

“给力”防治

新华社发 朱慧卿作



艾滋病是可以防控的

本报记者 喻京英

卫生部近日公布的数据显示，2012年1至10月我国新报告艾滋病病毒感染者和病人68802例；截至2012年10月底，艾滋病病毒感染者和病人492191例，存活的感染者和病人383285例。12月1日是第25个“世界艾滋病日”，今年的主题是“行动起来，向零艾滋迈进”。有关专家表示，虽然目前没有有效的治疗药物，但艾滋病可防可控，通过抗病毒治疗可控制病情。

对艾滋病的认识在加深

过去，艾滋病一直被视为世纪瘟疫，人人谈艾色变，认为这是不治之症，感染必死。卫生部疾控局副局长孙新华表示，感染艾滋病并不可怕，可怕的是不积极治疗。随着医疗技术的发展，艾滋病就像糖尿病、高血压一样，被业内人士普遍认定为慢性病，虽然目前还不能完全治愈，但只要按要药，寿命可以延长十几年甚至几十年，终身带毒终身服药是可以控制病情的。

中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心主任吴尊友表示，如果怀疑自己有感染艾滋病病毒的潜在因素，应该及时到定点机构去检测。这是治疗艾滋病病毒感染者和病人的前提条件，一旦确诊，可以及时对症治疗。有些人来检测时已经是晚期，治疗效果差了很多。

卫生部艾滋病临床专家工作组组长张福杰强调，我国目前所有的县级疾控部门均已具备艾滋病病毒抗体检测能力。今年1至10月，共检测8316万人次，较去年同期上升20.9%。如果不接受治疗，患者存活期一般仅为1至2年。

消除艾滋病恐惧和歧视

中国国务院《艾滋病防治条例》规定，艾滋病病毒感染者、艾滋病患者及其家属同时享有婚姻、就业、就医、入学等合法权益并受法律保护。与此相对的是，固有观念使艾滋病感染者群

体处境艰难，在不少人的意识中，艾滋病仍意味着罪恶、可耻和危险。

吴尊友说，艾滋病病毒感染者和病人遭受就业歧视、家人邻里疏远的情况相当普遍。曾有一个艾滋病病人对他来说，饭桌上只要一坐下，所有人就都走了。这主要是社会大众对艾滋病的认识不够引发的莫名其妙的担心、恐惧，导致了莫名其妙的歧视。

去年，我国共有1043起艾滋病职业暴露报告，经及时处理，未发生一例感染。吴尊友提醒，在医务界，因为有职业暴露风险，这种歧视更为严重。可通过医疗行政部门加强管理，医务人员提高防范措施，来避免风险，消除恐惧和歧视。

据介绍，2010年我国修改《出入境管理条例》，取消国外艾滋病病毒感染者入境限制时，曾引发大众对国人增加艾滋病感染几率的恐慌。一项网络调查显示，84%的受访者表示担心而坚决反对取消限制。卫生部开展的2012年公众艾滋病知识知晓率的调查显示，公众对艾滋病的防治以及相关政策法规知晓率有所提高。

抗病毒治疗机构建立

在我国，艾滋病治疗得到高度重视，卫生部曾下发两个文件，对艾滋病抗病毒治疗及相关工作提出了具体要求，要求定点治疗、实行首诊首问负责制；不允许拒绝或推诿病人；对定点医疗机构进行技术支持。

卫生部公布的数字显示，目前我国建立了3430个抗病毒治疗机构，截

至2012年10月底，全国累计治疗成人病人达19.7万人，符合治疗标准的感染者和病人接受抗病毒治疗的比例目前已达84.0%，接受治疗病人的病死率显著下降。北京已建立中国首个大规模的MSM(男男同性恋)高危人群动态随访队列，当前人数达6000人，并建立了世界最大最全面的艾滋病(HIV)急性期感染者队列，这将对艾滋病的研究和防控起重要作用。

我国还有近千个民间防艾组织，官方已明确将其视为艾滋病防治和消除歧视不可或缺的力量。卫生部官员近期表示，在艾滋病患者就医遇到推诿或拒绝时，会有专门的部门负责受理相关投诉。

专家透露，由于多种原因，目前我国的艾滋病检查率不高，大约有50%的艾滋病感染者不知道自己感染了艾滋病。虽然我国医疗部门和疾控部门合作得非常好，从艾滋病确诊到开展抗病毒治疗平均只需两三个月的时间，但是近两年我国艾滋病死亡病人中约有70%的人没来得及服用抗病毒药物。控制艾滋病病情的关键还是及早检测、及早治疗。

为此，卫生部已经增加了检测服务点，同时动员民间组织积极参与，动员有高危行为或者怀疑自己被感染的人主动到医疗机构进行检测。

专家们呼吁，只要公众重视自身健康，重视艾滋病，及时到医疗机构检测、诊断，及早发现、及早启动抗病毒治疗，就可以最大程度降低艾滋病病毒传播率、降低艾滋病治疗花费、提高治疗效果。

医说新语

气温低 心脑血管发病率高

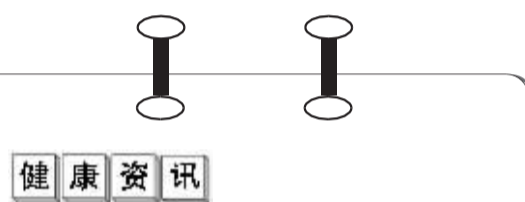
陆昀



对于冠心病患者来说，血管原本就因为动脉粥样硬化斑块导致狭窄，一旦遇冷再收缩，易引起心脏供血不足。另外，冬季气候干燥，如水分摄入不足，会导致血液黏度过高，引起血流不畅，也易引起血管堵塞。

中国人民解放军总医院心内科副主任董蔚说，冬季室内外温差较大，遇冷时血管会剧烈收缩，使血管壁上附着的斑块脱落或破裂形成栓子。栓子随血液流到狭窄的部分就容易堵塞血管，造成血栓，如果堵在心脏或头部冠状动脉，就会诱发心肌梗或脑梗。七成以上心肌梗塞患者和五成以上心脑血管患者，对气温的变化非常敏感。

董蔚提醒，随着气温下降，医院就诊患者明显增多，老年人在秋冬季尤其应该警惕心脑血管疾病的侵袭，特别是一些老病号，一旦出现不适症状，应该即刻就医。患者应坚持服药，控制危险因素。老年人冬季养生还要做到“清淡饮食、健体强身、戒焦戒怒”。尤其在冬季锻炼的时候，特别要注意尽量避开清晨寒冷天气，注意防寒保暖和运动前热身，运动强度也应量力而行，宜选择较温和的运动方式，如快步走、太极拳等。



健康资讯

突发事件中医药工作组成立

本报电(欧阳波)国家中医药管理局近日成立了突发公共事件中中医药应急工作小组和突发公共事件中中医药应急专家委员会，并正在完善各类突发公共事件中中医药医疗救治技术方案。这是卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强在全国中医药应急工作会议上透露的。

王国强说，中医药对新发病毒性感染性疾病防治具有一定优势，其临床实用技术在应急工作中具有简便易行的优势。同时，中医药相对低廉的特点在降低应急成本方面也具有优势。中医药的早期介入，能够进一步提升急救效果。

北京多家医院联手护“心”

本报电(王琳琳)由中国健康促进与教育协会主办，赛诺菲公司支持的“心行动”联合义诊活动近日在京举行。活动首次走进中老年人群经常活动的公园和社区，为其在家门口提供专家义诊和心电图筛查等服务，给患者及家属提供了极大的便利。来自北京协和、安贞、朝阳、同仁等11家三级医院的专家现场坐诊，指导中老年人如何在冬季预防心脑血管疾病。

据介绍，“心行动”作为长期的冠心病健康教育项目，旨在通过开展患者教育讲座、定期电话随访和直邮健康教育手册等系列活动，增进医患沟通，帮助患者和家属正确认识疾病。预计到2012年底，项目将为18万人次提供健康教育和随访服务。

首医大推动中医国际传播

本报电(记者刘菲)日前，在首都医科大学海外教育工作会议上了解到，首都医科大学发挥中医学科的优势，与加拿大中医药大学签署了境外办学项目协议，在海外开展中医学教育。此举将有效地推动中医的国际传播。

近年来，首都医科大学的海外教育工作取得了很大发展，目前有在校留学生400多人。在学历教育的同时，该校还开展了一批短期培训和合作交流项目，与澳大利亚迪肯大学的中外合作办学项目已经启动，联合培养护理专业学生。作为北京市唯一一所市属重点医学高等学府，首都医科大学正向着“立足首都，面向全国，走向世界”的目标迈进。

2012中国国际调味品展举行



2012中国国际调味品及食品配料博览会近日在广州举行，国内外397家参展商参展，吸引了近2万名专业观众观展。图为参观者观看调味品中的配料。 樱子摄

健康箴言

静坐澄思虑 闲吟乐性情

此联是宋·邵雍《独坐吟》之二中的颈联。(载《全宋诗》册7)这一联是他吟诵“体静心闲”的诗句。

上联讲养静。庄子曾言：“必静必清，无劳尔形，无摇尔精，乃可以长生。”(《庄子·在宥》)韩非也说：“圣人爱精神而贵处静。”(《韩非子·解老》)邵雍继承养静的思想，提出“静坐澄思虑”。这里的“静坐”，指平静地端坐，排除杂念，通过意念控制自己的情志活动。澄，即澄清。澄思虑，就是使心澄体静，如苏轼所言：“闲思却虑，扫灭尘相，使心澄湛，诸念不起。”(《上张安道《养生论》)》)养静之道贵在“静”。静坐不仅能澄思虑，而且能使人体阴阳平衡，经络疏通，气血顺畅。上联的意思就是要人们澄思静虑，全身放松，达到入静。

下联谈闲吟。所谓“闲吟”指随意吟唱。宋·陆游也有《闲吟》：“闲吟可是治愁药，一展奚囊万事忘。”“性情”，指人的思想感情。南朝·梁·钟嵘《诗品·总论》：“气之动物，物之感人，故摇荡性情，形诸舞咏。”“闲吟乐性情”，就是随意吟唱，愉悦情志，不要为无关紧要的事而气恼。凡事心平气和，不仅能乐性情，娱悦情志，而且能保养心性，延年益寿。

熊经浴辑注

大夫信箱

胃酸应该吃什么药

编辑同志：

我平时胃口不好，吃东西泛酸，以前医生说我是胃酸。我吃过小苏打，见效倒是挺快，但是效果很快就消失了，属于治标不治本。那么，胃酸到底应该吃什么药？ 云南楚雄：卡选平

卡读者：

小苏打作为胃病常用药，颇受部分患者欢迎，但小苏打见效快，失效也快，不适合胃溃疡患者服用。医院常用抗酸药物有PPI类药物(包括奥美拉唑、兰索拉唑等“拉唑家族”药物)，和H2受



在安徽省巢湖市湖岬名郡42号楼，住着一位叫黄玉珍的百岁老人。黄玉珍，1911年2月出生于安徽省巢县柳集乡小赵村，20岁时嫁给邻乡的青年农民胡维千。老人一生育有6个子女，现已是五世同堂。

据家人介绍，在饮食上，老人从不挑食。每天早上吃一碗稀饭，一个鸡蛋；中午一碗米饭加一碗汤。吃蔬菜是跟着季节

寿星秘诀

百岁老人黄玉珍

生活幸福似神仙

王德培

走，但老人仍然偏好吃荤，每天中午要喝一碗骨头汤，有时还吃几块五花肉。老人心地善良，为人随和，晚年身体健康，很少生病。平日在家除帮助儿子做些家务外，还时常在村前屋后散步，和村里的老姐妹们一起玩纸牌。

儿子胡纯塔说，母亲长寿可能与家庭遗传基因有关，她的娘家人都很长寿，外婆、姨姥姥都活到了90多岁，且身体都很好。老母亲平日不管是烧火做饭，还是饲养家禽，样样都做得非常好。

体阻滞剂(包括雷尼替丁、法莫替丁等“替丁家族”药物)。

奥美拉唑、埃索美拉唑和潘妥洛克等属于PPI类药物，它们可以快速抑制胃酸分泌，达到快速治愈食管反流的目的。PPI类药物具有高效低毒的特点，目前已成为全球最常用的处方药之一。

但是，心脑血管疾病患者不宜服用这类药物。患者如出现胃酸过多症状，最好经医生确诊后再服药。正规的诊断和治疗，是胃病及早治愈的前提。

吕斌(广西医科大学教授、主任医师)