

理事长单位 菏泽市立医院 党委书记 王成宾
院长 叶永强

副理事长单位 菏泽市中医医院 党委书记、院长 时志江
菏泽市牡丹人民医院 党委书记、院长 高庆祥

理事单位 菏泽市第三人民医院 党委书记 张洪涛
曹县人民医院 院长 岳荣振

共建单位 山东联众医药连锁有限公司 总经理 李青峰

“知艾防艾”，这些知识必须了解

□牡丹晚报全媒体记者 武霏

2023年12月1日是第36个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题是“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”。

艾滋病防治事关人民群众健康与社会和谐稳定，是建设健康中国的重要内容。围绕今年的“世界艾滋病日”宣传主题，我市将在全市开展形式多样的高质量宣传教育活动，在全社会广泛普及艾滋病性病防治知识，让更多的社会成员“知艾防艾”，提高大众人群的自我防护意识。为更好地让社会各界“知艾防艾”，11月29日，牡丹晚报全媒体记者就艾滋病的防治知识采访了菏泽市疾控中心皮肤病防制科科长霍伟。

据霍伟介绍，目前，我市仍处在艾滋病低流行区，但每年都有新发病例、死亡病例。据近几年的疫情分析结果显示，我市艾滋病主要通过性途径传播传染，通过性传播的比例达98%以上，男男同性性行为的比例在不断上升，青少年和老年人群发病数也逐渐增多。

艾滋病病毒主要存在

于艾滋病病毒感染者和病人的血液、精液、阴道分泌物、乳汁和伤口渗出液中。凡被艾滋病病毒感染者的人，都具有传染性。艾滋病感染主要有三个途径：

1、性传播。是最常见的传播方式，多性伴、不使用安全套、吸毒均可以传播艾滋病和性病。感染性病后，感染艾滋病的可能性会成倍上升。性伴侣越多，感染艾滋病的危险就越大，无论是同性还是异性之间的性接触，都可能导致艾滋病毒的传播。

2、血液传播。只要含有艾滋病病毒的血液进入健康人体，都可以引起感染。如共用注射器吸毒，输入被病毒污染的血液或血液制品，使用未经严格消毒的手术、注射、针灸、拔牙、美容等侵入人体的器械。

3、母婴传播。如果母亲是艾滋病感染者，她可能在怀孕、分娩过程或是通过母乳喂养孩子时将病毒传染给婴幼儿。没做过艾滋病检测的父母会将艾滋病传给他们的孩子，艾滋病常

规检测可以让就诊者了解自己、保护家人。

据介绍，日常行为不会感染艾滋病，与艾滋病病毒感染者和病人的日常生活和工作接触不会感染艾滋病。握手、拥抱、礼节性接吻；共用餐具；共用办公用品、工具、电话、钱币；共用卫生间、游泳池或浴池等公共设施；另外，咳嗽、打喷嚏及蚊虫叮咬都不会传播艾滋病。

每个人是自己健康的第一责任人，艾滋病虽然不能治愈，但完全可以预防。我的健康我做主，增强个人健康责任意识，掌握相关预防知识、洁身自好、拒绝危险行为，做好自身防护是最有效的预防手段。同时帮助艾滋病患者及受艾滋病影响的儿童，减少社会歧视，合力推动我市艾滋病性病防治工作全面、深入开展，全社会携手营造理解、关怀、无歧视的社会环境，为遏制艾滋病性病蔓延、保障群众身心健康、建设一个更加美好和谐的社会而共同努力。

“夏病冬治”，“三九贴”开始预约了

本报讯(牡丹晚报全媒体记者 李艳粉)“夏养三伏，冬补三九”，11月29日，牡丹晚报全媒体记者从市中医医院针灸推拿科获悉，三九时节为“夏病冬治”的重要治疗时机，穴位贴敷作为中医特色外治法，可使药物随经络到达周身血脉，达到“内病外治”的目的。

据了解，2023年“三九贴”具体时间为：一九贴：12月22-30日，二九贴：2023年12月31日-2024年1月8日，三九贴：2024年1月9-17日。“三九贴”适合的人群为：呼吸系统疾病，以咳嗽、喘为主要表现的肺系疾病，如慢性支气管炎、喘息性支气管炎、反复感冒等；消化系统疾病，如慢性胃肠炎，胃肠功能紊乱，消化不良，慢性腹泻等；妇科疾病，如痛经、月经不调、白带异常、

不孕、产后关节痛、坐月伤风等；骨性关节炎，如风湿与类风湿性关节炎、强直性脊柱炎慢性劳损引起的各种颈肩腰腿痛等；过敏性疾病，如过敏性鼻炎、荨麻疹、哮喘等；小儿相关疾病，小儿哮喘、厌食、遗尿、发育不良等；神经功能性疾病、面瘫等；由免疫力低下和内分泌失调所致的各种虚寒性疾病等。

“三九贴”虽好，但并不是所有人都适合，肺炎及感染性疾病急性发作期、支气管扩张咯血、活动性肺结核、肿瘤、血液相关疾病、发热等患者，孕妇禁用。“三九贴”三年一个疗程，与“三伏贴”配合疗效更好。贴敷疗法只是治疗疾病的方法之一，不能完全替代其他治疗。对处于疾病发作、加重及正在用药的患者，在贴敷期间不要随意减药、停药。

牡丹区都司镇中心卫生院开展健康义诊活动

本报讯(通讯员 孔祥凯)为加强群众对糖尿病等慢性病防治宣传引导，11月27日，牡丹区都司镇中心卫生院组织多学科专家到社区卫生服务站开展爱心义诊活动，为群众提供免费咨询、检查、诊疗和慢性病防治知识科普宣传等服务，并发放药品。

“王大爷，您的血糖偏高，平时注意饮食要清淡。天气变冷了，尤其要注意不要吃高盐高糖的食物，注意养成良好的生活习惯。”活动现场，牡丹区都司镇中心卫生院医务人员熟练地为

群众免费测量血压、血糖，热情耐心回答居民疑问，发放药品，并为居民提供饮食、运动指导及降糖降压方案精细化调整等建议。

活动现场，医务人员通过发放宣传手册、现场科普等方式，宣传糖尿病和慢性病基本知识、危害和预防措施，引导大家关注自身健康，做到早预防、早发现、早诊断、早治疗。

据了解，牡丹区都司镇中心卫生院积极开展“四送四进四提升”活动，深入社区、学校等开展送健康活动，得到群众一致



好评。该院将继续发挥基层卫生院的重大作用，下基层、送健康，充分发挥医务人员的专业引领作用，

唤起全社会对慢性病的重视，为全方位、全周期保障人民群众的生命健康而不懈努力。

中国一冶：全力筑牢消防安全生产防线

本报讯(通讯员 赵娟)为强化施工消防安全管理，近日，中国一冶菏泽东站广场项目部组织开展消防专题学习培训，项目部全体人员参加。

培训中，项目安全管理人员围绕国内近期发生的火灾事故开展警示教育，围绕具体案例系统讲授施工消防安全管理措施，灭火器、消防桶等防火物资配备和使用操作，危化品的保存和使用管理，生活区安全用电等知识，并结合实际操作讲解火灾应急知识和逃生疏散技能。

此次培训有效发挥了事故警示教育功能，增强了项目人员消防安全意识，促进项目人员进一步掌握相关知识和应急技能。下一步，项目部将持续严格落实安全管理责任制，全力筑牢消防安全生产防线，确保岁末年初项目安全形势持续稳定。