

艾滋病的预防小知识

陈 翠

阿坝州人民医院 四川阿坝 624000

【中图分类号】R512.91

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-088-02

艾滋病是一种病死率非常高的传染性疾病，艾滋病是由人免疫缺陷病毒引起的。在感染艾滋病病毒之后，这些病毒在我们的身体中，会不断的攻击我们的免疫系统。而免疫系统是身体抵抗疾病、预防细菌病毒感染的重要功能系统。若是免疫系统受到损害，我们的健康以及生命安全就无法保障。所以很多人在患有艾滋病后，都会因为患有各种疾病而去世。除此之外，由于艾滋病的传播性比较强，它在人体潜伏的时候，同样会对公众安全造成威胁。因此，我们每个人，都应该重视艾滋病的预防，同时承担起宣传艾滋病预防知识的责任，这样才能凝聚每个人的力量，一起维护社会的安定与和谐。

一、艾滋病的传播方式

在临床医学中，对于艾滋病，我们并没有研究出预防艾滋病的疫苗。所以在预防艾滋病的时候，还需要通过调整自己的生活习惯，改变自己的行为，才能避免艾滋病的发生。但是在预防艾滋病的时候，我们还应该主动了解艾滋病的传播方式，然后根据它的传播方式，针对性的采取预防措施。

目前，艾滋病病毒主要通过血液、性接触、母婴等渠道传播。在艾滋病患者的血液、阴道分泌物、精液、乳汁、伤口渗出液中，都含有较多的艾滋病病毒，并且这些病毒的传染性非常强。具体来说，第一，性传播。不管是同性之间的性行为，还是异性间的性行为与性接触，都会成为艾滋病毒的传播途径。在人们的性生活中，若是有一方为艾滋病患者的话，在艾滋病患者和他人有性行为之后，就会通过体液将艾滋病毒传播给健康的人群。第二，血液传播。血液传播是健康的人，共用针具静脉吸毒，输入被艾滋病毒污染的血液、血液制品的时候，会感染上艾滋病毒，进而患上艾滋病。第三，母婴传播。对于患有艾滋病的孕妇，以及携带艾滋病毒的孕妇，在怀孕期间，会通过胎盘将艾滋病毒传染到胎儿身上。或者是在生产的过程中经产道及产后通过哺乳方式让孩子感染上艾滋病毒。

二、艾滋病的典型症状

生活中，很多人在感染艾滋病病毒之后，有几年甚至十几年的时间不会有特别明显的症状。但是在艾滋病毒发展为艾滋病之后，患者的疾病症状就会不断的显现。最开始，患者的症状会和普通的流感、感冒有点相似，比如患者会出现食欲减退、疲惫无力、发烧等症状。随着艾滋病的加重，患者的临床症状就会变多，比如患者在皮肤感染之后，会长带状疱疹和淤血斑等。然后会出现持续性的发烧，或者出现呼吸困难、咳嗽、便血等症状。

由于艾滋病的很多症状，容易和其他疾病混淆。所以在平时，若是身体不舒服，还应该重视日常的治疗，做好身体健康的监测工作。除此之外，艾滋病患者还会出现腹泻、头痛、智力减退、胸痛、反应迟钝等现象。根据艾滋病的典型症状，我们在早期识别艾滋病的时候，应该重点观察身体是否出现没有原因的发烧、腹泻，或是在 6 个月之内，自己的体重下降了 10%。以及皮肤上出现一些疱疹，口腔出现溃烂情况。这些都可以作为艾滋病的症状诊断依据，帮助我们尽早的发现、

治疗艾滋病。

三、艾滋病的预防小知识

艾滋病在蔓延和扩散之后，会让感染艾滋病毒的人数不断增加。在艾滋病病例增多之后，患者和家人都会面临较大的痛苦，并且艾滋病所侵害的大都是 20 岁到 45 岁的成年人，这些人作为社会、家庭的重要成员，如果他们的健康遭到威胁，我们的家庭、社会的和谐就无法保障。因此在生活中，我们一定要重视艾滋病的预防，那么关于艾滋病的预防，我们需要了解哪些事情呢？下面我们就学习一些艾滋病的预防知识。

第一，洁身自爱。根据艾滋病的传播途径我们可以知道，性传播是艾滋病的主要传播方式。为了避免艾滋病的发生，我们在平时应该洁身自爱，给自己树立正确、健康的恋爱观念和性观念，这样可以预防艾滋病在不良的性行为中传播。如果我们在生活中一直倡导性自由，或者婚前性行为，就会给艾滋病毒的感染留下隐患。除此之外，有个性伴侣同样是一种非常危险的行为习惯，所以成年人应该懂得控制自己的性冲动，避免过早的性行为，以及不健康的性行为。因此为保证艾滋病预防的有效性，我们还应该学会正确的使用避孕套。避孕套可以减少性病、艾滋病的传播风险，在性行为之前，选用质量合格的避孕套，可以有效预防艾滋病。

第二，减少不必要的注射、输血。血液作为艾滋病的主要传播方式，在预防艾滋病的时候，我们还应该以法律为指导，依法无偿献血，避免出现卖血行为。在因为治疗疾病而必须要输血的时候，一定要去正规的医院输血，不能随意给自己输不清楚来源的血制品。由于和别人共同使用注射器，同样会给艾滋病毒的传播留下隐患，对此我们还应该拒绝毒品，不和别人共用注射器。再者，出门在外的时候，尽量不要和别人使用刮胡刀这种可能会刮破皮肤的器械。需要打针、针灸、拔牙的人，也应该重视医疗单位的可靠性。

第三，重视孕期的监测。针对母婴传播渠道，在预防艾滋病的时候，在双方结婚之前，应该做好婚前体检。并且在结婚之后，夫妻双方应该遵守性道德。对于已经不小心感染艾滋病毒的女性，应该避免怀孕。如果艾滋病患者已经怀孕的话，应该考虑一些人工流产。虽然艾滋病毒不会百分百的传播，但是孕妇受艾滋病的影响，会无法承担起孩子的养育责任。若是患者坚持生下孩子的话，还应该重视孕期的身体监测，并配合医生使用一些可以阻断艾滋病传播的药物。在分娩的时候，选择剖腹产，喂养孩子的时候，避免母乳喂养。

在预防艾滋病的时候，我们还应该知道汗液、握手、唾液、拥抱不会传播艾滋病毒，并且和艾滋病患者一起吃饭、喝水，共用被褥、衣物同样不会传染艾滋病。因此，虽然我们每个人都应该重视艾滋病的预防，但是在采取预防措施时，还应该确保预防手段的科学性。与此同时，为带动周围人一起预防艾滋病，我们还应该在平时向家人、朋友宣传艾滋病的防治知识，知道怎样可以避免艾滋病的发生。这样可以发动更多人，一起

(下转第 89 页)

中医正骨是如何治疗骨伤病的

赵淑洋

成都市龙泉驿区中医医院骨伤科 610100

【中图分类号】R274

【文献标识码】A

【文章编号】1002-3763 (2023) 01-089-01

正骨对于目前来说已经具有 3000 多年的历史了。早在《周礼》记载的“折疡”当中就有提到过正骨，主要是对仆、跌、坠、击等导致患者出现骨折的情况采用的治疗方法。中医正骨是长期实践而形成的，具有非常独特的理论体系以及非常完整的治疗原则。在正骨术中，采用的小夹板固定是中国的首创，随后才被其他国家慢慢进行效仿的。中医正骨是对损伤进行诊疗的专科，也是古代医学的十三科之一，被称之为伤科或者是骨伤科。中医正骨所治疗的对象主要是通过外力而导致患者的骨关节或者软组织出现损伤的情况，同时也包括由于同类原因而导致患者体内脏器出现损伤的情况。以下将详细介绍正骨的内容。

一、正骨

在对患者进行正骨之前，需要指导患者服用药物，因为只有患者的身体机能恢复到最佳的状态以后，才可以进行正骨治疗。正骨包括拨伸、复位、对症和按摩等手法，这些手法可以对患者骨折的部位进行复位，并使用小夹板固定患者骨折的部位。正骨不仅能够使患者骨折的部位回归正常，同时还能够帮助患者改善滑膜错位的情况，有效的对患者出现肩周炎和颈椎病等疾病进行治疗。中医正骨并不需要进行开刀，同时对于患者产生的痛苦也比较小，最重要的一点是中医正骨可以杜绝感染的发生，使患者能够尽快的恢复健康。

二、正骨治疗骨伤病的方法

1. 手摸

是指医生用手去触碰患者骨折的位置并感受患者骨折的部分，虽然患者在进行 X 光检查以后，能够直接的将患者骨骼的结构照射出，但是由于 X 光照出来的只是患者骨骼的平面图，所以医生需要用手去触碰患者骨折的部位来感知其骨骼的形状，从而也可以更好的帮助患者进行治疗。

2. 牵引

康复治疗师需要握住患者骨骼的远端和近端，并根据患者骨骼的生长位置去牵引患者骨折的部位，从而纠正骨折的位置，恢复原有得肢体长度。

3. 旋转

由于部分骨折的位置并不会轻易的发生改变，很有可能因为骨折的部位是远端而导致患者无法进行连续的活动，所以

需要通过指导患者进行外旋、外展以及内旋等动作去帮助患者旋转和移动骨折的部位。

4. 提按

对患者进行康复治疗时，先使用一只手将患者骨折的远端按住，随后使用另一只手按住骨折的近端，通过反复提按来促进患者骨折部位恢复正常。

三、中医治疗骨伤病的 4 项基本操作

中医对骨折患者进行治疗时，主要是通过整复、固定、功能锻炼以及内外用药进行治疗的。当医生通过专业的手法为患者骨折的部位进行复位以后，再通过小夹板、内外用药来促进患者骨折的愈合，同时还可以兼顾患者复位、固定以及功能训练的情况，并降低患者出现并发症的几率。

1. 局部和整体并重

由于患者发生骨折的最主要的原因就是由于外力所引起的，但是也有部分出现骨折的患者是因为患者身体内部出现了整体性的变化而导致的。在中医治疗当中主要注重的是局部和整体之间的联系，如果局部受伤，则需要做到局部和整体并重，并且有效的对患者进行包扎、固定、按摩、被动运动以及主动运动等治疗可以有效的促进患者的健康恢复，同时也可以缩短患者的治疗时间。

2. 固定和运动统一

中医正骨是指在患者运动的基础上，对骨折的部位进行固定的，是能固定的一种。当患者发生骨折以后，不管使用任何一种固定的方式，都应该最大的程度上去减少骨折部位的活动，但是并不代表骨折部位一点也不能活动。当患者的时候，外固定会随着患者骨折的肢体活动进行活动，这时大部分的减力会被关节活动吸收，减轻骨折处的负担。

3. 同时并进整复、固定和恢复

中医正骨对于骨折患者来说不仅可以加快骨折的愈合，同时还可以有效的减轻患者的痛苦，促进患者肢体功能的恢复，并且不会引发患者出现关节强直和肌肉粘连等情况。

4. 内服药

通过指导患者服用中医药来激发患者的骨细胞的生长。此外，对患者治疗的时候要注重行气，这样可以使患者气血通达，同时也可以促进患者新陈代谢的情况，使患者早日愈合。

(上接第 87 页)

散步、瑜伽操等，改善自身的身体状况，重视养成良好运动习惯。

说了这么多，核磁共振检查对孕妇不存在伤害，但是在检查中，一定要避免不必要的检查，而且在孕早期不建议进行

(上接第 88 页)

加入艾滋病的防治事业中，为社会的健康发展贡献一份力量。

总而言之，因为医学领域暂时还没有研制出艾滋病的预防疫苗，所以我们在预防艾滋病的时候，最重要的就是从约束、管理自己的行为做起。在生活中自尊、自爱，不能有婚前、

核磁共振检查。当然检查时，需要遵守医生的相关嘱咐，按照要求进行，降低不必要因素对检查结果产生影响，提升检查的准确度。而且在生活中，需要养成正确、科学的生活习惯，减少不良事件的发生，提升自身的身体健康水平。

婚外的性行为，不要随意在不正规的地方输血、滥用血制品。在公共场尽量不要和别人共用个人用品。在性生活中，正确使用避孕套。通过这些预防措施，我们可以发挥自我管理作用，降低艾滋病的传播风险。如果不幸发现自己患有艾滋病之后，我们也应该正确的看待，同时及时到医院接受治疗。