科学防“艾” 共筑健康防线

临夏融媒记者 张姝

艾滋病,是一种由感染艾滋病病毒引起的、危害性极大、潜伏期长的传染病。它能使人体丧失免疫功能、感染各种疾病并发生恶性肿瘤,故而病死率较高。那么,感染艾滋病的途径有哪些?在日常生活中我们应该如何预防?近日,记者就这些问题专访了临夏州疾控中心性病艾滋病防治所工作人员马科贞。

艾滋病的传播途径有哪些?在日常生活中,我们应该注意什么?

马科贞说,首先要明确的是,艾滋病的传播途径是明确且有限的,主要分为3类:性传播、血液传播和母婴传播,除此之外的日常生活接触都不会传播。

性传播是最主要的传播途径,艾滋病病毒会存在于感染者的血液、精液、前列腺液和阴道分泌物中,通过黏膜接触传播。其次是血液传播,虽然现在比例已经下降,但风险依然存在。比如,到不正规的美容机构纹身、纹眉、穿孔,这些场所的器械如果没有彻底消毒,就可能残留病毒;还有去消毒不规范的小诊所拔牙,或共用剃须刀、牙刷等,可能接触血液的个人物品,都存在感染风险。最后是母婴传播,感染HIV的母亲在怀孕、分娩或母乳喂养过程中,可能会将病毒传给婴儿,但这种传播是可以有效阻断的。特别强调的是,日常生活中的接触完全不需要担心。和感染者一起吃饭、喝水、共用餐具,一起工作、学习,握手、拥抱,甚至共用厕所、浴室等,都不会被传染;蚊虫叮咬也不会传播艾滋病,因为病毒在蚊虫体内无法存活繁殖。很多人对感染者存在歧视和恐惧,其实源于不了解,只有消除误解,才能让感染者更好地融入社会,也能让防控工作更顺利地开展。

普通人在日常生活、工作和学习中,应该如何预防?应该采取哪些具体措施来保护自己?

马科贞建议,艾滋病虽然难治,但完全可防可控,关键在于树立自我保护意识,采取科学的预防措施。对于普通人来说,预防工作可以从3个方面入手。

首先是预防性传播,这是最核心的环节。一定要坚守底线,不发生高危无保护的亲密行为,要谨慎通过网络交友,避免与不明健康状况的人发生性关系,定期进行艾滋病检测。其次是预防血液传播。不贪图便宜或方便,去不正规的机构做纹身、纹眉、穿孔、拔牙等操作,这些场所的器械消毒往往不达标,是血液传播的重要隐患。要养成良好的个人卫生习惯,不与他人共用剃须刀、牙刷等可能接触血液的物品,避免意外接触他人血液。如果不慎接触到不明血液,要及时用肥皂水冲洗伤口,并尽快咨询疾控部门。最后是母婴传播的预防。对于HIV阳性的准妈妈,只要采取科学的干预措施,就能最大程度地保护宝宝。通过一系列的母婴阻断措施,HIV阳性母亲生下健康宝宝的概率可以达95%以上。其实预防艾滋病并不复杂,关键在于把这些简单的措施落实到生活中,增强自我保护意识,不心存侥幸,就能有效远离感染风险。

如果不小心发生了高危行为,有没有补救的措施呢?

阻断药是高危行为后的重要补救手段,但它不是万能的“后悔药”,使用时必须抓住关键时间窗口。最佳服用时间是高危行为后的2小时内,越早越好,最长不能超过72小时。

服用阻断药还有几个重要注意事项。一是必须连续服用28天,不能中途停药、断药,否则会影响药物浓度,导致阻断失败;二是服药期间不能再次发生高危行为,否则可能让病毒“钻空子”,降低阻断效果;三是阻断药是处方药,必须在专业医生评估后使用,不能自行网购或服用。

提醒大家:服用阻断药停药后需要按时进行HIV检测,确认是否阻断成功。如果超过72小时才意识到风险,也不要完全放弃,应尽快到疾控部门咨询,医生会根据具体情况评估是否还有干预可能,同时也要定期进行检测,做到早发现、早治疗。需要强调的是,阻断药只是补救措施,不能替代日常预防,大家不能因为有阻断药就放松自我保护。

我州卫健系统在省健康科普作品遴选及技能大赛中获多个奖项

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)日前,在2025年甘肃省健康科普作品遴选及健康科普技能大赛中,我州卫健系统参赛队伍立足本土特色,以“健康花儿”为创作核心,将民俗文化、民族语言与健康科普深度融合,凭借扎实专业功底和创新表达风格,在全省赛事中脱颖而出、斩获多项荣誉,共获得一等奖2项、三等奖1项、优秀奖5项。

此次大赛中,由州卫健委、州卫生健康服务中心联合选送的视频作品《健康花儿笑开颜》,凭借“花儿”曲调与健康知识的巧妙结合,生动传递科学理念,荣获音视频类一等奖;歌曲作品《健康花儿笑开颜》,以鲜活画面呈现科普内容,斩获音视频类三等奖;州妇幼保健院张明典、马婷、李杨的演讲作品《健康“心”生活 “愈”见最好的自己》荣获科普技能比赛一等奖。优秀奖项方面同样成果丰硕,积石山县中医医院联合县医院选送的演讲作品《甜蜜的负担》,围绕糖尿病管理展开生动宣讲,荣获科普技能比赛优秀个人奖;州卫生健康服务中心的图文作品《体重管理与生活方式》,内容科学实用、通俗易懂,荣获图文类优秀奖;州妇幼保健院选送的《别让多囊君在姐妹身上“撒野”》,精准聚焦女性健康问题,科普内容专业易懂,荣获音视频类优秀奖;东乡县锁南社区医院选送的《东乡语小课堂》,用接地气的东乡语解读日常健康知识,贴合基层群众需求,荣获音视频类优秀奖;康乐县妇幼保健院选送的《预防近视从娃娃抓起》,聚焦儿童视力健康热点,荣获音视频类优秀奖。

州卫健委将以此次赛事为契机,持续深化“健康花儿”科普品牌建设,鼓励全系统挖掘本土文化资源、聚焦群众健康需求、创新科普形式,推动权威健康知识以更接地气的方式“飞入寻常百姓家”,提升全州群众健康素养。

我州召开首场健康影响评估评审会

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)近日,州卫健委举办全州首场健康影响评估评审会,标志着我州健康影响评估制度建设从“政策落地”迈入“实践破冰”新阶段,州市场监管局、教育局、住建局、应急管理局等部门组成的11名州级专家库成员参会。

会议聚焦州市场监管局提交的《临夏州校外托管机构(小饭桌)管理办法(试行)(征求意见稿)》开展专题评审。州卫健委相关负责人表示,作为全州首场健康影响评估会议,要以此次评审为标杆,细化责任分工,构建规范统一的评估工作体系,强化政策宣传与案例引导,推动“健康优先”理念融入社会治理各环节,凝聚人人参与健康建设的强大合力。

会上,州市场监管局汇报了《管理办法》制定背景、目的及流程,专家库成员围绕“小饭桌”健康安全管理要点逐项审议,精准提出24条优化意见。此次评审会的成功召开,不仅为我州健康影响评估工作建立了“首个实操样板”,更打通了政策落地“最后一公里”,为后续各类政策、项目健康影响评估提供了可复制、可推广的经验,将持续为保障群众健康、推进健康临夏建设注入强劲动力。

临夏市民族医院被命名为国家级“眼底慢病双规范实践基地医院”

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)近日,临夏市民族医院眼科凭借在眼底疾病规范化诊疗与管理方面的突出表现,被正式命名为国家级“眼底慢病双规范实践基地医院”。这一荣誉标志着该院在眼底疾病防治领域的专业能力与规范化水平得到了权威认可。

作为国家级“眼底慢病双规范实践基地医院”,临夏市民族医院眼科进一步提升眼底疾病的早期筛查、精准诊断、规范治疗及长期管理能力,为患者提供更高质量的医疗服务。同时,该院积极推动眼底慢病诊疗标准的普及与优化,持续加强学科建设,深化眼底疾病诊疗的规范化实践,助力区域眼科医疗水平的整体提升。

永靖县开启健康科普巡讲进机关活动

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)日前,永靖县卫健局组织县医院、县中医院为该县公安干警开展了意外伤害及心肺复苏急救培训、心理健康科普知识——压力与情绪管理等内容的培训及讲解,标志着该县健康科普巡讲进机关工作拉开序幕。

本次巡讲以普及健康科学知识为核心,围绕安全与急救、慢性病防治、传染病防治、科学健康观、营养膳食与合理膳食、心理健康等方面,涵盖意外伤害处置与心肺复苏、慢性病的防治、糖尿病常见并发症及药物治疗、中医养生、传染病防治、体重管理、眼健康等内容。接下来,县卫健局将结合干部职工需求,面向该县17个乡镇及20多家县直机关单位,持续开展健康科普巡讲活动,旨在将健康科普知识与健康生活理念送到广大干部职工身边,提升机关工作人员的健康素养。

近年来,广河县各级医疗机构通过提升医疗质量、优化就诊流程、延伸健康服务,持续擦亮基层医疗“为民底色”,成为群众信赖的健康守护者。图为买家巷镇中心卫生院医护人员正在开展诊疗服务。

临夏融媒记者 张姝 通讯员 马玉 摄

从“奔波累”到“真省心”

——临夏县中医医院的健康守护路

临夏融媒记者 张姝 通讯员 窦琦

“以前看病,光路上就得折腾大半天;如今在家门口的中医院,专家、技术都不缺,我们看病真是太省心了!”这是现在临夏县群众提及就医时最常说的话。临夏县中医医院始终紧扣群众就医的急难愁盼,以提升医疗服务水平为核心,依托特色诊疗技术、优质专家资源和便捷服务举措,精准破解群众看病难题,让“在家门口看好病”的民生期盼稳稳照进现实。

骨伤科作为该院的核心临床科室,是守护群众骨骼健康的“主力军”。凭借先进的现代化诊疗设备和经验丰富的专业团队,科室手术能力持续精进,让不少骨骼疾病患者告别了“千里求医”的奔波之苦。在骨伤科病房,刚完成胫腓骨骨折闭合复位髓内钉固定术的患者王尕登,正在医生的耐心指导下进行康复训练。“骑电动车摔断腿那会儿,我以为得去兰州的大医院才能治。没想到来县中医医院,手术做得又快又好,医生护士天天来查房、叮嘱,很细心。”王尕登言语里满是感激。

在针灸推拿康复科,另一幅暖心画面正在上演:22岁的谢雨欣安静地躺着接受针灸治疗,一旁的康复师同步为她进行肢体按摩,家人吕红梅在一旁陪同。一年前,谢雨欣因脑出血伴血管畸形导致右侧偏瘫,连基本站立都十分困难。抱着试一试的心态,家人将她送到县中医医院康复治疗。“刚来医院时,孩子右边身子动不了,我们心里特别慌。没想到,医生根据她的情况制定了专属方案,每天扎针、按摩,还配合蜡疗和康复训练,一点点帮她恢复。如今,女儿已经能借助扶手缓慢行走,打心底里感谢这里的医护人员。”吕红梅感慨地说。

无论是骨伤科手术室里的精准操作,还是针灸推拿康复科的细致调理,患者满意的疗效背后,是临夏县中医医院医护团队日复一日的坚守与钻研。从术前细致入微的病情评估,到术中精益求精的精准操作,再到术后量身定制的康复方案,医护人员以全流程、个性化的专属服务,用专业与责任为县域群众健康筑起一道温暖坚固的“防护墙”。

“技术不精进,对不起患者的信任。”该院介入医学科主治医师唐茂信的话,道出了所有医护人员的心声。为了让诊疗技术更过硬,医院建立了常态化病例研讨和进修学习机制。“我们每天都会集中讨论疑难病例,优化诊疗方案。我每周三到周五都要去兰大一院介入医学科进修,就是想把最前沿的技术学回来,让县上的群众不用跑远路,在家门口就能看好疑难病。”唐茂信说,在他看来,每一次进修都是为群众健康“充电蓄能”。

针对县域女性“看妇科专家难、往返奔波累”的痛点,医院精准发力,专门外聘省级妇科专家定期坐诊,把优质医疗资源直接送到群众“家门口”。在门诊楼妇科专家诊室外,刚看完病拿着调理方案的石芳芳说:“之前总听说省上专家看得好,但挂号得提前好几天抢,还要专门跑去兰州,光路费和住宿费就是一笔不小的开支。得知省上专家来县中医医院坐诊,我第一时间挂了号,专家不仅把我的病情分析得明明白白,还帮我优化了调理方案,真是太方便了!”

“当前,医院正全力推进康复科、胃镜室等病区的装修升级工作,通过硬件设施提质,为群众营造更舒适、温馨的就医环境。”该院副院长史记海介绍,医院将继续聚焦群众多元化健康需求,通过坐诊、查房、手术指导等形式让优质资源沉得更实。同时,医院将中医药特色疗法深度融入诊疗全流程,目前已能开展68项中医适宜技术,经颅磁刺激器、奥林巴斯超高清电子胃肠镜系统等一批先进设备的引进,更为精准诊疗提供了坚实保障。“未来,我们将以更优质的就医环境、更精湛的医疗技术、更暖心的医疗服务,当好县域群众的健康‘守门人’。”史记海说。

资讯

临夏州级特色专科

临夏七医院手术麻醉科

临夏七医院手术麻醉科是集临床麻醉、危重症救治、术后镇痛及无痛诊疗于一体的科室,承担各类手术麻醉及围术期管理,同时协助各科室开展危重症患者抢救、复苏监测、术后镇痛及无痛内镜诊疗工作,依托先进的硬件设施和规范化的管理体系,为患者提供全方位的麻醉医疗服务。

科室配备6间标准化层流手术间(含百级、千级、万级及负压手术间各1间)及1间麻醉恢复室,为复杂手术提供多样化环境支持,是医院外科技术发展的重要支撑力量。

诊疗项目包括

全身麻醉:气管插管全麻、光棒引导全麻、喉罩全麻等,满足不同术式需求。

椎管内麻醉:硬膜外麻醉、腰硬联合麻醉等,适用于妇产、下肢手术。

神经阻滞麻醉:颈丛、臂丛、坐骨神经等多部位精准麻醉,助力术后快速康复。

动静脉穿刺置管及监测技术:动态监测血压。

支撑高难度手术

眼科:准分子飞秒激光屈光手术、白内障超声乳化术。

普外科:腹腔镜胆囊、阑尾、疝气手术、经尿道前列腺电切术、甲状腺全切、子宫全切等。

骨科:关节镜下半月板修复、脊柱微创手术、髋膝关节置换、四肢骨折手术、胸腰椎骨折椎管减压固定术等。

科室医护人员通过规范化培训,熟练掌握各类麻醉技术及急救技能,在急危重症患者抢救及复杂手术配合中展现出卓越的专业素养。

州妇保院获省第四届营养健康与食品安全科普技能大赛三等奖

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)近日,甘肃省第四届营养健康与食品安全科普技能大赛决赛在兰州落幕。州妇幼保健院生殖医学科医师马雅譞和儿童保健科护师陈芳,凭借扎实的专业功底和生动有趣的呈现形式,制作的视频在60个科普视频(动画)中脱颖而出,荣获三等奖。

决赛现场,马雅譞以《别让体重,成为你的负担》为题,从监测体质指数、均衡饮食、科学运动3个方面,纠正大众对体重的认知误区,帮助提升民众的体重管理意识与技能,倡导大家轻松管理体重,做自己“健康的第一责任人”。陈芳以《婴幼儿辅食添加》为题,从辅食添加的时机、顺序、种类及进餐习惯的培养、辅食添加常见不良反应与预防措施等方面,缓解新手爸妈的焦虑,让宝宝辅食添加不再是“闯关难题”,而是解锁成长乐趣的第一步。

此次获奖不仅是对个人科普能力的肯定,更是对州妇幼保健院长期以来重视健康科普工作的认可。该院会继续搭建更广阔的科普平台,鼓励更多医务工作者以群众喜闻乐见的方式,将专业的医学知识转化为通俗易懂的健康理念,让科普工作真正走进群众生活。

积石山县医院介入手术室揭牌

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)近日,积石山县人民医院介入手术室揭牌仪式在该院门诊大厅举行。

据了解,新建成的介入手术室配备飞利浦数字减影血管造影机和多台生命体征监测仪,可在手术全程提供精准影像与安全保障。诊疗涵盖心血管、神经、大血管、外周及肿瘤五大介入领域,通过外周血管微创诊疗,具有创伤小、恢复快、痛苦轻的优势。医院为介入手术室组建了一支经验丰富的队伍,成员均有多年临床或放射诊断工作经历,其中包括副主任医师2人、主治医师4人、技师1名、主管护师3名、护师及护士各1名,形成“诊疗+护理”的完整服务链条,确保各类介入手术规范、高效开展。

介入手术室的启用,不仅填补了县域内多项介入诊疗技术的空白,更凭借先进的设备配置与专业的医护团队,为更多群众提供创伤小、恢复快的微创治疗服务,推动县域医疗服务能力再上新台阶。

东乡县全面筑牢母婴健康屏障

本报讯 (临夏融媒记者 张姝)为全面规范落实预防艾滋病、梅毒、乙肝(简称“艾梅乙”)母婴传播综合干预服务,有效阻断或减少此类疾病的母婴传播,今年以来,东乡县多举措推进相关工作落地见效,持续提升妇女儿童健康水平与生活质量。

东乡县妇幼保健院为初次接受孕产期保健的孕产妇,免费提供“艾梅乙”咨询与检测服务。“艾梅乙”虽属传染病,但通过早发现、早干预、早治疗的科学手段,可大幅降低母婴传播风险。

针对检测结果阳性的孕产妇,医院将提供专业咨询与个体化治疗方案。艾滋病、梅毒、乙肝确诊后,立即启动抗病毒治疗。分娩阶段,将为孕产妇提供安全规范的助产服务,第一时间对新生儿开展母婴传播风险评估。依据母亲抗病毒治疗情况、实验室检测结果等,新生儿将被划分为高暴露风险或普通暴露风险,按规范实施预防性抗病毒治疗,常态化开展暴露儿童感染状况监测;强化艾滋病感染早期诊断检测和抗体检测服务,确保确诊儿童及时获得救治。

对于乙肝暴露新生儿,医院将在其出生12小时内免费注射乙肝免疫球蛋白和乙肝疫苗,按计划完成3剂次全程接种,并在接种完成后1—2个月开展乙肝血清学检测,精准确认阻断效果,同时为孕产妇提供科学适宜的婴儿喂养指导。

医讯

全国名中医李应东携团队将到州中医院坐诊

为提高医疗技术服务水平,进一步促进医院高质量发展,让群众在家门口就能享受先进的医疗技术诊疗服务,全国名中医李应东携团队将于12月12日在临夏州中医医院坐诊,欢迎广大患者前来就诊咨询。

坐诊地点:旧门诊楼2楼全国名中医李应东传承工作站

坐诊时间:12月12日(星期五)

联系电话:13519003393(马医生)

温馨提示:请各位患者提前做好相关检查,携带已有检查报告单,前来就诊。

李应东,医学博士,博士研究生导师,现任甘肃省中西医结合心血管临床医学中心主任、甘肃省中医心血管质控中心主任、甘肃中医药大学附属医院心血管科专家,全国名中医、国家中医药领军人才“岐黄学者”,获评国家有突出贡献的中青年专家、国务院政府特殊津贴专家等多项荣誉,深耕心血管领域诊疗与科研教学数十年。

擅长:中西医结合防治高血压、冠心病、失眠、心肌病、心律失常、心力衰竭等疾病,尤其在高脂血症、脑供血不足、自主神经功能紊乱等病症的诊疗中,形成独具特色的中西医结合诊疗方案。

本报地址:甘肃省临夏市团结路25号 订阅处:各邮政局(所)及营业网点订阅 报纸投递服务电话:18909301585 承印单位:甘报集团印务分公司