

知艾防艾 从我做起

□夏元利

艾滋病是获得性免疫缺陷综合征(AIDS)的简称,是由人类免疫缺陷病毒(HIV)感染引起的,以人体CD4+T淋巴细胞减少为特征的进行性免疫功能缺陷,后期可继发各种机会性感染、恶性肿瘤和中枢神经系统病变的综合性疾病。艾滋病是一种严重的传染病。人体一旦感染,HIV就在人体内大量复制,病死率极高,目前不可完全治愈,但通过治疗,可以延长艾滋病患者的生命,提高患者的生存质量。

HIV的生物学特征

HIV是一种带包膜的RNA(核糖核酸)反转录病毒,在分类上属于反转录病毒科中的慢病毒亚科。人类发现HIV有1型和2型。HIV-1型流行于全世界;HIV-2型流行于西非,在世界局部地区散发。HIV对外界抵抗力较弱,对热敏感,56摄氏度下加热30分钟可以灭活,100摄氏度下煮沸20分钟可以杀灭。被HIV污染的器械和器具,经高温、煮沸,一般可杀灭。HIV对化学药品也十分敏感,常用的消毒剂

有漂白粉、戊二醛、甲醛、次氯酸钠、酒精等。

艾滋病的传播途径

艾滋病的传播途径有3种:性接触传播、血液传播和母婴传播。性接触传播包括异性间和同性间性接触传播;血液传播包括输注各种血液成分和血液制品、静脉注射毒品、拔牙和各种手术等;母婴传播包括母亲在围生期和母乳喂养时对婴儿的传播。现阶段,在我国,艾滋病的传播途径主要以性接触传播为主,占90%以上;输血传播已经极其罕见,原因是我国各级政府加大投入力度,对献血者的HIV进行核酸检测已经覆盖全国各级血站,大大降低了通过输血传播HIV的发生率。

可能感染HIV的危险行为

1. 多性伴等不安全性行为。
2. 与他人共用注射器静脉

吸毒。

3. 使用未消毒或消毒不严格的注射器、针头、针灸针或侵入人体的医疗器械。

4. 输入含有HIV的血液或血液制品。

5. HIV感染的妇女通过怀孕、分娩或产后哺乳将病毒传给胎儿或婴儿。

育龄女性易感染HIV的因素

1. 女性因为生理结构特点,比男性更容易经性接触感染HIV。
2. 女性即使没有HIV感染的危险行为,也可因其配偶或性伴而感染,极易成为家庭内传播的受害者。
3. 性生活时不使用安全套,特别是患有生殖道感染的女性,更容易感染HIV。

如何预防HIV感染

1. 预防性接触传播。遵守道德,洁身自爱,严禁卖淫嫖娼和性乱;提倡责任和安全的性行为,鼓励使用安全套预防HIV感染。
2. 预防血液传播。不以任何方式吸毒,不共用牙刷、剃须

刀;不去不正规的医疗机构打针、拔牙、针灸、手术;强化血源管理,提倡无偿献血,严格进行血液检验,加强血液检验质量控制。

3. 预防母婴传播。发生HIV感染的妇女有生育计划时,一定要到医院咨询医生,在医生的指导下科学备孕,接受规范的母婴阻断综合干预服务。当母亲有HIV感染时,最适宜的喂养方式是人工喂养。

4. 接受婚前检查、孕前保健和孕期保健,及早了解自己及配偶或性伴的HIV感染状况,及时采取预防及治疗措施。

HIV感染后的临床症状

多数急性HIV感染者出现症状的时间一般为感染后2周~4周,主要临床症状有发热、咽痛、皮疹、肌肉关节痛、头痛、腹泻、恶心、呕吐、淋巴结肿大等。艾滋病的主要表现为长期发热、持续全身淋巴结肿大、慢性腹泻,患者半年内体重下降超过10%。在这一时期,严重的免疫缺陷会导致机会性感染和恶性肿瘤,如肺孢子菌肺炎、食管念珠菌感染、反

复发生的细菌性肺炎、单纯疱疹病毒感染、巨细胞病毒感染、卡波西肉瘤等。

HIV感染的诊断和治疗

HIV抗体和病原学检测是确诊HIV感染的依据。因存在检测的窗口期问题,实验室检测人员会根据实际情况综合进行抗体检测、核酸检测和HIV病毒分离试验。检测方法主要包括抗体筛查试验和补充试验。若筛查试验中有反应,则提示HIV抗体可能阳性,需要进一步进行补充试验,予以证实。现阶段,虽然没有办法可以彻底治愈艾滋病,但只要患者积极面对,及时进行抗病毒治疗,就可以让病毒维持在一个低水平,可帮助免疫系统正常运行。所以,如果身体出现异常,要及时找医生就诊,主动检查,早发现、早诊断、早治疗有利于保护身体免疫系统,减少并发症和机会性感染,降低死亡率,延长患者的生命;同时,可降低传染的风险,保护家人和朋友。

(作者供职于防城港市中医医院)

疫苗接种的常见误解与真相

□王金凤

在人类历史上,疫苗是医学科学发展史上伟大的发明之一,帮助我们抵御和控制了许多致命传染病。然而,疫苗接种的副作用常常成为公众关注的焦点,引发了许多误解和担忧。本文将从科学角度探讨疫苗接种的副作用,揭示副作用的真相,以期帮助读者更深入地了解疫苗接种的风险和益处。

疫苗接种的副作用是什么

疫苗接种的副作用是指在接种疫苗后可能出现的不良反应。这些不良反应可以是轻微的,例如局部红肿、发热,也可以是较为严重的,例如过敏反应。常见的轻微副作用包括注射部位疼痛、红肿、发热、乏力等,通常会在数天内自行消失。严重的副作用比较罕见,例如过敏反应或其他较严重的健康问题。

疫苗接种的常见误解与真相

误解一:疫苗引起的副作用比疾病本身更严重。真相:大多数疫苗的副作用都是比较轻微的,并且严重副作用的发生率非常低。相比之下,患上传染病可能会导致更严重的后果,甚至危及生命。疫苗接种是预防疾病的有效手段,其益处远远大于

风险。误解二:疫苗中含有有害化学物质。真相:疫苗的成分是经过严格评估和筛选的,其中不含有害物质。疫苗中包含的成分主要是疫苗所针对的病原体的部分灭活或灭活病原体,以及用于增强免疫反应的成分。这些成分是经过长期研究和监测的,是安全的。误解三:疫苗会导致自身免疫性疾病。真相:目前,科学研究没有明确证据表明疫苗会导致自身免疫性疾病。疫苗接种实际上可以帮助预防一些可能导致自身免疫性疾病的感染,如流感疫苗可以预防某些病毒性感染,从而降低自身免疫性疾病的风险。

误解四:疫苗接种对儿童和孕妇不安全。真相:疫苗接种在儿童和孕妇中是安全的,并且是保护他们免受严重传染病侵害的重要方式。儿童的免疫系统在接种疫苗后可以产生抗体,从而保护他们免受病原体侵害。孕妇接种疫苗也可以传递抗体给胎儿,保护新生儿免受某些疾病的侵害。疫苗接种后如何应对副作用

1. 轻微副作用的处理

在多数情况下,轻微副作用并不需要进行特殊处理,症状通常会在数天内自行消失。接种疫苗后,如果出现以下不适,可以采取这些措施来缓解。注射部位疼痛:冰敷注射部位,可以缓解注射部位的疼痛和肿胀情况。发热:多喝水,保持充足的休息时间,穿轻便的衣物,以帮助降低体温。乏力:好好休息,避免过度劳累,保持营养均衡,适当补充维生素。

2. 严重副作用的处理

虽然严重副作用比较罕见,但是如果出现了严重过敏反应或其他严重不良反应,应立即就医,并告知医务人员自己最近接种了疫苗。疫苗接种点通常会配备处理紧急情况的设备和医务人员。虽然疫苗存在一定副作用,但是大多数副作用是比较轻微的。与患上传染病相比,接种疫苗的风险远低于其益处。疫苗接种可以帮助预防严重疾病,保护个体健康。在接种疫苗前,建议向医务人员咨询,了解具体的疫苗信息及接种疫苗后可能出现的副作用,这样能帮助我们做出明智的决定。

(作者供职于菏泽市东明县中医医院)

日常护眼小妙招

□宋洁

眼睛是心灵的窗户,如果出现眼问题,就会严重影响我们的日常生活和工作。现阶段,人们的生活压力越来越大,再加上一些不良的用眼习惯,容易导致用眼疲劳。那么,在日常生活中,我们应该如何正确护理自己的眼睛呢?下面,我分享几个护眼小妙招。

坚持做眼保健操

眼保健操是一种眼睛的保健体操,主要是通过按摩眼部穴位,促进眼及头部的血液循环,改善眼部疲劳,预防近视等眼病。需要注意的是,在做眼保健操的时候,不要让手指碰到眼睛,避免眼睛受伤。

保持好视物距离

在使用电脑和手机的时候,为了不让眼睛疲劳,我们要保持好与电脑或手机屏幕之间的距离,这个距离至少在70厘米以上,电脑显示器应低于视线10度~15度。因为当我们离电脑或手机屏幕太近的时候,眼部的压力就会增加,导致眼疲劳。另外,还应该尽量避免长时间看电脑和手机,因为这两个电子产品对眼睛的伤害非常大。

注意眼部卫生

眼睛干燥或疲劳时,可以先用温水将毛巾浸湿,然后拧干,再将其放在两眼眼睛上5分钟;接着,用凉水浸湿的毛巾继续敷眼睛5分钟。这样可以使堆积在眼睛里的毒素尽可能地排出体外,对恢复视力有很大的帮助。眼部出现不适症状时,不要自行购买眼药水,最好到医院眼科专业医生进行诊治;不要在光线过强或过暗的地方看书、看手机;不要直接用手揉眼睛,因为手上有许多细菌,如果用不干净的手揉眼睛,就会把细菌带入眼睛内,造成感染。持续用眼的眼睛尽量控制在40分钟以内。在工作了一段时间后,要适当地休息一下,可以看看远处,也可以闭眼休息,以免眼睛疲劳或者引起干眼症。

定期检查视力

定期检查视力,可以及时了解自己的视力情况,避免眼部疾病的发生。一般来说,成年人若眼部没有器质性病变,可以每年做一次视力检查。儿童也要定期做视力检查。对于视力出现问题的人来说,应及时采取措施来改善病情。如果已经出现视力下降的情况,可以采取激光手术来治疗。如果患了近视,需要及时配戴眼镜,保持视力清晰。

多吃含维生素A的食物

维生素A通常有缓解眼部干涩、促进眼睛的新陈代谢、提高夜间视物能力等作用。缺乏维生素A会导致视力下降。蛋黄、动物肝脏、胡萝卜、菠菜等食物中含有较多的维生素A,每天适当食用这类食物可以缓解眼睛疲劳。日常生活中,除了多吃这类食物,还应该注意避免长时间连续使用电脑。如果出现眼睛干涩的症状,可以在电脑屏幕前放一杯热水,可以有效缓解眼睛干涩的症状。如果感觉眼睛不舒服,最好到医院就诊,在医生的指导下使用眼药水。

保持心情愉悦,保证充足的睡眠,对保护眼睛有好处。眼睛是心灵的窗户,所以我们要好好爱护自己的眼睛。(作者供职于寿光市人民医院)

半月板损伤的症状及治疗

□苏令金

半月板是组成膝关节两块主要骨骼之间,由弹性软骨构成的C形缓冲结构,具有一定的缓冲作用,有利于防止关节面软骨因受冲击造成的损伤。在出现外伤性损伤、退行性损伤的情况下,有可能导致半月板损伤。半月板损伤主要有疼痛、肿胀、异响、交锁等症状。半月板损伤的相关症状,建议通过MRI(磁共振成像)、麦氏征试验、挤压试验等确诊,明确诊断后可以通过一般治疗、药物治疗、物理治疗、手术治疗等方式治疗,避免继续损伤半月板。

半月板损伤的原因

外伤性损伤:在膝关节屈曲

的过程中,由于旋转,内外侧主要的骨格之间,由弹性软骨构成的C形缓冲结构,具有一定的缓冲作用,有利于防止关节面软骨因受冲击造成的损伤。

退变性损伤:由于年龄和运动因素,如过多步行等,可能对半月板产生频繁的刺激和超正常生理范围的摩擦负荷,从而使半月板由发生组织变性和微小的破损等病理变化逐渐加重为达到撕裂程度的损伤。

半月板损伤的症状

疼痛:半月板出现损伤后,会立刻产生剧烈的疼痛感,疼痛通常为牵扯样、撕裂样、绞痛样的持续痛,且疼痛位于损伤侧。一般情况下,半月板损伤导致的

疼痛会随着时间逐渐减轻,并集中在局部,但在活动时疼痛会有所加重。

肿胀:在半月板损伤的早期,通常会出现膝关节肿胀的情况,甚至可能出现皮下瘀血的情况。皮下瘀血主要与韧带受损后导致出血有关。肿胀则是由半月板损伤后滑液分泌增加、渗出增多,发生了关节内积液导致的。

异响:半月板损伤后,由于破裂的半月板在膝关节内活动,会与胫骨、股骨发生异常摩擦,从而出现异常的响声。交锁现象:在半月板损伤严重的情况下,若膝关节进行伸屈活动时突然卡住,导致膝关节不能伸屈,临床上称之为交锁现象。

半月板损伤的治疗

一般治疗:在发生半月板损伤的急性期,应该对损伤肢体进行制动,尽量卧床休息,日常生活中要避免剧烈运动,必须活动时可以进行佩戴护膝进行防护,避免半月板损伤的情况加重。

药物治疗:如果半月板损伤患者存在明显的膝关节疼痛、肿胀的情况,可以遵医嘱口服药物改善,如布洛芬、塞来昔布等以消炎止痛,还可以配合服用氨基葡萄糖、硫酸软骨素等营养软骨的药物,以缓解疼痛、肿胀。

物理治疗:半月板损伤患者可以在专业康复治疗师的指导下进行康复训练,避免关节粘

连、肌肉萎缩等并发症,改善预后,提高生活质量。此外,还可以应用热敷、红外照射、冲击波治疗等理疗方法缓解症状。

手术治疗:半月板损伤严重的患者,如果伴有剧烈疼痛、关节交锁等症状,可能需要及时进行手术治疗,促进半月板恢复。手术主要包括半月板缝合术等,可在医生的指导下选择。

因此,建议半月板损伤患者及时就医,在医生的指导下采取合适的治疗方案,通常能够得到改善。此外,在治疗半月板损伤期间,患者应该注意饮食,加强营养摄入,忌吃辛辣刺激食物,有利于身体恢复。(作者供职于临沂市兰山区妇幼保健院)

何谓植物人

植物人不是植物,是指由各种原因导致的脑损伤患者,由昏迷转入觉醒而未知觉的状态。1972年,国外学者使用植物状态一词命名这类患者,借指具有基本的生理功能,但对自我和外界环境没有知觉。持续性植物状态指的是植物状态持续1个月以上,意识并非没有恢复的可能,也被称作植物生存,即俗称的植物人。由于植物的描述对患者具有贬义,近年来对该名称的提法出现争议。

顾名思义,植物状态的患者已失去正常人的某些生理功能,如语言、思维、情感、运动和感觉等功能,而仅仅保留一些植物所具有的功能,如呼吸、新陈代谢等生长和发育的功能。持续植物状态患者貌似清醒,故称为睁眼昏迷。植物状态的诊断标准:认知功能丧失,没有意识活动,不能执行指令;能自动睁眼或在刺激下睁眼;有睡眠觉醒周期;可有自发的眼球跟踪运动;不能理解和表达语言;保持自主呼吸和血压;丘脑下部及脑干功能基本保存。

植物人还能醒过来吗

据不完全统计,我国每年有近10万名患者因颅脑外伤、脑卒中、缺血缺氧性脑病等疾病陷入昏迷状态,继而进入长期的意识障碍状态,即成为传统意义上的植物人。有关研究表明,创伤后植物状态12个月、非创伤性植物状态3个月者若不可恢复意识,会被定义为永久性植物状态。一旦进入永久性植物状态,好转概率非常低。虽然我们期待奇迹,但是植物人苏醒的机会依然是微乎其微。微小意识状态是指患者主要的认知功能消失,但是还可残存一点最小的或极少的明确认知功能。就目前的医疗水平来讲,进入微小意识状态后的患者苏醒的概率要大于植物状态的患者。到底这部分患者能不能醒来,还和受伤的部位、程度、身体状况、年龄、所受的医疗救助等有很大的关系。

准确判断植物人能否醒来,存在一定困难。首先,植物状态是严重缺氧性脑损伤患者向恢复或死亡的过渡过程,患者的状态可能处于动态变化过程中,不同时间点的评估结果可能不一致。其次,微小意识状态患者的脑损伤可能略轻于持续植物状态患者,预后也稍好,但植物状态与微小意识状态并不容易区分,需要较长时间在床旁进行反复、仔细观察,才能判断患者的反应是无目的的、非自主性的还是有意识的、自主性的。

最新研究认为,在脑损伤的28天内,植物状态的恢复是最有希望的,在这个阶段通常不应直接判断结局好坏。若患者在5个月内可达到微小意识状态,相对恢复意识的概率更大,预后更好。因外伤导致的植物状态较非外伤所致者预后好,但个体差异很大,预测与结果有时也不一致。若植物状态患者进入慢性阶段(非外伤因素者≥3个月,外伤因素者≥12个月),应该做好很难恢复意识或残疾的准备,需要做好长期的康护安排。

唤醒植物人,康复有妙招

关于植物状态患者的促醒研究,一直是国内外医学界研究的重点和难点,也是现代神经康复的主要探索方向之一。

目前,临床上对于重症颅脑损伤后出现意识障碍患者的康复治疗原则是增加中枢神经的传入刺激,改善中枢血供,促进各类神经生长因子的分泌。从功能的角度分析,意识的本质是机体既能感知外界环境,又能感知自身,并且能够整合和处理外界和自身的传入信息,做出有利于该生命体的正确反应。因此,从精准康复角度来看,植物状态康复的前提和基础是感知能力。精准康复促醒的原则主要是增强患者感觉的输入和知觉的重塑。不过,目前对于重症颅脑损伤后的意识障碍,还没有一个确切有效的、规范统一的治疗方法。很多方法被报道,提示可能有效。这些方法包括神经营养药物和免疫促醒治疗、针灸治疗、高压氧舱治疗、亚低温治疗、右正中神经电刺激、迷走神经电刺激、脑深部电刺激、脊髓电刺激、经颅直流电刺激、经颅磁刺激等。这些康复促醒治疗技术也需要在临床实践中不断改进,进行整合,力求做到个体化、精准化。

从植物人状态苏醒过来的患者,不可能像电视剧里演的那样,今天醒来,明天下床,后天出院……大多数患者在苏醒之后,还需要进行大量的运动、语言、认知、行为等康复治疗。

(作者供职于福建医科大学附属第一医院康复医学科)

医学检验包括哪些项目

□崔洪恩

医学检验就是对取自人体的材料进行生物化学、遗传学、生物物理学、细胞学、血液学、免疫学等方面的检验,主要目的是诊断及治疗某些疾病。另外,医学检验还可以评估人体的健康状况,预防一些疾病的出现。医学检验会用到各种仪器和化学试剂等。那么,医学检验包括哪些项目,需要做好哪些准备呢?下面,我们就来详细了解一下。

医学检验包括哪些项目

尿常规:尿常规是对受检者的尿液进行全面化验,是临床上的一项常规检验项目。尿常规检查内容包括尿的颜色、透明度、酸碱度、红细胞、白细胞、上皮细胞、管型、蛋白质、比重及尿糖。对于出现尿频、尿急、怀疑可能存在尿路感染或者肾盂肾炎的患者,可以进行尿常规检查。尿常规检查采用晨尿最好,这样可以提高疾病诊断的正确率,了解患者的实际身体状况。

血常规:血常规也是常见的医学检验项目。血常规检查包括红细胞计数、血红蛋白、白细胞、血小板等,主要用于感染性疾病、血液疾病的筛查,比如患者出现感冒症状,可以通过血常规检查,了解是否为细菌感染或病毒感染。组织病理学检查:对取得的组织标本进行病理学分析,用于确定组织是否存在病变及病变性质等。

免疫学检验:包括抗体检测、免疫球蛋白水平检测等,用于诊断免疫相关疾病。微生物学检验:包括细菌培养、病毒检测、真菌检测等,用于诊断感染性疾病。

(作者供职于曹县人民医院)

植物人还能醒过来吗

□王志勇