

# 艾滋病的预防科普知识

杨 虎

江安县中医医院 644200

【中图分类号】R512.91

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-089-02

艾滋病是一种在生活中令人谈之色变的疾病，许多人对艾滋病的认识较为片面，并且对于此类疾病的常识与预防也知之甚少，本文则会向大家详细的阐述艾滋病的基本常识以及预防措施，希望大家能够对艾滋病有正确的认识。

## 1 什么是艾滋病

艾滋病是由 HIV 病毒，也就是艾滋病病毒感染引起的慢性传染性疾病，它主要损伤人体的抵抗力，损伤 CD4T 细胞，造成身体抵抗力下降，容易出现各种机会性感染以及各种恶性肿瘤<sup>[1]</sup>。

## 2 艾滋病的常见病因

艾滋病出现的主要原因是与感染艾滋病毒的患者有了性接触，或者是艾滋病患者有伤口，伤口分泌的液体有艾滋病毒，如果接触了就很容易被感染。导致艾滋病发病的原因是 HIV 病毒导致，感染了病毒后患者机体免疫力受损，导致了身体各项器官出现了异常，会出现机会性感染或者是肿瘤出现。而此类疾病的常见病因有以下几种：①性传播，这种传播方式主要是因为不健康的性生活导致，艾滋病患者的精液或者是阴道分泌液都有大量艾滋病毒，性生活不做措施，就很容易被感染。②血液传播，也是很常见的传播途径，就是患者感染了艾滋病毒后，血液里面就有艾滋病毒，如果去输血的话，就会传染给别人。③母婴传播，胎儿在母体内通过胎盘传播，或是胎儿分娩的时候经过阴道感染了艾滋病毒，产后哺乳的话也会传染给婴儿<sup>[2]</sup>。

## 3 艾滋病的临床症状

艾滋病可能会出现症状有发热、咽痛、盗汗、恶心、呕吐、皮疹、关节痛、淋巴结肿大等，合并其他感染性疾病还会出现咳嗽、咳痰、腹痛、吐血、意识障碍等症状。

艾滋病分为急性期、无症状期、艾滋病期，每个时期的表现不同。①急性期：病人会出现发热、咽痛、盗汗、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、关节痛、淋巴结肿大等症状，症状表现轻微，容易被忽略。其中以发热最为常见。这些症状可发生于感染后的 1~2 周，发生后可在 1 月内缓解。此时具有传染性。②无症状期：急性期过后进入无症状期，多为 8~10 年。此期病人多无明显症状，但病毒在体内复制，具有传染性。③艾滋病期：此期病人免疫功能严重下降，易发生病原体感染和肿瘤，产生的症状多与感染和肿瘤有关。常见的症状有发热、盗汗、腹泻。呼吸系统感染会出现咳嗽、咳痰、呼吸困难等；消化系统感染会出现腹痛、腹泻、恶心、呕吐等；泌尿系统感染会出现尿急、尿频、尿痛、血尿等；神经系统感染会出现头痛、头晕、剧烈呕吐、意识障碍、肢体活动障碍等；皮肤感染会出现皮疹等。发生肿瘤可在相应部位出现皮肤或黏膜的结节或溃疡等。

## 4 艾滋病的危害

艾滋病的危害主要体现在个人、家庭、社会等方面。具体分析如下：①对个人的危害：当艾滋病病毒出现在一个人的身体之后，就会出现严重的免疫缺陷，非常容易受到细菌和病毒的感染，也非常容易受到真菌和寄生虫的喜欢，由于自

身的免疫能力非常的低，感染过后就很难去治疗，患者往往有可能会持续感染的状况，容易诱发死亡。由于患者存在免疫缺陷，也更容易诱发恶性肿瘤，这是很多艾滋病患者死亡的重要原因。②对家庭的危害：很多人对艾滋病患者都有着歧视的态度，也会在家庭中进行传播和感染，患者本身会有非常大的心理负担，容易影响到家庭的和谐和幸福。大多数艾滋病病毒感染患者都在比较年轻的阶段，也是家庭收入的重要来源，当他们无法正常工作之后，自身的压力就会增大，加之该疾病的治疗费用也比较贵，所以家庭的经济状况会变得很糟糕。③社会的危害：艾滋病经常出现在 20 岁到 45 岁的成年人身体上，这些成年人是社会的生产者，是家庭的支持者，也是保家卫国的群体，如果出现了这方面的情况就会削弱社会的生产力，也会影响到经济的生长，会影响到人均的寿命。艾滋病很容易受到社会的歧视，也容易受到不公平的对待，会给患者带来很多负面的影响，可能会导致犯罪率的上升，会破坏社会的平衡，因此大家都应该要积极的做好预防措施<sup>[3]</sup>。

## 5 艾滋病的流行趋势

艾滋病的流行趋势主要分为以下几点：①艾滋病流行波及范围广，上升趋势明显，全国低流行与局部高流行并存。艾滋病流行状况在不同地区存在着明显差异，在特定的地区和人群中，艾滋病流行较为严重。②部分地区面临艾滋病集中发病和死亡期。近年来全国累计报告艾滋病病人人数增长趋势明显，这不仅对个人、家庭产生严重影响，也直接影响了社会的稳定和发展。③艾滋病流行从高危人群向一般人群扩散，部分地区婚检人群中已发现较高的艾滋病病毒感染率。母婴传播的比例在逐年增长，通过性接触传播的比例在增加，艾滋病的医源性传播仍不容忽视。所有这些因素均说明我国艾滋病的流行正从高危人群向一般人群扩散。

## 6 艾滋病的预防

大家都知道艾滋病是一种传染性疾病，这种疾病对人体的健康有很大的危害，特别是对于患者有这疾病的患者，会给他们的正常生活及工作，都造成了严重的影响，所以大家一定要做好预防工作。艾滋病是一危害性很大的疾病，对于这种疾病的预防，首先是要洁身自爱，不要轻易进入某些娱乐场所，在任何情况下都应保持对艾滋病预防的高度认识，千万不要抱有侥幸心理，生病时要定期到诊所、医院治疗，注意输血安全，不到医疗器械消毒不可靠的医疗单位，特别是个别诊所打针、拔牙、针灸等，不要使用未经消毒的器具，如耳洞、纹身、美容等。

另外在日常生活中，不要与他人共用剃须刀、牙刷等，尽量避免与其他体液、血液接触，受他人污染的物品要及时消毒。要远离毒品，毒品是有害物质，破坏人类健康和生命，和共享注射器静脉注射毒品，是一种高风险的感染和传播艾滋病的，因此对自己和家人，以及和他人的生命健康，应该主动远离毒品的危害。

(下转第 90 页)

# 小儿厌食，妈妈应该如何处理

余茜

自贡市中医医院 643000

【中图分类号】R723

【文献标识码】A

【文章编号】1005-4596 (2023) 05-090-01

小儿厌食是一种临床常见病，多见于5岁以下的儿童，一般以1-3岁最为多见，主要是由于胃肠功能紊乱，导致儿童食欲减退所致。小儿厌食是令照顾者头疼的一件事之一，部分孩子吃一顿饭，得动员一大家子人，兴师动众，又逗又演，连哄带骗，最终结果仍旧不理想。部分照顾者，由于孩子不肯吃饭，心里过于着急，导致自身食欲也降低，对其身体健康造成了严重不良影响。因此一旦发现孩子出现厌食症状，应高度重视。

## 一、小儿厌食原因

### (一) 食用过多零食

儿童时期，如果小孩食用过多高热量的零食，则会导致孩子血液中糖分含量显著增高，一般不会出现饥饿感，往往到正餐的时候，孩子没胃口吃饭，过了正餐时间，又以零食充饥，两餐之间使用瓜子、花生、点心、糖果等零食，导致小儿生活不规律、吃饭不定时，长此以往，形成一个恶性循环。孩子本身年龄较小，脏器功能发育不完全，消化能力极弱，每天除了正常之外，可以吃适当的零食，但一定要懂得节制，不可大量食用零食。

### (二) 体质较差

小儿年龄较小，抵抗能力和免疫功能低下，反复性腹泻以及感冒，或者患有其他疾病，往往会降低小儿机体健康水平，减弱孩子食欲，进而引发小儿厌食。

### (三) 机体缺乏B组维生素以及微量元素

小儿如果缺锌，则极易引发小儿厌食症。

### (四) 小儿情绪

由于家长溺爱，小儿进食方式不当，是引发小儿神经性厌食的一个重要原因。夏季温度过热、冬季温度过冷，小儿吃过热或者过冷的食物，均会影响消化液的分泌，进而降低小儿食欲。小儿在受到惊吓之后，精神萎靡，限制了活动，进而降低食欲。由于受到惊吓而引发的食欲减退，症状持续时间往往不会较长，一般在不良心理消退之后，食欲也会恢复。部分小儿在离开熟悉的环境或者离开亲人，进入新环境，无法适应新环境，导致食欲减退、情绪过于低落，进而引发厌食症。

## 二、小儿厌食怎么办

### (一) 不准吃甜食

血糖的高低与食欲的高低呈正相关性。血糖较低时，会刺激小儿神经中枢，进而出现食欲感，促使小儿主动觅食。相反，如果机体血糖值过高，则会降低神经中枢的兴奋性，导致儿童食欲减退。因此不准小儿吃甜食是改善厌食症患儿的一大

妙招，应当引起广大家属重视。

### (二) 饿一顿

空腹时间较长，人体一般都极易产生食欲。如果小孩子出现饥饿感，则吃任何东西都会感觉食物较香，自然不会发生厌食症。此种空腹体验感反复、有节奏的进行，可显著提升患者食欲，但是需要注意的是，尽可能不要早上空腹，避免影响小儿肝胆功能，对其生长发育造成不良影响。

### (三) 食用锌硒宝片

家属可以让小儿吃一点锌硒宝片，可有效调节小儿胃肠功能，增强抵抗力，是目前临床理想的一种补锌产品。

### (四) 愉悦进食

孩子在吃饭时，家属切勿打骂、训斥孩子，因为情绪不良，会降低人体食欲。即便是饭菜再香，也会导致孩子没有食欲。如果小儿进食表现良好，则妈妈可亲吻或者拥抱一下小儿，予以一定的鼓励，有助于增强小儿进食动力，防止厌食症发生。

### (五) 加强体育锻炼

妈妈可陪同小儿每日进行适当的运动锻炼，例如跑步、散步、跳舞等，每日运动30分-50分，或者指导小儿帮助妈妈做一些力所能及的家务，例如擦桌子、扫地等，增加肠蠕动，促进胃排空，可诱导小儿出现食欲，主动觅食。

## 三、预防厌食措施

(一) 养成良好的饮食习惯，坚持“少量多餐、定时进餐”的饮食原则，适当控制零食，前提是不影响正餐。

(二) 饮食方式应多样化，注重粗粮以及荤素搭配，水果以及蔬菜均要吃，不可挑食。

(三) 少吃甜食以及冷食等，因为甜食或者冷食容易损伤小儿脾胃，导致消化功能减弱。

(四) 注重小儿饮食烹饪方法，应做到色、香、味俱全。

(五) 大人应保持良好的饮食习惯，做到不挑食、细嚼慢咽，以身作则，长此以往，可帮助其养成良好的饮食习惯。

(六) 定时排便、适当运动，保持睡眠充足，养成良好的生活习惯。

(七) 改善小儿就餐环境，避免在看电视、听广播、讥笑、批评等环境下让小儿进食，不可强迫小儿进食，应鼓励其专门进食，尽量做到孩子和大人一起进餐，为小儿营造一个喜悦、和睦、安详的就餐环境。

(八) 建议家属尽可能不要选用补品去增强小儿体质，而是耐心的向小儿讲述各种食物的重要性、味道以及营养价值等，鼓励小儿进食。

(上接第89页)

艾滋病主要通过性接触传播，血液和母婴三种途径进行传播的，其中性接触的感染率较高，其次是血液，但母婴传播是先天性感染，当一个健康人的皮肤和粘膜上有伤口，而这些伤口恰巧接触到含有血液、精液、阴道分泌物、乳汁和伤口分泌物的艾滋病毒时，就有可能感染艾滋病毒。所以大家

一定要注意艾滋病的预防，不能有任何侥幸心理。

## 7 结语

虽然艾滋病是一种不治之症，但对于不幸感染的患者来说，只要治疗的及时，治疗结果还是很理想的。在感染了此类疾病后无需对此产生羞耻心理，积极治疗才是正确的选择。