

远离艾滋病，保护自身健康

□ 刘永强

艾滋病全称为获得性免疫缺陷综合症（AIDS），是人类免疫缺陷病毒（HIV）感染引起的以严重免疫缺陷为主要特征的性传播疾病（STD）。临床以淋巴结肿大、厌食、慢性腹泻、体重减轻、发热、乏力等全身症状起病，逐渐发展为各种机会性感染，继发肿瘤而死亡。艾滋病传播速度快，死亡率高，目前尚无有效的治愈方法，已成为人类主要的致死性传染病之一。

截至 2011 年 10 月，中国累计报告 HIV 感染者 819877 例，其中艾滋病患者 302323 例，死亡 140845 例，目前国内艾滋病流行特点为：流行范围广，疫情上升有所遏制，性传播成为主要传播途径，同性传播呈上升趋势，流行模式多样化，全国流行与局部流行并存，面临艾滋病发病死亡高峰，疫情存在从高危人群向一般人群传播流行的危险因素。

高邮 2000 年首次发现艾滋病病毒携带者，近年来，高邮艾滋病监测机构每年均筛查发现有 HIV 病毒携带者或艾滋病患者。发病人数逐年增加。艾滋病已不再遥远。宣传了解艾滋病防治知识和防控艾滋病已经成为我市公共卫生的一项迫切而重要的任务，同时也是公众保护自身健康之重要措施。

艾滋病患者与 HIV 感染者是本病的传染源，其传播途径主要有：

1. 性接触传播 包括同性之间或异性之间的性传播；
2. 血液传播 包括输血、输入血液制品，接受器官移植

植，与静脉药瘾者共用注射器或被 HIV 污染的针头刺伤皮肤等；

3、母婴传播 也称围产期传播，即感染 HIV 的母亲通过胎盘产道，产后母乳喂养等途径传染新生儿。

了解下列预防知识可有效保护自己：洁身自好，不卖淫嫖娼，不发生婚前、婚外性行为；与多性伴者，男男同性患者，静脉注射吸毒者发生性行为时，必须全程使用质量合格的安全套；

不到非法采血点卖血，不与他人共用剃须刀、牙刷等可能造成皮肤、粘膜出血的生活用具。

破损的皮肤粘膜不慎接触到被污染的血液，应及时到医疗卫生机构咨询和检测。

感染艾滋病病毒的妇女最好不要怀孕；如果怀孕，应提前采取母婴阻断措施。



刘永强

大学本科学历，副主任医师，副院长；从事皮肤性病科临床工作 20 余年，曾多次在南京、扬州等医院进修；积累有较丰富的临床诊治经验，擅治皮肤和性病科疑难杂症；在省级以上医学杂志发表有专业论文 10 多篇。



姚维儒

副主任医师，扬州市预防医学会皮肤性病病学组副组长，扬州市医学会皮肤科专业委员会委员。他从事皮肤性病专业三十余年，曾在中国医科院皮研所、省人民医院皮肤科等单位进修，临床经验丰富，擅长皮肤性病科疑难病症的诊治，在省级以上医学杂志发表专业论文近 20 篇，其中三篇论文分别获扬州市人民政府颁发的自然科学优秀论文三等奖和高邮市人民政府颁发的高邮市科技进步二等奖；曾先后荣获江苏省知识型职工标兵，扬州市立功奖章，高邮市优秀知识分子等称号。

请不要“螨”不在乎

□ 姚维儒

螨虫属节肢动物，螨虫种类繁多，估计全世界有 50 万种以上。螨虫无处不在，与人们的生产、生活息息相关，特别容易致使人或动物产生许多皮肤病，且又是许多传染病的媒介。它和跳蚤、苍蝇、蟑螂一样，是猖獗危害人类生产、生活环境的害虫。

螨虫致使人产生的皮肤病，最为大家所熟知的有：由于感染了疥螨引起全身剧痒的疥疮，蠕形螨所致的严重影响面容的毛囊虫皮炎、酒糟鼻，由于收割谷物，接触到虱螨或粉米恙、柯柯米恙虫，引起接触部位皮炎的谷痒症等。还有几种螨能引起皮肤病。

革螨，又称腐食螨，其中一种鸡皮刺螨（鸡螨），主要栖居于鸡、鸽身上，白天隐藏在鸡舍或墙缝内，夜间成群爬到鸡身上吸血，亦能吸吮人血，多见于养鸡农民。另外还有寄生于鸟类及家畜身上的囊禽刺螨，寄生于鼠身上的柏氏禽刺螨，叮咬处都出现红斑、风团、丘疹、水疱及咬痕等，瘙痒剧烈。

粉螨，是室内常见的螨虫，常孳生在面粉、干果、奶粉、食糖、咸肉之中，这类螨虫除叮咬人的皮肤外，常可随食物被吞咽而引起腹泻、腹痛、肛门烧灼感，引起肠螨症。粉螨吸入后，可引起肺螨症，出现气喘和慢性支气管炎。

尘螨，与人类疾病有关的是屋尘螨、粉尘螨和宇尘螨。尘螨是一种嗜食性的自生螨，以动物皮屑、面粉、棉籽饼等粉末的物质为食，常通过人体衣着、家俱的携带而散发，广泛存在于人们的住室和工作间内，孳生于枕头、被褥、家俱、地面尘土。尘螨是引起荨麻疹、哮喘、过敏性鼻炎和异位性皮炎的主要病原，也是我们皮肤科门诊过敏源测试中，吸入性过敏源中最常见的过敏源。

蒲螨，其中能使人致敏的是球腹蒲螨，其广泛存在于某些农作物及其害虫幼虫的体上，吸吮其液体，但与人接触时，亦可叮咬人的皮肤引起蒲螨皮炎。该虫多见于农村及仓库、工厂的打包、草制品和棉花加工厂的工人。常在接触处有持续性剧痒，然后出现豆大的丘疹、丘疱疹、水疱、风团等损害，严重时可有全身症状。烈日炎炎的盛夏人们习惯睡凉席，但有些凉席的缝隙中寄生着螨虫等致敏源，它在人们的皮肤上叮咬。特别是汗液浸湿凉席后，汗液产生的代谢废物，加大了对皮肤的刺激，导致身体接触凉席的地方红肿、瘙痒、疼痛并起小红疙瘩。这就是凉席性皮炎。

由于螨虫的体积太小，大的仅有针尖至针头大，小的肉眼还不易觉察，故人们对其认识不足，常常“螨不在乎”。螨虫对人的危害，一般来说，有以下三个方面：

1. 引起过敏。当人们接触了被螨污染的物品后，即能引起皮炎。特别是过敏性体质的人在接触到尘螨时，会出现寻麻疹、过敏性哮喘、过敏性鼻炎、过敏性皮炎。其分泌物、排泄物会随空气飘扬，人们通过呼吸吸入后，会出现不适反应，严重影响生活与工作。

2. 引起螨虫病。如毛囊虫皮炎、酒糟鼻、谷痒症等。螨虫还可以通过日常饮食或呼吸，引起肠螨病和肺螨病。

3. 充当传染媒介。螨虫除了直接致病外，还能传染恙虫病、流行性出血热、鼠性斑疹、伤寒、狂犬病等疾病。

因此，必须重视螨虫对人的危害，请不要“螨不在乎”，而是“螨要在乎”。

怎样才能防止螨虫致敏致病？首先应该从房屋清洁、室内除尘等方面开展清除螨虫行动。室内宜湿拖，杜绝扬尘，注重窗户通风；如果卧室中可以不用厚地毯，那就更加有效。保持床垫的清洁；在衣橱放置过久的衣服及被褥，要重新洗涤或多晒太阳后再穿。夏天新买回来的席子也应用热水洗烫凉干后再用。尽可能减少卧室内容易聚集灰尘的物品，清除窗纱、空调过滤网的灰尘。有条件者可选用空气清洁剂，有助于过滤掉空气中的尘螨等过敏源。

精神病患者居家服药护理

□ 倪有松

精神病病人常常不承认自己有病，因而拒绝服药，或偷偷吐药、藏药；有的病人觉得自己病已好了，无需再服药而擅自减药或停药，影响治疗效果；有的病人则误服或有意吞服大量药物而造成急性药物中毒，以致危及生命。因此，病员家属对精神病患者居家服药护理必须引起足够的重视。

首先是做好药品的保管工作。配来的药用深褐色玻璃瓶盛放，放在干燥、通风、避光的地方，以防潮变质；药瓶要贴好标签，写明所装药品的名称、服用方法和剂量。药品由家属收藏在病人取不到的地方，必要时加锁。特别要防止病人错服或有意大量吞服而发生意外。

保证病人按医嘱规则服药不中断，按时按量督促病人用药。一般药物在饭后半小时服用，睡前服的药可在晚上 8 时左右服，宜用温开水送服，凡胶囊及有糖衣的药丸应整颗吞服，不可咬碎。

必须防止病员口中藏药，家人监督病员服药时，应看到病人确实咽下时方可离开。对有藏药行为的病人，要仔细检查，让病人张嘴，查看舌头下面和两侧颊部（这些地方最容易藏药）。若病人居家治疗一定时间而且药量较大，仍未出现治疗效果，也无副反应时，要密切观察，查明原因，防止藏药或吐药。对证实因吐药、藏药而未曾有效服药的病人应在严密监视下，从较小剂量开始逐渐加量服药，避免突然服下较大剂量药物而不适。特别要防止病人有意将药物存积后一次大量吞服自杀。

药物副反应的观察和护理是居家服药护理的重要内容。精神病人服用药物量大，时间长，容易出现药物反应。

常见药物反应和护理方法

锥体外系反应：病人表情呆滞、流口水、肌肉僵直、动作缓慢、吞咽困难、口齿不清等，一般不影响治疗；护理：与医师联系，按医嘱给服安坦可减轻症状；严重者适当减少药量或暂时停药。

直立性虚脱：病人突然面色苍白、眩晕、冷汗、心悸、神志不清以致晕倒；护理：在服用大剂量药物或注射药物后，应嘱病人起床动作要缓慢，先缓慢坐起再缓慢站起。若感到头昏、眼睛发黑，立即躺下休息。老年人常伴动脉硬化，应尽量避免用静脉注射法。

消化系统反应：经常便秘者，应帮助病人建立起定时排便的习惯，鼓励多活动、多饮水、多吃水果和蔬菜。清晨空腹时饮淡盐水也很有效果。如 3 天未解大便，可给予轻泻剂或去医院通便；必要时手指掏出其硬结的大便，以解除病人的痛苦。

皮疹：避免让病人在日光下直接暴晒，早期发现皮疹后，应及时去医院诊治。

嗜睡：初服药或服大剂量药物的病人中常见，应鼓励病人尽量起床参加一些活动，保证午间睡眠和夜间睡眠。

药物维持治疗的护理：疾病缓解以后，较长期服用维持量药物，对控制病情、预防复发是非常必要的。患者出院后自行停药药物是精神病复发的主要原因之一。病人或家属主观认为出院就是疾病已痊愈，不需继续服药，或感到服药麻烦或药物有副作用等。因此，医师在病员出院时，要向病员和监护人及家属强调，必须按医嘱实行规则的药物维持治疗。维持用药的时间长短，尚无统一的规定，一般认为要连续服药 2 年左右，有的需更长的时间；多次复发的病人需要终生服药。不可骤然大幅度减药，否则很容易使病情复发前功尽弃。



倪有松

主治医师，市精神残疾、智力残疾评定委员会委员，从事精神科工作十余年，曾在南京脑科医院进修，对精神科疾病有丰富的临床经验，对心理疾病的诊疗有独到见解，在省级以上医学杂志发表专业论文数篇。

炎夏谨防日光性皮炎

在阳光灿烂的日子里，人们尽情享受大自然赐予的温暖和万物生长的美景；随着夏季的来临，阳光越来越强烈，“日光性皮炎”开始发作并逐步增多。阳光也带给了人们些许烦恼和痛苦。进入炎夏，要谨防日光性皮炎。

一、什么是日光性皮炎

日光性皮炎是日光照射引起的过敏性皮肤病，夏季高发，多见于手背、腕部、前臂、面部等暴露部位，临床可表现为日晒伤和多形日光疹。

1. 日晒伤：是由于强烈日光照射后引起的一种急性光毒性皮炎。光毒性反应是一种非免疫反应，任何人接受超量日光照射后都会发生反应。临床表现为皮肤局部出现红斑、水肿，甚至大疱，有灼痛感。

2. 多形日光疹：是一种常见的、特发性的、光敏性皮肤病。光过敏反应只发生于少数具有光敏素质的人。常常临床表现多样，皮疹可以是丘疹、丘疱疹、水肿性红斑、斑块等，自觉瘙痒。

二、如何预防日光性皮炎？

1. 避免过度暴露于阳光中：外出活动时适当采取防护措施，如穿戴遮

光衣物等。

2. 避免使用光敏类药物：有光敏反应者要慎用具有光敏的药物，如磺胺类、四环素类、灰黄霉素、补骨脂、喹诺酮类、吩噻嗪类、冬眠灵及避孕药等药物。

3. 避免食用具有光敏的食物：如灰菜、芹菜、香菇、莴菜、油菜、菠菜、木耳、泥蒿、无花果、雪菜、紫云英、马兰头、茼蒿、泥螺、无花果、荞麦、槐花、茴香、香菜、芥菜、橘类、柑类以及柠檬等。

4. 避免使用光敏类染料：如六氯双酚、六硫双氯酚、荧光剂、蒽蒽基染料、漂白剂、吡啶蒽蒽等；煤焦油、煤焦沥青等。

三、出现日光性皮炎该怎么办？

1. 首先要及时清除皮肤上存留的致病物。

2. 避免日光照射，尽量减少外出，或使用遮阳工具。

3. 病情轻者可服用一些抗敏药，如口服抗组胺药物、胡萝卜素、复合维生素 B、维生素 C、叶酸等。

3. 病情重者一定要到正规医院皮肤科专科就诊，在医生指导下用药。

陈树 摘录



高邮市第二人民医院 高邮市健康教育所 联合
联系电话: 84607304 主持人: 百友 特约编辑: 陈树