，有超过1500万的儿童因为艾滋病而失去父母。中国是世界上感染艾滋病毒人数最多的15个国家之一，疫情还在上升中。尽管全国总体疫情低流行，但部分地区流行程度较高；在我国，只有50%的人知道自己的感染状态，更谈不上让更多人接受治疗，而我们在艾滋病方面的治疗手段已经非常强有力了，治疗所用的药品对于延长生命很有效果。所以要让更多易感染艾滋病的人及早接受检测，及早接受治疗。

艾滋病的临床表现

发病以青壮年较多，发病年龄80%在18~45岁，即性生活较活跃的年龄段。在感染艾滋病后往往患有一些罕见的疾病如肺孢子虫肺炎、弓形体病、非典型性

【小知识】

感染艾滋病病毒的妇女可以生下健康的婴儿吗？

可以的。感染了病毒的母亲生下的婴儿当中，四个中有三个不会受到感染。如果母亲在分娩前服用一个疗程的抗病毒药物，做剖腹产，且不采用母乳喂养，那么她所产下的婴儿感染艾滋病毒的概率可以大幅下降到百分之十。

蚊子会传播艾滋病病毒吗？

不会。蚊子叮咬时，把一个人的血液吸入其胃里的一个部位，然后又把从胃里分泌出的唾液注入人体皮肤，导致皮肤瘙痒。(蚊子的唾液会传播疟疾，疟疾是由一种微生物引起的，可以存在于人体体内和蚊子体内)。如果人们能从蚊子身上感染艾滋

分枝杆菌与真菌感染等。

HIV感染后，最开始的数年至10余年可无任何临床表现。一旦发展为艾滋病，病人就可以出现各种临床表现。一般初期的症状如同普通感冒、流感样，可有全身疲劳无力、食欲减退、发热等，随着病情的加重，症状日渐增多，如皮肤、黏膜出现白念球菌感染，出现单纯疱疹、带状疱疹、紫斑、血疱、淤血斑等；以后渐渐侵犯内脏器官，出现原因不明的持续性发热，可长达3~4个月；还可出现咳嗽、气促、呼吸困难、持续性腹泻、便血、肝脾肿大、并发恶性肿瘤等。

艾滋病的预防

目前尚无预防艾滋病的有效疫苗，因此最重要的是采取预防措施。其方法是：

- 1.坚持洁身自爱，不卖淫、嫖娼，避免婚前、婚外性行为。
- 2.严禁吸毒，不与他人共用注射器。
- 3.不要擅自输血和使用血制品，要在医生的指导下使用。
- 4.不要借用或共用牙刷、剃须刀、刮脸刀等个人用品。
- 5.使用安全套是性生活中最有效的预防性病和艾滋病的措施之一。
- 6.要避免直接与艾滋病患者的血液、精液、乳汁和尿液接触，切断其传播途径。

病病毒的话，那么各种年龄层次的人感染的几率就更趋为一致。但事实上不是这样的，艾滋病毒感染的感染主要发生在年轻人身上，他们处于性活跃期；还主要发生在注射毒品的人身上，以及一些从母亲那里直接感染上的婴儿。

接触感染艾滋病病毒的人会受感染吗？

一般的接触不会，病毒不会通过空气、皮肤或者唾液传播。感染者的体液含有病毒，但只存在于血液、精液、阴道分泌液中，同时母乳也含有病毒足够导致传播。成年人感染艾滋病毒途径必须是通过血液和血液接触(如通过注射器具、输血和血液制品)以及性接触传播。

冬季干燥 更应重视保护眼睛

□本报实习记者 王绘春

最近，白领小王老是感觉到眼睛干涩、疲劳，甚至出现红血丝。一到冬季，很多工作中需要长时间面对电脑、手机的人都会遇到类似情况。近日，本报记者走访了北京爱尔英智眼科医院眼科主任李克江，听他讲讲冬季爱护眼的那些事儿。

冬季干燥 易引发眼部疾病

李主任介绍，在寒冷的冬季，天气越发干燥，眼睛也容易出现各种问题。在室外，风吹过来，有人会迎风流泪；在家里使用空调、暖气，导致室内空气干燥，眼睛不适感加剧；在工作中，人们越来越依赖电脑、手机，而长时间盯着电子设备，对眼睛的伤害也非常大。

正常人每分钟眨眼20次左右，但长时间盯着电子设备，眨眼次数会减少到每分钟6次左右。眼睛本来就脆弱，冬季寒冷干燥的气候，加之用眼不当，眼干症、干眼症困扰着越来越多的人。

合理搭配 保护眼睛从饮食做起

在冬季眼部干涩的时候，不妨用热饮来温暖我们的双眼。喝热饮的时候，把杯子放在下巴下方，然后对着杯口吹气，让蒸汽散发在眼睛周围，能够一定程度上为眼睛补充水分。饮用枸杞子或决明子等明目类药材泡的茶，效果会更好。

此外，在平时的饮食中需要



注意营养平衡。多吃些粗粮、杂粮、新鲜水果、豆类等富含维生素、蛋白质和膳食纤维的食物，芝麻、胡萝卜等对眼睛有保健功能，牛奶、鸡蛋、橘子、红枣等富含维生素A的食物，对于眼睛的保护都是非常有益的。

外部护理 全面保护心灵窗户

“除了饮食上要注意之外，在平时的工作生活中，我们还可以通过一些外部的护理达到保护眼睛的目的。”李主任说，使用保湿滋润型眼霜、外出时戴防护镜、不用脏手揉眼、注意眼部卫生等，都是外部护理保护眼睛的方式。

长时间面对电脑等电子产品的人，还需要定时休息，在工作空闲的时间远眺放松眼睛，做眼保健操等。

眼睛是心灵的窗户，在寒冷的冬季，我们更应好好保护眼睛，不要让眼睛也蒙上“雾霾”。

【健康红绿灯】

绿灯

“糖友”适宜吃山药



山药中的黏液蛋白，能使糖类缓慢吸收，抑制餐后血糖急剧上升，同时避免胰岛素分泌过剩，有效控制血糖。山药中还含有类胰岛素物质，能够分解糖类，减少血液中糖分的积存。最佳吃法：带皮蒸熟后剥皮吃，同时替换掉部分主食。

风油精除油漆



生活中不小心衣物上沾染了油漆以后，非常不容易去除，你能想到吗，小小的风油精就可以派上大用场。只需要将风油精涂抹在油漆的污点上，反复揉搓数次，油漆即可脱落。再放到流动水下反复冲洗，油漆即能完全去除。

红灯

体质偏热不宜泡脚



不少老年人喜欢用中药泡脚，但是此法并非人人适用。泡脚属热性刺激，对于各种因虚寒和淤血造成的手足冷、畏寒、关节痛等有较好的疗效。但对于热性体质的人，则可能“火上浇油”，引起上火并且诱发其他疾病。

吃完橘子别喝奶



吃完橘子后不能马上喝牛奶。牛奶中的蛋白质易与橘子中的果酸和维生素C发生反应，凝固成块，不仅影响消化吸收，还会引发腹胀、腹痛、腹泻等症状。两者食用间隔最好以1小时为宜。

生活资讯

本周价格走势预测

菜价持续上涨 鸡蛋价格回落

本周，受季节性因素影响，蔬菜批发价格持续上涨；猪肉批发价格涨幅趋缓；鸡蛋供应量回升，批发价格随之小幅回落；粮油批发价格基本稳定。

粮油价格基本稳定。受小麦原粮供应充足影响，富强粉价格波动幅度较小，基本以稳为主。从市场上了解，本市各品牌富强粉每袋(50斤)批发价格约为80元左右，略低于去年同期价格水平，同比下降2.94%。随着元旦、春节集中消费需求临近，面粉加工企业将陆续提高开工率，备货量增加，预计富强粉价格将小幅反弹。美国CBOT(芝加哥期货交易所)大豆期货价格周环比上涨1.90%，豆油期货价格周环比上涨2.91%，天津港进口大豆到港分销价格每吨3040元，周环比持平。据海关数据显示，10月我国大豆进口量为553万吨，较9月的726万吨下降24%，为近6个月来最低单月进口量，但与去年同期相比，进口量仍增加35%，10月大豆进口平均成本为每吨404美元，月环比下降2.9%。受大豆原料供应充足价格持续下行影响，大豆油价格上涨压力有限，仍将以稳为主，预计本周粮油批发价格基本稳定。

猪肉价格涨幅趋缓。上周，本市生猪收购价格小幅上涨，屠

宰量有所减少。顺鑫鹏程生猪周平均收购价为每500克8.53元，周环比上涨3.52%。日均屠宰量约为3845头，周环比减少9.50%。受近期雨雪天气影响，不利于生猪运输，加之猪肉需求量回升，致使批发价格持续上涨。本周，随着降雪天气的结束，交通恢复畅通，生猪供应量增加，预计猪肉批发价格涨幅将有所放缓。

鸡蛋价格小幅回落。随着降雪天气的减少，北方地区鸡蛋运输逐渐恢复通畅，对本市鸡蛋供应充足，批发价格呈逐渐回落趋势。预计本周鸡蛋交易量持续增加，批发价格小幅下降。

蔬菜价格持续上涨。受全国大范围降雪及降温天气影响，不利于蔬菜生产、采摘及运输，致使本市蔬菜冬季运行特点明显，即冬储菜价格涨幅相对稳定，叶类菜价格快速上涨。据天气部门预测，本周天气以晴为主，蔬菜供应量将规律性恢复，但由于蔬菜产地转换，生产成本增加，价格下降空间有限，预计本周蔬菜批发价格持续上涨，但涨幅将有所收窄。

北京市职工物价监督总站
北京市发展和改革委员会
价格监测中心