



重点关注

社会共治 终结艾滋 共享健康 聚焦“世界艾滋病日” 各方共担防艾责任

2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”，宣传主题为“社会共治 终结艾滋 共享健康”，旨在号召政府、部门、单位和个人等各方行动起来，共同担起防艾责任，形成强大合力，共享健康成果。在人类与疾病抗争的漫长历史中，艾滋病犹如一道沉重的阴影，给无数生命带来了痛苦与磨难。然而，当我们以社会共治为武器，便有了希望与力量，看到了终结艾滋、共享健康的曙光。

社会共治，意味着社会各界纷纷行动起来，共同为抗击艾滋病贡献自己的力量。政府部门发挥着主导作用，制定科学合理的防治政策、完善的法规，从医疗资源的合理分配到宣传教育的广泛开展，从对艾滋病患者的关爱救助到对高危行为的严格管控，政府的决策与行动至关重要；社会组织是社会共治的中坚力量，各类公益组织、志愿者团体积极行动起来，深入社区、学校、工地等场所，积极开展形式多样的艾滋病防治知识宣传教育活动，提高公众对艾滋病的认识和防范意

识，消除人们对艾滋病的恐惧与歧视，营造温馨、包容、友善的社会环境；企业同样在这场抗击艾滋病的战斗中扮演着重要的角色，许多企业积极履行社会责任，通过捐资捐物、开展公益活动、支持艾滋病防治科研项目等方式为艾滋病防治工作献力。

而我们，每一个普通公民，更是社会共治的基础，是终结艾滋最不可或缺的力量。很多人不禁想问，我们普通人能做什么呢？

首先，艾滋病可防可控可治不可怕，正确认识这一疾病是关键。艾滋病病毒对外界抵抗能力弱，离开人体后，常温下在血液或分泌物内可存活数小时至数天，高温、干燥、常用消毒药品（如75%乙醇、35%异丙醇、0.1%漂白粉等）均可杀灭艾滋病病毒。病毒在自然条件下难以存活，因此，在日常生活中感染艾滋病病毒的风险其实很有限。

在日常生活中洁身自好，远离性活跃的高危人群，减少性伴数量，避免不安全性行为，正确使用安全套，包括确保安全套不过期，

要将安全套前端的小囊捏瘪，排出空气，每一次性行为都要使用新的安全套，不重复使用，全程都要使用安全套，只能使用水性的润滑剂，油性润滑剂容易造成安全套破裂；不与他人共用注射器、牙刷、剃须刀等可能引起血液接触的物品；远离毒品；避免到不正规的医疗机构进行有创操作；女性在妊娠前和妊娠过程中要检查是否感染了艾滋病病毒，如果已经感染，则需要避免妊娠、终止妊娠或接受正规的母婴阻断药物治疗。需要注意的是，与艾滋病病毒感染者一起吃饭，一起工作，一起打球，共用电话、卫生间，礼节性握手、拥抱、亲吻，接触艾滋病感染者物品，是不会传染艾滋病的。

其次，如果发生了高危行为，不要惊慌。发生高危行为的时间未超72小时，可尽快到区人民医院的艾滋病暴露后预防门诊就诊，服用暴露后预防用药可有效降低感染艾滋病病毒的风险，起始用药时间越早，保护效果越好。若已经超过可以服用暴露后预防用药的时限，应主动到当地

设有艾滋病自愿咨询检测（VCT）门诊（室）的机构进行咨询检测，我区的VCT门诊有三家，分别设在区疾控中心、区妇幼保健院、区溪口医院。在这里要提到一个概念——检测窗口期，艾滋病的窗口期是指从感染病毒到可检测到的这段时间，一般为2至6周，在窗口期内进行HIV抗体检测，可能出现假阴性（实际已经感染了艾滋病病毒，但检测结果是阴性）的情况，建议在发生高危行为6周以后再检测。

最后，如果真的感染了艾滋病病毒，也不要失去希望，目前针对艾滋病的抗病毒药物不断更新，虽说暂时无法治愈艾滋病，但可以控制病毒的增殖，让病人享受跟正常人一样的生活质量。

社会共治，是终结艾滋病的必由之路。当社会各界齐心协力，共同治理艾滋病时，我们便能打破隔阂，消除恐惧，为终结艾滋创造良好的社会环境。让我们携手并肩，以社会共治为引领，用爱与责任铸就坚固的防线，共同迎接一个没有艾滋病的美好未来。

区疾控中心 董灵芝

驱动“两架马车”

护航糖尿病患者健康之路

近日，家住岳林街道金钟社区的周先生在参加了退休职工健康体检后，发现自己的空腹血糖达到了8.5mmol/L，糖化血红蛋白大于7.8%，BMI指数27kg/m²，各项指标明显升高。于是，周先生拿着体检报告单就近咨询了金钟社区卫生服务站的医生，医生在了解到周先生平时饮食不规律，经常大吃大喝，加上缺少运动后，明确了其血糖升高的原因。

2024年11月14日是第18个“联合国糖尿病日”，今年的宣传主题为“糖尿病与幸福感”。糖尿病是一种以慢性血糖升高为特征的代谢性疾病，可导致眼、肾、神经、心脏、血管等多个组织器官的损害和衰竭。糖尿病患者的康复应本着“三分治疗，七分调养”的原则，除按医嘱坚持服药外，自我保健是防止血糖向更坏一方发展的重要一环，而改变自己不良的饮食和运动习惯便是自我保健的“两架马车”。那么，糖尿病患者该如何通过饮食和运动这“两架马车”护航自己的健康之路呢？

一、饮食原则

（一）食物多样。糖尿病患者应该保持食物多样，膳食丰富多样，保证营养素摄入全面和充足，

少油少盐限糖限酒。主食要定量，碳水化合物主要来源以全谷物、各种豆类、蔬菜等为好，水果要限量；餐餐都应有蔬菜，每天应达500克，其中深色蔬菜应占一半以上；天天有奶类和大豆，常吃鱼、禽，适量蛋和畜肉，这些是蛋白质的良好来源；减少肥肉摄入，少吃烟熏、烘烤、腌制等加工肉类制品。

（二）能量适宜。膳食能量是体重管理也是血糖控制的核心。膳食能量来自于谷物、油脂、肉类、蛋类、奶类、坚果、水果、蔬菜等食物。推荐糖尿病患者膳食能量比分别为：蛋白质15%~20%、碳水化合物50%~65%、脂肪20%~30%。建议超重肥胖患者按照每个月减少1~2千克的速度，3~6个月减少体重5%~10%。合并消瘦或营养不良的患者，应在营养师指导人员的指导下，通过增加膳食能量、蛋白质的供给，结合抗阻运动，增加体重，达到和维持理想体重。老龄患者应特别注意预防肌肉衰减并保持健康体重。

（三）规律进餐，合理加餐。规律进餐指一日三餐及加餐的时间相对固定，定时定量进餐，可避

免过度饥饿引起的饱食中枢反应迟钝而导致的进食过量。不暴饮暴食，不随意进食零食、饮料。是否需要加餐、什么时间加餐，以及选择何种零食，应根据患者具体血糖波动的特点来决定。对于病程长、血糖控制不佳、注射胰岛素的2型糖尿病患者和1型糖尿病患者，应进行血糖监测，可根据实际情况适当加餐，以预防低血糖的发生。对于消瘦的糖尿病患者以及妊娠期糖尿病患者，可适当安排加餐或零食，以预防低血糖的发生，增加能量摄入，增加体重。进餐做到细嚼慢咽，调整进餐顺序对控制血糖有利，可先吃蔬菜，再吃肉和主食。

（四）限制饮酒。饮酒会扰乱糖尿病患者的正常膳食和用药，导致血糖波动，如可能会使患者发生低血糖的风险增加，尤其是在服用胰岛素或胰岛素促泌剂时。此外，患者在饮酒时往往伴随大量食物摄入，导致总能量摄入过多，从而引起血糖升高。过量酒精摄入还可损害人体胰腺，引起肝损伤，也是痛风、癌症和心血管疾病等发生的重要因素。男性酒精摄入量每日应不超过25克，女性酒精摄入量每日应

不超过15克。任何含酒精食物对血糖控制无益，戒酒的效果会更好。

二、运动原则

糖尿病患者要特别注重将体重保持在理想范围，提高机体免疫力，降低疾病的发生发展风险。我国成年人健康体重的体质指数（BMI）应保持在18.5~23.9kg/m²之间。从年龄和降低死亡风险考虑，65岁以上老年人可适当增加体重。肥胖患者减重后可以改善胰岛素抵抗、改善血糖控制。关于运动要注意以下几点：

（一）坚持有规律的运动，减少久坐时间。将日常活动和运动融入生活计划中。

（二）以有氧运动为主。中等强度有氧运动每周至少5天，每次30~45分钟，包括快走、骑车、乒乓球、羽毛球、慢跑、游泳等。如果身体条件可行，适量增加抗阻训练和柔韧性训练，如哑铃、俯卧撑、器械类运动、瑜伽等。

（三）运动要量力而行，循序渐进，避免过度运动。

（四）建议餐后1小时运动，运动初期要进行血糖监测，避免低血糖发生。

岳林街道社区卫生服务中心 周开斌

未按注册地点执业

一医疗机构和医生双双被罚

近日，区卫生健康局执法人员在对其某养老院医务室进行现场监督检查时，在医院病历架上发现5名患者的“长期医嘱单”中“医师”栏有曹某签名，而当事人出示曹某的《医师资格证书》和《医师执业证书》显示，其执业地点为非浙江省行政区域内。

经过调查，该医务室存在使用未取得处方权的曹某开具用药医嘱单的行为，违反了《处方管理办法》第八条、第四十七条的规定，依据《处方管理办法》第五十四条第（一）项、《医疗机构管理条例》第四十七条的规定，同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准，依法对

其作出罚款人民币17000元的行政处罚。曹某存在未按照注册的执业地点执业的行为，违反了《中华人民共和国医师法》第十四条第一款的规定，依据《中华人民共和国医师法》第五十七条的规定，同时结合《浙江省卫生行政处罚自由裁量基准》中相应的裁量基准，依法对其作出罚款人民币16000元的行政处罚。

在本案办理过程中，执法人员从现场发现的医疗文书入手，通过调查、询问、相关证据链相互印证后，医务室法定代表人及行医者均承认曹某在非执业地点即该养老院医务室开展诊疗活动并开具用药医嘱单，执法人员对该

医务室及曹某分别依据《处方管理办法》和《中华人民共和国医师法》进行立案处罚。

区疾控中心提醒，在《中华人民共和国医师法》实施前及《医疗机构管理条例》修订前，医师未按照注册的执业地点执业的行为及医疗机构使用未取得处方权的人员开具药品处方的行为违法成本较低，使得很多机构负责人及医师对变更注册执业地点的意识不强，或因种种原因不愿意进行变更注册。《中华人民共和国医师法》实施后，根据该法第五十七条的规定，医师未按照注册的执业地点、执业类别、执业范围执业，会受到警告、没收违法所得、并处

一万元以上三万元以下的罚款的行政处罚，情节严重的甚至会被吊销《医师执业证书》。修订后的《医疗机构管理条例》第四十七条规定，使用未取得处方权的人员开具处方的，可以处一万元以上十万元以下罚款，情节严重的吊销《医疗机构执业许可证》或者责令停止执业活动。此举大大增加了医疗机构及医生的违法成本，提醒各级医疗机构及医务人员，在执业过程中，不仅要提升自身的业务水平，还要加强相关法律法规的学习，树立依法执业意识，避免违法违规行为发生，共同推动医疗行业的健康发展。

区疾控中心 严燕



健康沙龙

中国公民健康素养——基本知识 & 技能释义

2. 公民的身心健康受法律保护，每个人都有维护自身健康和

护公民的健康权。国家实施健康中国战略，普及健康生活，优化健康服务，完善健康保障，建设健康环境，发展健康产业，提升公民全生命周期健康水平。国家建立健康教育制度，保障公民获得健康教育的权利，提高公民的健康素养。”提高公众的健康水平，需要国家、社会和个人共同努力。每个人都有获取健康的权利，也有不损害他人健康的责任。不污染环境，不随地吐痰，不在公共场所吸烟，不危险驾驶，怀疑患有或确诊传染性疾病时做好自我管理

（连载2）



自我穴位按压的基本方法有：点压、按揉、掐按、拿捏、搓擦、叩击、捶打。

穴位按压是以中医理论为基础的保健按摩法，以经络穴位按压为主，可以放松肌肉、解除疲劳、调节人体机能，具有提高人体免疫力、疏通经络、平衡阴阳、延年益寿的功效。

更多健康知识请关注奉化疾控微信公众号、奉化疾控抖音号、奉化疾控微博、奉化疾控视频号 and 奉话健康。

奉话健康 ▶

▲ 微信公众号

▲ 抖音号

▲ 视频号

宁波市奉化区阳明心坊（心理服务站）

宁波市奉化区未成年人心理健康辅导中心

公益面询、电话咨询时间：每周一至周五（法定节假日除外）：上午8:30-11:00，下午2:00-4:30；周六：上午8:30-11:00。

预约电话：88920903

24小时心理热线：88956969

地址：宁波市奉化区岳林东路28号，奉化区疾控中心内。

宁波市奉化区心理卫生协会竭诚为您的心理健康服务！

宁波大学附属康宁医院奉化门诊点已于2024年3月21日开诊运行，挂牌“宁波大学附属康宁医院奉化门诊点、奉化区心理健康诊疗中心”。如果你想享受更优质的心理咨询服务，可关注“宁波大学附属康宁医院”微信公众号或搜索微信小程序“宁大康宁医院心理咨询云中心”进行预约，地址在奉化区锦屏街道社区卫生服务中心健康管理中心大楼二楼。

健康之窗

2024年 第11期

奉化区卫生健康局
奉化区疾控中心
奉化区健康教育所