

健康日历

世界艾滋病日

为提高人们对艾滋病的认识,世界卫生组织于1988年1月将每年的12月1日定为世界艾滋病日,号召世界各国和国际组织在这一天举办相关活动,宣传和普及预防艾滋病的知识。今年12月1日是第32个世界艾滋病日,今年我国宣传主题是“社区动员同防艾,健康中国我行动”。



艾滋病,全称是“获得性免疫缺陷综合征”(英文名:Acquired Immunodeficiency Syndrome,缩写AIDS)。它是由艾滋病病毒即人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种病死率极高的恶性传染病。HIV病毒侵入人体,能破坏人体的免疫系统,令感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力,最后导致死亡。

市疾控中心:今年北京艾滋病感染病例数下降

了解常识 不再“谈艾色变”

□本报记者 唐诗 周美玉

理,防止被艾滋病病毒污染的特殊物品通过口岸传入传出,把好出入境关口。

东城、西城、朝阳、海淀、丰台、石景山和大兴区先后完成了第二轮、第三轮全国艾滋病综合防治示范区、国家“十二五”“十三五”艾滋病和病毒性肝炎等重大传染病综合防治示范区的创建工作,提炼防治经验进行推广。

本市还不断扩大艾滋病检测和干预的覆盖面,利用“互联网+”技术,通过在大学或药店的自动售卖机公益售卖,或免费发放艾滋病尿液检测包,并链接e检知艾滋病检测平台,实现了“互联网+物联网+艾滋病”的多元化检测,拓展高危人群获得检测的渠道。

共同进餐、拥抱不会传染 艾滋病常识你了解多少?

为向市民普及艾滋病的基本常识,加深对艾滋病的了解,纠正对艾滋病的认知误区,记者采访了北京市利康强制隔离戒毒所(利康医院)内一科主任戴晶平。身体发生什么症状需要警惕?怀疑得了艾滋病怎么办?掌握了这些常识,就不会“谈艾色变”了。

艾滋病传播途径有哪些?

艾滋病的传播途径有三个:性接触传播、血液传播、母婴传播。

性接触传播。无保护性交,有多个性伴侣,男男同性性行为等等。

血液传播。与别人共用注射器静脉注射吸毒;使用未经严格消毒的注射器、针头;使用未经严格检测的血液或血制品;移植被艾滋病病毒污染的组织器官。

母婴传播。感染艾滋病病毒的女性怀孕、生育和哺乳,都可能造成孩子感染艾滋病病毒。

哪些途径不会传播艾滋病?

在日常生活和工作中,与艾滋病病毒感染者或病人握手、拥抱/礼节性接吻、共同进餐、共用劳动工具、办公用品、钱币等不会感染艾滋病。

艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播。咳嗽打喷嚏不会传播艾滋病,蚊子叮咬不会传播艾滋病。

个人如何预防艾滋病?

目前尚未有预防艾滋病的有效疫苗,因此最重要的是采取预防措施。

作为个人而言,一是洁身自爱,不去非法采血站卖血,不涉足色情场所,不要因好奇而尝试吸毒。二是生病时要到正规的诊所、医院求治,注意用血安全,不用未消毒的器具穿耳孔、纹身、美容。三是不与他人共用剃须刀、牙刷等私人物品,尽量避免接触他人血液、血液,对被他人污染过的物品要及时消毒。

艾滋病病人是否能生育小孩?

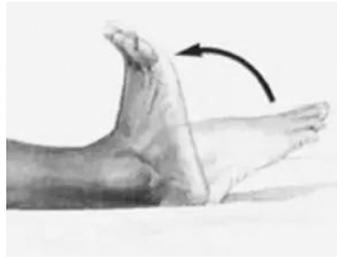
可以,如果母亲是感染者可



【健康红绿灯】

绿灯

踝泵练习“冲走”血栓



研究发现,连坐4小时就会增加静脉血栓风险。多做“踝泵练习”,能增强下肢的血液循环,预防血栓的形成。双膝自然伸展,用尽全力勾脚10秒钟后,再用尽全力绷脚,反复进行。每次勾脚、绷脚要尽量达到最大幅度,动作尽可能缓慢柔和,双脚同时做效果更佳。

每天嚼口香糖有助健脑



一项研究表明,“β-淀粉样蛋白”是老年痴呆发病、恶化的原因之一,促进血液循环有助把这种蛋白从大脑中赶出去。要想促进脑部血液循环,最简单的动作就是咀嚼,嚼口香糖不失为一个好方法。建议三餐之间分别嚼口香糖一次,每次嚼5分钟。

红灯

加湿器别一直开



在干燥的北方地区,加湿器是不少人缓解干燥的神器,不过加湿器最好搭配湿度计使用。对人体有利的室内湿度是20%-50%,超过50%反而对呼吸道黏膜产生危害,甚至引发肺炎。用加湿器时:1.首选纯净水或蒸馏水;2.每周清洗一次;3.别添加杀菌剂、食醋。

用电热眼罩当心低温烫伤



上班盯着电脑,下班盯着手机,眼睛在长时间“加班”后早已不堪重负,不少人出现了眼睛干涩、红肿、疼痛、视物模糊等症状。为缓解眼睛疲劳,有些人会选择电热眼罩。目前市面上的电热眼罩品类繁多,有些发热度过高,有可能灼伤眼部皮肤或眼角膜,或引发过敏问题。

北京1月至10月 艾滋病感染病例2669例

记者从北京市疾控中心了解到,本市自1985年报告全国首例艾滋病病例以来,截至2019年10月31日,累计报告艾滋病病毒感染者及病人32268例,目前存活22147人。2019年1月至10月,报告艾滋病病毒感染者及病人2669例,较去年同期减少7.1%。疫情水平整体平稳,新报告病例数下降。

艾滋病传播途径主要包括性传播、血液传播和母婴传播。监测数据显示,2019年1月至10月,本市艾滋病传播比例占96.3%,仍是防控工作重点。

目前,各相关部门都参与到艾滋病防控工作中来。

市卫生健康委、市教委加大了对青年学生的宣传教育力度,利用同伴教育、辩论赛、军训第一课等形式开展艾滋病防治宣传教育,拓展校园防艾骨干力量。

市公安局大力打击吸贩毒等违法行为,与卫生健康委、药监局共同开展社区药物维持治疗工作,确保了经注射吸毒传播的低水平。

市财政加大经费保障力度,2014年至2019年共投入近2.2亿元,保证艾滋病预防控制工作的开展和患者免费用药。

北京海关加强对出入境人员开展艾滋病监测,并结合大兴国际机场运行及时开展口岸艾滋病宣传,加强出入境特殊物品的管

丰台区市场监管局启动2019年“品牌丰台、质量丰台、诚信丰台”宣传周系列活动

11月20日,由丰台区市场监管局主办的2019年“品牌丰台、质量丰台、诚信丰台”宣传周系列活动启动仪式隆重举行。北京市市场监督管理局副巡视员赵宝占,北京市知识产权局局长徐海龙,北京市市场监督管理局副处长任世利,丰台区市场监督管理局局长李广隆、副局长张铁军出席活动,丰台区各类企业代表共300人参加了启动仪式。

丰台区市场监管局以“品牌丰台、质量丰台、诚信丰台”宣

传周系列活动为契机,坚持问题导向,从保障民生、优化营商环境的角度出发,创新“接诉即办”工作机制,推动“接诉即办”向“未诉先办”延伸。

对准企业需求精准发力,激励企业创新发展。丰台区市场监管局前移知识产权指导关口,创立了丰台区知识产权指导站,为企业提供精准、有力的智力支持。构建社会化质量约束和监管机制,促进质量安全社会共治。探索群众诉求内部化解机制,结

合丰台实际,携手社区和产业集群,建立产品质量安全风险信息监测点。

活动现场举行了丰台区知识产权指导站、产品质量安全风险信息监测点的授牌仪式,还特别邀请企业代表分享品牌建设、创新创造、质量管理、诚信经营的先进经验。启动仪式后开展了“接诉即办与质量责任”主题讲座。

接下来的时间里,丰台区市场监管局将组织开展分享会、培

训会、消费者教育活动等一系列主题鲜明、各具特色的宣传活动,持续提供品牌、质量、诚信全范围深层次一体化的服务,助推丰台高质量发展。

(包欣宇)

公告 原中国铁路北京局集团有限公司北京南站职工华莹于2019年7月23日提出辞职申请。2019年8月1日北京南站与其解除劳动关系。离职后本人一直未到单位办理档案转移手续,现告知请于2019年12月28日前将本人档案转出,逾期未办理自行承担相应后果。 中国铁路北京局集团有限公司北京南站 2019年12月2日

·广告·