

“世界艾滋病日”系列报道三

# 艾滋病患者也能生下健康宝宝

众所周知，艾滋病是因感染艾滋病病毒(HIV)引起的危害性极大的传染病。其传播途径有血液传播、性行为传播、母婴传播。其中，婴儿和儿童艾滋病感染约有90%是通过母婴传播获得的。12月4日，市传染病医院感染性疾病门诊主任张继东提醒公众：只要早检测、早干预，HIV感染的妈妈也能生下健康宝宝。

早诊断、早治疗，规范用药，母婴传播阻断的成功机率在70%以上。

据张继东介绍，母婴传播又称为垂直传播，其主要传播途径有：1、宫内感染，妇女在妊娠期间通过胎盘血流将病毒传播给胎儿。2、产道感染，妇女在生产期间，阴道分泌物或血液内的病毒通过婴儿身上的细小伤口进入婴儿体内，导致婴儿感染。3、母乳感染，产后哺乳期间，母体乳汁中的病毒通过母乳喂养的方式导致婴幼儿的感染。在没有任何干预措施的情况下，母婴传播率要高于30%。有效的干预措施能使

艾滋病母婴传播率降低到5%以下。我市郓城县有一对艾滋病夫妻，在医生指导下规范用药的情况下，就生出了一个健康的女儿。

如何让未出生的孩子幸免于难呢？张继东告诉记者，目前预防艾滋病母婴传播主要从四方面入手：一是预防育龄妇女感染艾滋病；二是预防艾滋病感染妇女非意愿妊娠；三是预防艾滋病母婴传播；四是为感染妇女、儿童及家庭提供关爱和支持。这些干预措施的关键点是提高艾滋病的检测率和针对艾滋病感染孕产妇及其所生儿童的早干预，即早检测、早发现、早治疗。比如，郓城县的这对夫妻得知身患艾滋病后还非常希望有一个健康的宝宝，就得到了市传染病医院的支持和帮助，孕前便开始干预，通过药物控制，在母亲身体里的病毒含量较低的情况下受孕，婴儿健康的机率就高。怀孕后女方妊娠反应，出现呕吐厌食等现象时，服药依然效果差，这时就需要医生及时做好心理指

导，并定期随访。

如果孕妇在不知自己感染艾滋病病毒情况下怀孕，则失去了最佳用药机会，来不及阻断，婴儿受感染的机率就比较高。所以，要实现消除艾滋病母婴传播，首先要及早发现艾滋病感染的孕产妇，其次是艾滋病感染的孕产妇能及早规范地应用抗病毒药物，其所生婴儿也能及早应用预防性抗病毒药物治疗。

感染HIV的妈妈生下的宝宝要人工喂养，如果因为特殊原因选择母乳喂养，要坚持纯母乳喂养，切莫混合喂养，混合

喂养感染的机率更高。因为纯母乳喂养期间，母亲和儿童会继续应用抗病毒药物。如果母亲出现乳头皲裂、乳腺炎和乳腺肿胀，应积极治疗，并避免乳腺感染期间进行母乳喂养，及早转为人工喂养。我县一位艾滋病妈妈，在不知自己感染艾滋病病毒的情况下生下一位健康的宝宝，得知感染后，已来不及阻断，因为母乳喂养发生了母婴传播，非常可惜。所以预防艾滋病的母婴传播，要早检测、早发现、早治疗、早干预。

记者 马琳



传染病防控咨询电话:5315138、5316867 艾滋病咨询电话:5380196

## 冬季热水泡脚有4大好处 但5类人需谨慎



俗话说：“热水泡脚，胜似补药。”热水泡脚自古以来就是一种非常受人们欢迎的养生方式，特别是在冬天，热水泡脚可驱除寒冷，温阳暖体。那么，如何泡脚养生效果最好？哪些人群泡脚时需格外谨慎呢？

### 冬季泡脚有四大好处

一、有助于缓解失眠。泡脚时，可在盆里加入鹅卵石，一边泡脚，一边磨脚，能够健脾益气、宁心安神，提高睡眠质量。

二、有助于疏通经脉。冬季，很多女性末梢循环不良，手脚冰凉，用热水泡脚能达到促进血液循环的作用，进而改善手脚冰凉的现象。

三、有助于放松身心。脚底有很多穴位、反射区、经络，如果经常泡脚并做脚部按摩，对身体有良好的保健功效。

四是有助于缓解头痛。把双脚浸入到40℃的热水中，约15~20分钟，能够缓解头痛症状。这是因为双脚血管扩张，血流从头部流向脚部，可相对减少脑充血，从而缓解头痛。

材料：腰果50g、鲜山药250g、陈皮、角、羊肉300g、生姜适量、料酒适量(3—4人量)。

烹调方法：羊

肉洗净切块汆水去血污，其余食

材清水洗净，在瓦

煲中放入2L清

水，将羊肉、生姜、陈皮放入后武火煲开改文火继续煲半小时，然后将腰果、淮山放

入再煲半小时，最后根据个人口味加入食盐、料酒等调味食用。

### 汤品点评——

俗话说：大雪进补春打虎，冬季人体的阳气内藏，中焦脾阳比较充足，人体的消化能力较好，此时若要加强营养的摄入将会事半功倍。冬季进补通常会采用较多的温补食材，其中羊肉的使用频率会明显增多，因为羊肉性质偏热，平日食用多数人群不耐受，但冬天食用则正好可以达到温中健脾、补肾壮阳、益气养血的作用。

我国著名的脾胃学说创始人李东垣这样评价羊肉：能补血之虚，有形之物也，能补有形肌肉之气，凡味与羊肉同者，皆可以补之。由此可见，羊肉的补益效果还是非常好的，搭配上可健脾补肺益肾的山药、能量满满的腰果，一碗暖身暖心的汤水就为家人奉上了。

据《老年生活报》

泡脚不要看书、看电视。泡脚时看电视、看看书报十分惬意，但其实这是不好的习惯。看书、看电视的时候需要集中精力，脑部要集中供血，脚部对温度感知也较差，建议泡脚的时候听听一些轻音乐，放松身心。

泡完脚不要马上睡觉。睡前泡个脚也是很多人的选择，泡完脚后我们都会认为身体暖了，直接盖上被子睡觉更能保暖，其实泡完脚后，温度并未完全到达全身，此时建议对脚部、小腿做一些简单易行的按摩，让热量传到全身，在冬天这样睡觉更加保暖。

两度：温度。冬天泡脚多数人都喜欢用非常热的水，但是温度过高容易使血管

扩张过度，回流过多，容易出现头晕、头胀，所以一般泡脚的温度建议在45℃左右。

时间长度。有时我们泡脚的时候听

着音乐不自觉地就泡上半个小时，甚至更

长时间，然而过长时间泡脚不仅会导致血

液回流过多出现头晕、头胀，而且对皮肤也不好，容易出现局部皮肤干燥等问题，20~25分钟即可。

### 5类人泡脚需谨慎

虽说寒冷的冬季用热水泡脚是一件惬意的事，但也未必人人适合，以下5类人泡脚时需格外谨慎。

心脑血管病患者。对于有基础血管疾病的人来说，泡脚时间较长、温度过高等因素，可能增加心脑血管负担。此类人泡脚时水温不宜过热，一般在40℃~45℃为最佳；时间也不宜过长，10分钟左右即可，否则将导致大脑和心脏供血不足，出现头晕目眩等症状。

糖尿病足患者。糖尿病足患者的皮肤比较脆弱，脚部末梢神经对温度不敏感，正常人感觉很烫的水温，他们却感觉不到，所以很容易被烫伤。一旦被烫伤，哪怕是一个很小的水泡，若不及时就医，都可能导致足部感染、溃烂，严重的甚至会造成截肢。

静脉曲张患者。静脉曲张的主要病因是静脉瓣膜功能不全，脚部温度的升高只会增加局部血流量，不能改变静脉回流的速度，反而可能加重静脉回流负担，导致曲张的静脉进一步扩张，加重下肢充血，使病情加重，很可能把脚越泡越肿，所以千万不要用热水泡脚、泡腿，也不宜用热水袋暖脚或洗桑拿浴。

足癣等皮肤病患者。很多人误以为泡脚能减轻足癣症状，其实用热水泡脚反而可能导致继发性细菌感染。对于皮肤已经破溃的伤口，热水泡脚更是雪上加霜，一定要敞开伤口，干燥通风。

足部患有疱疹、湿疹等疾病的患者也不要用水泡脚，一旦将皮肤弄破，很容易造成感染。

儿童。如果孩子的脚不是很凉，就没必要泡脚。人体足弓在儿童时期逐渐形成，此时如果经常用热水泡脚，可能会导致孩子足底的韧带变得松弛，不利于足弓的形成和维持，长此以往，会增加形成扁平足的风险。

综合



## 全国心脏康复中心专家到曹县人民医院核查认证

本报讯 (记者 崔俊凤) 12月3日，全国心脏康复中心现场认证专家组到曹县人民医院心脏康复中心进行现场核查认证。专家组一行对现场数据资料进行核查，并深入该院康复中心查看场地建设、器械设备、各类应急预案等情况。

据悉，本次核查认证是由中国心血管健康联盟、心血管健康(苏州工业园区)研究院、心脏康复中心总部联合进行的2019年度首批认证，为当地心脏康复事业发展提供难得的机遇和平台。目前，曹县人民医院心脏康复中心能够为心脏病患者提供无缝隙的连续治疗，实现“预防一治疗一康复”全过程的循环服务，让患者获得精细、精致、精准、完整的心脏健康管理，大大提高了患者医疗质量和生活水平。

## 怎样背书包让脊柱不受伤



将双肩包的肩带放得很长，背包拖在屁股上，这种情况下包的重心向下，双肩关节独立承受背包的所有重量，此时肩胛提肌与上斜方肌持续收缩，头会向前伸以保持和背包的重量平衡，头部过度前伸，离开了身体的中垂线，此时头夹肌与颈夹肌和头半棘肌就要持续收缩来保护椎关节，这样就容易导致肌肉应力性损伤。

### 正确的双肩包背法——

双手握紧双肩包肩带锁扣下面的可调节带，把可调节带用力地向后下方拉，一直将可调节带拉紧至背包的最根本为止，这是完成背包的标准规范化动作。

一定要把调节带拉到底，肩带紧贴肩关节，背包紧贴脊柱，背包底落在腰带上方。这样背部就自然而然地挺直了，头颈也自然而然地回到了中立位，头颈也不用向前伸出去来保持人体的平衡了，颈肩部的疼痛也就消失了。

另外，背包底落在腰带上方，这样背包的重量又可以经过骶髂关节，再经过大腿与小腿传导到地面，分摊掉一部分重量。

据《人民健康网》



创建全国文明城市  
做遵德守礼菏泽人

志愿服务精神  
奉献 友爱 互助 进步

## 参与志愿服务行动 建设文明家园

文明菏泽精彩有约 牡丹之都魅力无限

奉献爱心 ○ 传递温情 ○ 真情永驻

粉色品种【李园红】  
花粉红色，娇嫩细腻，台阁型。叶稍尖，叶面浅绿色。棵型秀美，玲巧诱人。



中共菏泽市委宣传部 | 河南省牡丹办



富强 民主 文明 和谐 | 平等 公正 法治 | 爱国 敬业 诚信 友善 |