

凝聚社会力量 合力共抗艾滋

——安阳市第三十六个“世界艾滋病日”暨艾滋病防治宣传月活动启动侧记



启动仪式现场



工作人员向学生发放宣传资料

□本报记者 张武杰 文/图

没有全民健康，就没有全民小康。做好艾滋病防治工作，关系人民生命健康，关系社会和谐稳定，是党和政府义不容辞的责任。12月1日上午，由市艾滋病防治工作委员会、市卫生健康委员会、市疾病预防控制中心主办，市疾病预防控制中心承办的安阳市第三十六个“世界艾滋病日”暨艾滋病防治宣传月活动启动仪式在安阳职业技术学院举行。与会领导和嘉宾与师生代表等近千人齐聚一堂，共话卫生健康教育，共创青春健康未来。

预防为主、宣传先行。为推动艾滋病防治工作高质量开展，营造全民广泛参与艾滋病防治工作的良好氛围，动员社会各界力量，凝心聚力，筑牢防疫屏障，维护人民群众身体健康和生命安全，我市启动了以“凝聚社会力量，合力共抗艾滋”为主题的“世

界艾滋病日”暨艾滋病防治宣传月活动。

启动仪式上，大屏幕上的倒计时归零，市政府、市卫生健康委员会、疾病预防控制中心、市疾病预防控制中心、安阳职业技术学院相关领导共同推杆，随着流沙落下，安阳市第三十六个“世界艾滋病日”暨艾滋病防治宣传月活动正式启动，现场随即响起了热烈的掌声。

活动中，与会领导为安阳市第二届高校“美好青春我做主”防艾短视频大赛获奖者代表进行了颁奖，向7所高校大学生艾滋病宣传志愿者服务队进行了授旗。大学生志愿者代表宣读了防艾倡议书，安阳市疾病预防控制中心艾滋病防治所专业技术人员就“什么是艾滋病，如何预防艾滋病”等防治知识进行现场宣讲。活动通过网络全程直播，至活动结束，共有16万人次观看。

“青年兴则国家兴，青年强则国

家强。青年是祖国的未来、民族的希望。大学生们风华正茂、朝气蓬勃，处于人生中生理和心理发生巨大变化的特殊时期，做好卫生健康教育工作，帮助青年学生健康成长是全社会义不容辞的责任。希望广大青年学生珍爱青春、珍惜健康，保护自己、远离疾病，做卫生健康工作的积极宣传者、健康生活的模范践行者，共创健康校园，共享美好青春。”安阳职业技术学院党委副书记、校长王庆飞说。

在安阳职业技术学院校园内的艾滋病宣传咨询检测现场，同学们积极踊跃地在主题海报上签名，领取各类宣传品及检测试剂，现场气氛十分活跃。本次活动广泛动员高校学生参与艾滋病防治工作，增长了艾滋病防治知识，增强了防病意识，促进养成健康文明的生活方式。当天，我市其他6所高校也同步开展主题宣传活动。

预防艾滋病，你我共参与。艾滋病是人类共同的敌人，加强校园卫生健康教育宣传，强化学生责任意识、守护学生健康安全十分重要。安阳职业技术学院学生汪天齐是一名防艾志愿者，他说：“作为新时代的大学生，我们要响应国家的号召，鼓励和引导更多青少年朋友参与艾滋病防治工作，当好‘红丝带’精神的传播者、实践者，身体力行，投身青少年预防艾滋病宣传教育活动和防艾志愿服务活动。”

随着第三十六个“世界艾滋病日”暨艾滋病防治宣传月大幕拉开，我市将在12月陆续开展艾滋病防治宣传月10项系列活动。通过在全市多渠道、多形式科普艾滋病相关防治知识，营造全社会参与艾滋病防治的良好氛围，为进一步做好我市艾滋病防治工作打下良好基础，为推进中国式现代化安阳实践提供坚强的健康保障。



→12月1日，市委老干部局银龄志愿服务总队走进北关区新村社区，和社区联合举办了为创建全国文明城市鼓劲加油活动。活动中，志愿者们向居民发放了宣传资料，还走进楼院开展保洁活动。天气虽然寒冷，但志愿者的热情很高，大家积极主动寻找卫生死角，认真细致地清扫，助力全国文明城市创建。

(本报记者 张武杰 摄)



←11月28日，虽然天气寒冷，但老年人健身热情不减。在易园广场上，“易园曙光走秀艺术团”的大妈们随着动感的音乐不断变换队形，简单的舞蹈动作、欢乐和谐的氛围，让她们乐在其中。

(本报记者 朱亚芳 摄)

图说新闻

●专家话健康

高血压的防治

□路上娥

冬季气温低，许多慢性疾病容易发作，尤其是高血压患者在气温和冷风的“双重夹击”下，血压波动会比较大，寒冷会刺激人体血管收缩，引起血压升高，增加心脏负荷，今天我们就来科普一下高血压的防治。

我们的血管也有“热胀冷缩”的特性，即寒冷时血管收缩，引起血压升高；燥热时血管扩张，导致血压下降。每年冬季，因高血压并发症而进医院急诊室的患者不在少数，所以，冬季高血压患者更应该注意身体保养。那么，高血压有哪些症状或者表现，我们该如何预防或者治疗高血压呢？

高血压的临床表现

高血压表现多样化，有的人毫无症状，甚至有的人一生都无症状；有的表现为头晕、头痛、烦躁等。早期

患者有头晕、头痛、口渴、乏力、心悸、心慌等症状，逐渐发展后，有的患者会出现视力障碍、眼底充血、恶心、呕吐及多尿、夜尿甚至血尿、蛋白尿等症状，未经治疗，后期可发展为心衰、肾衰、急性心肌梗死、动脉血栓形成等。

高血压的预防及治疗

预防是处理高血压最有效的方法。

1. 对因治疗即治本，从源头上防治高血压。明确病因，改变生活方式是降低血压相关心血管事件发生的适当方法。经常运动(至少每周运动3次，每次30分钟)，通过减轻体重来预防高血压的发生。进食低盐低脂脂肪食物，多吃高纤维膳食，如每人每天食盐量少于5g，注意减少酱菜、腌制食品以及其他咸食品的摄入量，尽量不要喝菜汤，盐溶于水，菜汤中盐

含量高，菜肴九成熟时或者出锅前再放盐，这样盐放得少，菜也会有味道。要多吃蔬菜水果、戒烟限酒、控制血糖等。

2. 二级预防，即知道自己患了高血压该如何治疗。我们要早发现早诊断，正常人每年至少要量两次血压，发现高血压后要在医生的指导下规范服药，而且每周要测量一次血压，血压稳定后每1个月到3个月测一次，规范服药，不能乱停药、多服药或者少服停药。

3. 三级预防，即并发症后的康复治疗。减轻精神压力，合理膳食，促进康复，提高生活质量。

4. 降血压注意事项：①降血压要平稳，药物开始用小剂量，逐渐递增，直至血压能控制在正常范围内。②忌突然换药或忽服忽停，否则因血压大幅度波动易导致意外。对老年收缩期高血压

患者，初始降压目标可将收缩压高于180mmHg者降至160mmHg以下，收缩压在160mmHg~179mmHg之间者使之降低20mmHg。③高血压患者要坚持科学合理的生活方式，适量运动，戒烟限酒，保持心理平衡。

高血压患者的自我管理

定期测量血压，1周至2周至少测量一次；定时服用降压药，自己不随意减量或停药，可在医生指导下依病情加以调整，防止血压反跳；条件允许，可自备血压计，学会自测血压；注意劳逸结合，注意饮食，适当运动，保持情绪稳定、睡眠充足。

(作者系安阳市疾病预防控制中心健康教育所主管护师)

本栏目由安阳市疾病预防控制中心、安阳市健康教育所主办

健康大讲堂

本期《健康大讲堂》主持人：朱亚芳

相信大家都想拥有一口整齐的大白牙。牙列不齐不仅会影响颌面的发育，还会影响口腔的健康、功能和美观。如今，随着生活习惯的改变和对美观要求的提高，有正畸需求的人群不断增加。

关注牙齿健康 远离矫正误区

□王国亮

很多人是因为牙齿不够美观，影响形象，而去医院咨询口腔正畸治疗。此类患者最常见的问题是牙列拥挤、牙列稀疏及龅牙。此外，还有反颌，就是俗称的地包天；深覆牙合，上前牙盖过下前牙超过1/2，严重者的下前牙会咬至上颌牙龈导致损伤；面部不对称，表现为偏颌，中线不齐，可能会有单侧咀嚼的习惯；开牙合，就是后牙咬合，前牙没有咬合的关系；个别牙齿的反颌、多生牙、恒牙的埋伏阻生。另有其他一些情况会造成面部畸形，都要尽早处理。不只是牙齿畸形，比如下颌后缩、张口呼吸和打鼾，都会影响到上下颌骨的发育，引起面部畸形，也要到医院进行矫正治疗。

牙列不齐不仅影响美观，还有一定的危害。正规排列的牙齿有自洁作用，排列不规则的牙齿即使刷牙再认真，也没办法彻底清洁干净，容易形成龋齿及牙龈炎，出现牙龈出血、口臭等，甚至可发展为牙髓炎或根尖炎等牙周炎症。牙周炎严重时将导致牙龈退缩和牙齿松动脱落，危及牙齿健康。

牙列不齐会导致咬合关系异常，各个牙齿承受的咀嚼力量分担不均衡，进而对牙齿和牙周组织造成伤害，如牙齿过度磨损产生敏感甚至疼痛、牙龈退缩甚至牙齿松动等，并会影响肠胃和身体健康。咀嚼是人体消化吸收的第一个环节，牙齿不整齐会导致咬合关系不好，咀嚼效率低下，就会增加肠胃的负担，无法充分吸收营养物质，从而间接影响身体健康。

牙齿矫正有三个“黄金期”。乳牙期，3岁至5岁，这是最佳的早期预防矫正期，这个时候如果小朋友有不良的习惯，如咬嘴唇、吃手指、张口呼吸等，可在此时期进行矫正治疗，防止错颌畸形的发生及加重。特别是当孩子在3岁至5岁有地包天的趋势时，一定要及时进行检查，尽早矫治。

换牙期，8岁至10岁，这是最佳的阻断性矫治期。这个阶段正

好是孩子换牙时期，可能会出现乳牙滞留等问题，此时的孩子生长发育很快，如果对一些骨骼畸形进行早期干预治疗，治疗效果最好。

恒牙期，12岁至16岁，这是最佳的全口牙矫治期。通常情况下，如果没有骨骼畸形，没有特别多的不良习惯，可以在换完牙之后开始进行矫正治疗。这个年龄段的孩子牙齿骨骼移动之后，恢复速度非常快，牙周反应也很好。所以，这一阶段不仅利于牙齿移动，而且一些较轻的颌骨发育问题仍可以被矫正。

当然，大家也不用担心错过了矫正的黄金期。因为从理论上来说，牙齿矫正并没有绝对的年龄限制。牙齿移动是生命周期都会存在的骨改建过程，因此牙齿矫正老少皆宜。但不同个体之间存在的问题不一样，开始矫正的时机也不尽相同。不过，由于成人的生理代谢活跃程度不如青少年，牙齿已经发育成熟，口腔环境更加复杂，所以牙齿矫正的速度会变慢，疗程也比青少年略长。

现有的矫治器有多种可供选择。传统矫治器，也就是大家常说的“钢牙”，与橡胶环和结扎丝配合使用，用弓丝固定好并一个个地串起来。自锁矫治器，它可利用滑动的盖子或弹性夹等将弓丝固定住。半透明陶瓷托槽，由乳白色半透明或完全透明的生物陶瓷材料制成，与牙齿颜色基本一致，相对美观。舌侧托槽矫治器，放置于牙齿舌侧面的矫治器，优点是牙齿外侧基本看不到矫治器，美观度提升。无托槽隐形矫治器，是现在较为流行的“隐形牙套”，优点是美观，但需自己佩戴。

如果想要矫正牙齿，可以跟自己的主治医生详细沟通，通过对佩戴时间、舒适度、美观程度及矫治效果、预算等各方面综合考量，依据自身情况选择更适合的矫正方式。需要注意的是，牙齿矫正需要患者的高度配合，以及坚持不懈的努力与决心，才能达到满意的效果。

(作者系内黄县人民医院口腔科主任医师、副主任医师)

加强健康知识宣传 提高人民健康水平

吸烟有哪些危害

1. 长期吸烟，肺泡会失去弹性，形成肺气肿的几率大大提升。
2. 香烟中含有4000种有毒物质，长期累积在肺中会导致肺癌发生。
3. 长期吸烟会导致精力不济，经常疲惫不堪、丢三落四。
4. 吸烟会导致牙黑、牙黄及牙周炎，影响个人形象。
5. 吸烟对家人危害大，让他们吸二手烟，影响身体健康。
6. 长期吸烟会导致智力衰退，诱发老年痴呆、抑郁症。
7. 长期吸烟会导致视力衰退，甚至失明。
8. 吸烟容易引发火灾，全世界有近1/5的火灾是由吸烟引起的。
9. 在办公场所等空间禁止吸烟，烟尘会导致设备短路，促进老化。
10. 吸烟会污染居室的空气以及办公室的环境。
11. 长期吸烟会导致支气管炎、咳嗽、痰多。
12. 长期吸烟对人的情绪影响很大，会使人无故发脾气。
13. 长期吸烟会导致胸闷难受，很难入睡。
14. 长期吸烟可影响胰岛素分泌，致使血糖和血脂升高。
15. 吸烟严重影响意志力，会导致很多事情不能坚持执行。
16. 经常吸烟会导致心浮气

- 躁，无法正常处理各种事情。
17. 吸烟的人会受到很多种毒物的影响，皮肤、口腔、牙齿、眼睛都会受损。
18. 长期吸烟会导致打呼噜严重，影响家人和自己的睡眠质量。
19. 长期吸烟对下一代影响严重。
20. 长期吸烟可导致中风和偏瘫。
21. 长期吸烟可增加各种慢性疾病的发病几率。
22. 长期吸烟会导致听力衰退，甚至耳聋。
23. 长期吸烟会导致工作效率低下，经常发呆，不知道在做什么事情。
24. 心脏是生命的发动机，吸烟会对心脏造成巨大的压力和危害。
25. 长期吸烟会导致皮肤粗糙、暗黄、皱纹、失去弹性。
26. 长期吸烟会影响肠胃的酸碱度，引发溃疡。
27. 吸烟过多会导致头晕目眩，甚至可能昏厥。
28. 吸烟容易导致血液凝结，诱发冠心病。
29. 长期吸烟导致猝死的几率极高。
30. 健康状况不允许再继续抽烟的，应远离香烟，珍爱生命。

(本报记者 张武杰 整理)