

凝聚社会力量 共筑防艾屏障

——我市开展第38个“世界艾滋病日”系列宣传活动见闻

本报记者 朱传胜

今年12月1日是第38个“世界艾滋病日”，宣传主题为“社会共治 守正创新 终结艾滋”。为深入推进建设艾滋病防治工作，营造全社会参与防艾抗艾的良好氛围，11月29日，由省疾控局、省疾控中心主办，市卫生健康委、市疾控中心、高新区卫生健康服务中心、河南理工大学承办的“第38个‘世界艾滋病日’，河南省高校艾防宣讲暨艺术巡展活动”在河南理工大学举行。省、市相关单位及高校领导出席活动。

多部门联动 筑起校园防艾阵线

当天的河南理工大学校园内，防艾宣传氛围浓厚。市卫生健康委、市疾控中心、市人民医院、河南理工大学第一附属医院及解放区、山阳区、高新区疾控中心等医疗卫生机构，联合市公安局、市教育局、市民政局、市妇联、团市委等20余家单位，设立了形式多样的宣传咨询台。

医疗卫生机构的医务人员和疾控专家耐心地向大学生讲解艾滋病的传播途径、预防措施、检测治疗等核心知识，强调“每个人是自己健康第一责任人”的理念。市公安局的展台前吸引了大量学生驻足，现场陈列的30多种仿真毒品模型，配以民警生动的讲解，深刻揭示了毒品与艾滋病传播的关联，警示青年学子“远离毒品，就是远离艾滋病”。山阳区疾控中心、高新区李万社区卫生服务中心等单位开展的有奖知识问答互动热烈，学生们在轻松的氛围中巩固了防艾知识，提升了自我防护意识与能力。

艺术与宣讲融合 防艾知识入脑入心

当天，在河南理工大学明德楼音乐厅举行的河南省高校艾防宣讲暨艺术巡展活动将宣传活动推向高潮。活动在温暖的防艾公益宣传片中拉开帷幕，河南理工大学音乐学院的学生以一曲《瞳孔里的太阳》点亮希望，医学院的学生则以柔美而有力的手语舞《拥抱你》，传递出对艾滋病病毒感染者的理解、关爱与不歧视的温暖力量。

省疾控中心艾防所综合干预室主任王奇为在场师生带来了题为《知艾防艾 健康同行》的讲座。结合青年学生艾滋病病毒感染现状，王奇用翔实的数据和案例，深入浅出地讲解了艾滋病的基本知识、流行趋势、预防策略以及高校防控要点，引导学生树立正确的性观念和健康的生活方式，呼吁大家积极参与艾滋病防治，承担起青年一代的社会责任。讲座穿插的有奖问答环节，学生踊跃参与，现场气氛热烈，有效检验和加深了学习效果。

旗帜传递凝聚共识 锢铭誓言彰显决心

活动的高潮环节是河南省“百千万”艾滋病宣传志愿服务旗帜传递仪式。市疾控中心副主任任东庄郑重地将象征责任与使命的志愿服务队旗帜传递到河南理工大学志愿者手中。这面旗帜的传递，标志着防艾宣传的接力棒交到了青春力量的手中，预示着志愿精神将在校园广泛传播。

随后，全体与会人员起立，举起右手，在领誓人的带领下进行集体宣誓：“我志愿成为抗击艾



防治卒中，这些知识了解一下

新华社记者

随着冬季的到来，气温骤降，人体血压和心率易波动，心脏血管病患者发生卒中的风险增加。哪些人群应该重点做好预防？出现卒中时应怎样急救？如何提早积极干预？记者采访了相关专家。

哪些群体要特别注意

卒中俗称“中风”，是一种急性脑血管疾病，主要包括缺血性卒中和出血性卒中。卒中发病急、病情进展迅速、后果严重，是我国成年人致死、致残的首位原因。

尽管在大多数人的印象中，卒中在老年人群中多发。但近年来，卒中发病有年轻化的趋势，发病年龄越来越小。

专家表示，如今卒中已不是“老年病”。卒中的发病基础是糖尿病、高血压、高血脂等基础疾病，不少年轻人忽视体检，不知道自己患有这些疾病，还有部分年轻人发现后未接受规范治疗或疏于管理，造成血管硬化，导致了卒中的发生。

“现在很多年轻人存在不少不良生活习惯，比如熬夜、不运动等，容易导致动脉粥样硬化，从而诱发卒中。”首都医科大学附属北京天坛医院主任医师缪中荣说，此外，自身免疫性疾病、血液疾病或者动脉炎等，都会增加卒中的发生率。

怎么把握救治时间窗口

人体脑细胞对血液和氧气的需求极高，一旦脑血管堵塞或破裂，脑组织会迅速因缺血缺氧受损，因此卒中救治，时间是关键。

“缺血性卒中患者发病4.5小时内，通过溶栓或取栓能够显著缓解，这是抢救的‘黄金时间窗’。”暨南大学附属第一医院脑科医院院长徐安定介绍，随着时间推迟，部分患者将丧失溶栓或取栓机会。

如何快速识别是否发生卒中？专家介绍，可以借助“中风120”口诀识别早期症状：“1”代表一张脸出现了口角歪斜和明显不对称；“2”代表两只手臂同时抬起是否出现单侧无力；“0”代表聆听对方讲话是否清晰。

对于卒中的救治，缪中荣提示，不可自行给病人放血或吃阿司匹林等药物，扎手指放血会造成活动性出血，可能会影响后续治疗；自行服药，可能会加重出血。

专家建议，如发现有人卒中发作，首先要拨打急救电话，同时让病人平卧、头偏向一侧，防止因为意识障碍导致呕吐，造成窒息，不可喂食喂药。

如何积极预防

专家提示，大部分卒中可防可治，尽早发现并控制卒中的危险因素，就有可能预防卒中发生。

“心脑血管疾病有众多共同的危险因素、病理基础和发病机制，常为共病。”徐安定说，例如许多冠心病或急性心梗患者会出现卒中并发症，因此要注意“脑心同治”。

北京医院（国家老年医学中心）主任医师于雪提醒，老年人要防寒保暖，采用“洋葱式”穿衣法，注意头部保暖、多喝温水，同时健康饮食，不盲目进补，限盐减脂。

房颤患者的卒中风险明显高于常人，是不可忽视的关键风险点。中国医学科学院阜外医院神经内科主任医师李淑娟介绍，房颤时，心房无序颤动会导致血液淤滞，形成血栓，血栓脱落堵塞脑血管便会引发卒中，这类卒中致残率极高，需格外做好防控。

此外，心脑血管疾病患者在冬季应警惕卒中、心梗等意外发生，运动时要注意心率变化，如果发生心率异常，要立即停止锻炼；冬季清晨气温低，易引起血管收缩，建议选择傍晚锻炼；糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动，以免发生低血糖，导致身体不适。

（新华社北京电）

时令提醒

流感高发季来袭

中医儿科专家：为儿童筑起坚固的健康防线

本报记者 朱传胜

当前，我市已进入儿童流感高发季节。流感不同于普通感冒，其起病急、症状重、传染性强，儿童因免疫力较低更易“中招”。如何为孩子们筑起坚固的健康防线？市中医院儿科主任杨定宪结合当前焦作地区儿童流感的发病特点，为家长们提供了一份涵盖“预防、判断、治疗、护理”全流程的中医疗法指南。

第一道防线：防为先，中医智慧构筑“金钟罩”

“面对流感，预防永远胜于治疗。”杨定宪强调，家长应从多维度入手，最大程度减少孩子感染流感的风险。

疫苗接种：最科学有效的“铠甲”

接种流感疫苗是预防流感经济、最有效的手段。杨定宪建议，所有年满6月龄且无接种禁忌的孩子应每年接种流感疫苗。疫苗能刺激机体产生特异性抗体，有效降低感染流感和发生严重并发症的风险。最佳接种时间为每年9~10月，接种后2~4周可产生抗体。

如何快速识别是否发生卒中？专家介绍，可以借助“中风120”口诀识别早期症状：“1”代表一张脸出现了口角歪斜和明显不对称；“2”代表两只手臂同时抬起是否出现单侧无力；“0”代表聆听对方讲话是否清晰。

对于卒中的救治，缪中荣提示，不可自行给病人放血或吃阿司匹林等药物，扎手指放血会造成活动性出血，可能会影响后续治疗；自行服药，可能会加重出血。

专家建议，如发现有人卒中发作，首先要拨打急救电话，同时让病人平卧、头偏向一侧，防止因为意识障碍导致呕吐，造成窒息，不可喂食喂药。

如何积极预防

专家提示，大部分卒中可防可治，尽早发现并控制卒中的危险因素，就有可能预防卒中发生。

“心脑血管疾病有众多共同的危险因素、病理基础和发病机制，常为共病。”徐安定说，例如许多冠心病或急性心梗患者会出现卒中并发症，因此要注意“脑心同治”。

北京医院（国家老年医学中心）主任医师于雪提醒，老年人要防寒保暖，采用“洋葱式”穿衣法，注意头部保暖、多喝温水，同时健康饮食，不盲目进补，限盐减脂。

房颤患者的卒中风险明显高于常人，是不可忽视的关键风险点。中国医学科学院阜外医院神经内科主任医师李淑娟介绍，房颤时，心房无序颤动会导致血液淤滞，形成血栓，血栓脱落堵塞脑血管便会引发卒中，这类卒中致残率极高，需格外做好防控。

此外，心脑血管疾病患者在冬季应警惕卒中、心梗等意外发生，运动时要注意心率变化，如果发生心率异常，要立即停止锻炼；冬季清晨气温低，易引起血管收缩，建议选择傍晚锻炼；糖尿病患者空腹或饭后1小时内不宜做运动，以免发生低血糖，导致身体不适。

（新华社北京电）

小儿推拿：日常可常为孩子进行“补脾经”（拇指桡侧缘由指尖推向指根）、“摩腹”（顺时针轻揉腹部）、“捏脊”（从尾骨下方的长强穴开始，以专业手法捏起脊柱旁的皮肤，自下而上双手交替捻动）等推拿，能健脾胃、强体质，是儿童保健的“王牌手法”。

日常习惯：不可或缺的“基石”

勤洗手、戴口罩、常通风、少聚集是切断病毒传播途径的关键。同时，保证孩子均衡饮食、充足睡眠和适度锻炼，是抵御一切疾病的根本。

第二步：判断准，火眼金睛识别流感

若孩子出现感冒症状，家长首先要学会初步判断，这是后续正确应对的前提。杨定宪指出，流感和普通感冒症状差别显著：

普通感冒：症状较轻，以鼻塞、流涕、打喷嚏、咽部不适等局部症状为主，全身症状轻微。

流感：起病急，突发高热（常骤然升至39℃以上），伴有畏寒、头痛、全身肌肉酸痛、乏力等明显的全身症状，部分孩子还会出现呕吐、腹泻。

一旦怀疑是流感，应第一时间带孩子到有儿科的医院就诊，由医生判断病情轻重。明确诊断后，方能进入科学、精准的治疗阶段。

第三步：治要精，中西医结合抓住“黄金48小时”

确诊流感后，科学治疗是关键。发病48小时内是应用奥司他韦等抗病毒药物的“黄金窗口期”。即便超过48小时，对于症状持续加重的患儿，医生也能建议使用。所有用药均须在医生指导下进行。

中西医协同，双管齐下。对于确诊流感的患儿，医生会根据情况使用奥司他韦等抗病毒药物。同时，中医药的早期介入能显著缓解症状、缩短病程。

中成药选择，对症下药。结合本地风热证居多的特点，临床常选用小柴胡颗粒、小儿豉翘清热颗粒、四季抗病毒合剂等具有疏风清热功效的中成药。但中医药讲究

辨证，建议家长在医生或药师的指导下选择，以确保对症下药。

外治疗法，辅助退热。对于发热患儿，可采用小儿推拿，如清天河、开天门、推坎宫等手法，帮助退热解表。对于反复高热的孩子，采用诸如刮痧、穴位放血等刺激性较强的外治法，必须在医疗机构由专业医师操作，家长切勿自行尝试。较为温和的中药药浴也建议在专业人员指导下进行。

第四步：护要周，细致护理加速康复进程

孩子生病期间，科学的居家护理至关重要，能帮助孩子更快恢复。

饮食调理：清淡为主，食疗助力

急性期：饮食宜清淡易消化。最佳选择是米汤（大米或小米煮制的上层清汤），既能补充水分和营养，又能养胃气。

恢复期：可选用山药小米粥、百合莲子羹等健脾养胃的食疗方。

对症食疗：

发热、咽痛：可饮用“芦根马蹄饮”（芦根、白茅根、麦芽），口感甘甜，能利尿泻火。

咳嗽有痰：可服用“南北杏仁汤”（苦杏仁、甜杏仁、茯苓、麦芽），能宣肺止咳、理气化痰。

居家环境与观察

保持通风：每天通风2~3次，每次30分钟以上，避免病毒滋生。

监测体温：高热时可配合温水擦拭额头、颈部、腋下等部位物理降温，切忌捂热，以防高热惊厥。

观察二便：中医讲“肺与大肠相表里”，保持大便通畅有助于肺热的排泄。若孩子便秘，需及时就医。

“扶正”理念贯穿始终

治疗儿童流感，中医“扶正”理念尤为重要。在治疗期间，医生会根据患儿体质，辨证使用如玉屏风散、补中益气汤等方剂进行加减，以扶助正气。

杨定宪提醒，以上方法适用于轻症流感的家庭辅助治疗和预防。

如果孩子出现持续高热不退、精神萎靡、惊厥或呼吸困难等严重症状，要立即就医，切勿延误病情。

本报记者 孙阎河

最近，甲流进入高发期，不少人出现发热、咳嗽等症状后，都会纠结要不要做甲流检测、该选哪种检测方式。昨日，记者专程走访了市人民医院检验科副主任鲁之中，请他为大家梳理一下甲流检测的核心知识点。

针对当前大家普遍关注的“出现发烧、咳嗽症状，是否必须做甲流检测”这一问题，鲁之中表示，如果症状轻微（低烧、轻微咳嗽），且没有明确甲流接触史，可先居家观察、对症处理；如果出现高烧不退（≥38.5℃）、症状持续加重，或有甲流患者密切接触史，并且患者属于老人、儿童、孕妇等高危人群，则建议及时到医院进行检测。因为，准确的诊断是合理治疗的前提，明确诊断还有助于采取针对性的隔离措施，同时医疗机构也可根据一定人群的诊断结果，合理有效安排医疗资源。

鲁之中介绍，目前常见的甲流检测主要有3种：一是核酸检测，这是检验科的核心检测方式，主要通过扩增病毒核酸判断感染，灵敏度高、结果准确，是诊断甲流的“金标准”，通常6~24小时就能出结果；二是抗原检测，该检测可居家自行操作，15~30分钟出结果，操作便捷但灵敏度稍低，适合快速初步筛查；三是抗体检测，主要检测体内是否有甲流抗体，多用于回顾性诊断，一般不用于急性期确诊。

鲁之中提醒，做甲流检测前，患者需要注意以下几个方面：一、采样前30分钟内避免进食、饮水、吸烟、嚼口香糖，以免影响咽喉部病毒浓度；二、无须空腹，需携带个人身份证件等有效证件，配合医护人员采集咽拭子或鼻拭子；三、若正在服用抗病毒药物，需提前告知医护人员，避免药物干扰检测结果。另外，甲流检测报告出来后，若核酸检测阳性，提示患者当前感染甲流病毒，需及时就医，在医生指导下服用抗病毒药物，同时居家隔离，避免传染他人；若核酸检测阴性，患者大概率未感染甲流，但仍需做好防护，若症状持续，可排查普通感冒、支原体感染等其他情况。当然，无论结果如何，都应根据自身症状和医生建议处理，切勿自行用药。

鲁之中特别强调，检测结果阴性，并不代表一定没有感染甲流。因为检测结果会受采样时机、采样部位、病毒载量等因素影响，比如发病初期（感染后1~2天）病毒载量低，可能出现“假阴性”；采样时未采集到含病毒的组织，也可能导致阴性结果。如果患者症状持续加重，建议在医生指导下再次检测或结合临床症状综合判断。

医卫快讯

市医学会显微外科专业委员会换届 市人民医院徐世保连任主任委员

本报讯（记者孙阎河）11月16日，市医学会显微外科专业委员会第四届一次代表大会在市人民医院举行。来自全市各级医疗机构的显微外科、骨科、创伤外科等相关领域近百名代表参加会议。

会上，市人民医院骨科四区（创伤显微病区）主任徐世保再次当选为主任委员。

河南省人民医院显微外科专家谢振军教授受邀出席会议。

显微外科是精准医学的重要分支，承载着修复组织缺损、重建肢体功能、守护群众健康的重要使命。近年来，市人民医院高度重视显微外科建设，骨科四区（创伤显微病区）目前已发展成为区域内特色鲜明、技术过硬的优势学科，为众多患者带来了康复的希望。

徐世保在当选发言中表示，今后将与各位委员一道，搭建优质学术平台，常态化开展专题讲座、病例研讨、技术培训等活动，促进全市显微外科同人间的交流合作；聚焦临床核心需求，推动前沿技术的应用。

在学术交流环节，多位专家分别以《慢性创面的皮瓣修复》《肩锁关节脱位的微创治疗》《应用足底内侧皮瓣精修治疗》《胸壁皮肤溃疡修复科普讨论》《定制人工关节置换手术在手指关节缺损中的应用》为题，结合典型病例，深入浅出地解析了前沿技术理念、手术操作要点及临床应用经验，现场互动热烈、学术氛围浓厚。与会代表纷纷表示，此次授课内容实用、针对性强，为临床实践提供了宝贵的参考借鉴。

市医学会消化内镜专业委员会召开学术年会

本报讯（记者孙阎河）11月15日，市医学会消化内镜专业委员会三届三次学术年会、市消化内科专业医疗质量控制中心2025年第一次工作会议暨培训会议在市人民医院召开。

近年来，市人民医院作为市医学会消化内镜专业委员会主委单位，始终高度重视学科建设与学术交流，持续立足专业发展需求，主动对接国内外先进理论与技术，着力推进全市消化内镜人才队伍专业化、规范化建设，不断深化区域医疗协作，凝聚行业发展合力，有力推动全市消化内镜学科建设与诊疗服务水平再上新台阶。