感染了艾滋病病毒还能活多久？

12月1日是世界艾滋病日。众所周知，艾滋病病毒是异常可怕的病毒，不幸感染上艾滋病病毒后，患者真的会很快就死掉吗？临床皮肤、性病科医生经常会遇到这样的问题。专家说，感染了艾滋病病毒不会立即死亡，一般来说，潜伏期越长，艾滋病病毒感染者的生命也越长。艾滋病感染者存活的时间因人而异，据报道我国艾滋病人最长存活时间已达21年。据研究，感染的HIV病毒亚型、传入人体病毒的多少、个人基因和健康差异及医疗品质等，都会对艾滋病患者生存时间产生影响。

一个健康人从感染上艾滋病病毒到死亡，一般分为四个阶段。第一阶段是感染初期，又称“窗口期”。感染后，少部分感染者会出现类似流行性感冒的症状，如发热、咽喉炎、皮疹、淋巴结肿大等，随后这些症状会消失。世界卫生组织界定“窗口期”为3至6周。

第二阶段是艾滋病潜伏期，也被称为“无症状期”。从严格意义上讲，潜伏期应包括窗口期。潜伏期一般是1至12年，平均6年。这时的病人被叫作“HIV携带者”，潜伏期症状不明显，表面上大多数感染者是健康的，与正常人没有区别。医学界认为潜伏期长短与感染艾滋病病毒的剂量有关，经输血感染的剂量一般较大，所以潜伏期相对较短，而性接触感染艾滋病病毒的剂量较小，因此潜伏期相对较长。艾滋病病毒一旦感染，处于潜伏期阶段无任何临床上的不适，但因为受染者携带病毒，成为艾滋病的重要传播源，在流行病学上应予以高度重视。不过，潜伏期不是静止期，更不是安全期，感染者体内的免疫系统正在与病毒进行着无声的斗争，病毒在持续繁殖，具有强烈的破坏作用。因此，艾滋病高发人群要重视艾滋病病毒检测工作，避免其对健康造成的影响。

第三阶段是艾滋病前期，这时艾滋病感染者会出现持续性的淋巴结肿大，发生的部位多见于头颈部、腋窝、腹股沟、颈后、耳前、耳后、股淋巴结、颌下淋巴结等。

第四阶段是典型艾滋病期。由于CD4+细胞是艾滋病病毒的主要靶细胞之一，作为监测病程的重要指标，通常一旦每微升血液中的CD4+细胞数少于200时，或者CD4+细胞在淋巴细胞中所占比例少于14%时，细胞免疫机能已经难以维持，就标志着病人即将进入HIV感染的最后阶段，即“艾滋发病期”。典型艾滋病期由于免疫系统被严重破坏，容易发生各种致命性机会感染和恶性肿瘤。病变可表现在人体的各个器官方面，如肺、口腔、消化系统、神经系统、内分泌系统、心脏、肾脏、眼、关节、皮肤等。已发生机会性感染者，平均存活期为9个月。（新华网）

走路姿势好，不伤腰和腿

“走路”可谓是伴随人一生的活动。很多人常走两步就累，或者感到腰膝酸痛，除了肌肉力量不足，跟走路的方式也有关系。近日，日本医疗指导员夏嶋隆在“日本经济新闻”网站载文，介绍了几种情况下的走路技巧，能够防止疲劳，保护腰腿。

一、在室内走路

错误：在室内行走的时候（光脚或穿拖鞋），如果能听到“咚咚”的声音，就证明你在用后脚跟着地。在迈出脚前，人体会弯曲前脚掌支撑体重，牵连小腿肌肉紧张起来；迈出脚后，后脚跟先着地，脚趾向上弯曲，安定性较差，会减弱足弓缓和冲击的能力，给膝盖和腰部带来负担。

正确：在迈步时，后脚不深踩，用足尖轻轻碰触一下地面即可，注意放松小腿肌肉；迈出后，用全脚掌着地。这样，小腿肌肉在松弛和紧张间切换，有助于血液循环。应注意步幅不要太大。

二、上下楼梯

错误：上楼梯时，如果将前脚和上半身的重心放在同一侧，不但会使身体不稳，前脚的肌肉还会负担移动身体的压力，加重膝关节的负担。下楼梯时，如果将前脚放在身体的中心线，就会破坏平衡，特别是对于脊柱和盆骨僵硬的人，腿部负担更重，需要扶手支撑。

正确：上楼梯时，两脚间的距离与骨盆相当，向正上方抬脚，避免偏倚至身体中心；应能感受到骨盆发力带动身体上楼，而不是用腿部肌肉；头和脚方向不一，如迈右腿时，头部偏向左边。下楼梯时，两脚间距略宽于骨盆，用全脚掌着地；骨盆随着前脚微微倾斜，灵活运用脊背的力量，头偏向与脚部相反的一侧，稳定身体。

三、长距离行走

错误：前后挥动手臂的话，背部容易受力，身体很快就会疲劳；另外，步幅会自然加大，不知不觉中就会用脚后跟着地。

正确：上半身保持灵活柔软，略弯曲手肘，感觉肩胛骨在前后运动，向左右摆动双手。为配合双臂和肩胛骨的活动，骨盆会自然向前运动，有节奏地带动双腿，不易感到疲劳。

四、背负沉重行李

错误：在背着沉重行李时，身体很容易前倾，左右晃动。如果像走“模特步”一样，将前脚放在身体的中心，为保持平衡，肩部和脖颈等部位就会消耗力量，给身体带来较大负担。

正确：关键是缩小承受重力的范围，尽量将行李贴紧身体，双脚间距与骨盆相当，向正前方迈步，这样能够保证身体稳定性。手臂和肩部摇摆幅度小的话，行李也不会被“甩来甩去”，减少不必要的负荷。（人民网）

过敏性鼻炎不只是多打几个喷嚏

冬季是鼻炎较为高发的季节，特别是极具季节性的过敏性鼻炎更容易在冬季出现。很多人对过敏性鼻炎不够重视，认为只是多打几个喷嚏、流点鼻涕，忍一忍就过去了，没有必要进行治疗，而且也无法根治。实际上，这是对过敏性鼻炎的误解。

过敏性鼻炎反复发作会拖成“五官病”

很多过敏性鼻炎患者都是轻症，病情一发作，打打喷嚏，流点鼻涕、鼻子有点痒痒是常事，并不影响生活，往往忽视疾病，拖延不治。还有一些过敏性鼻炎患者认为鼻炎并不能根治，对治疗也不抱希望。专家介绍，这些其实都是对鼻炎治疗的误解。过敏性鼻炎并不是小问题，一旦发展为中重度，鼻部症状会反复出现，白天影响工作学习，晚上无法安心睡眠，患者痛苦不堪。值得关注的是，过敏性鼻炎患者还容易并发过敏性哮喘、过敏性结膜炎以及中耳炎等疾病，如果不积极治疗，会严重影响患者的生活质量。

过敏性鼻炎往往反复发作，专家说，这一方面与环境因素有关，过敏体质的患者曾经因为接触过敏原出现过敏反应，之后只要再接触过敏原就会引发症状，比如花粉过敏在春秋季节比较多发，而尘螨霉菌这类过敏原常年存在，导致过敏性鼻炎反复发作。另一方面，过敏性鼻炎得不到规范治疗或者没有按照医嘱用药，也容易复发，就像燃烧的火焰，药物把火焰压制住后，一旦不规律用药，就容易死灰复燃。

目前治疗手段可有效控制过敏性鼻炎症状

专家介绍，目前，过敏性鼻炎无法根治是事实，但通过规范的药物治疗、必要时结合免疫治疗，可以得到有效控制，从而改善患者的生活质量。其中，药物治疗是对症治疗，能缓解患者喷嚏、流涕、鼻塞、鼻痒等不舒服的症状；免疫治疗是对因治疗，可以通过调节免疫功能，达到对过敏原的免疫耐受，降低患者对过敏原的敏感性，从而减少鼻炎发作。

药物是目前治疗过敏性鼻炎的主要手段，临床一线用药包括鼻喷激素、鼻喷抗组胺药、口服抗组胺药和口服白三烯受体拮抗剂，这几类药物针对过敏性鼻炎发生的不同环节发挥作用，具体选用哪类药物，要根据患者病情的轻重程度决定。如果是轻度间歇性鼻炎，用一两种鼻喷激素加口服抗组胺药就能很好地缓解症状。如果鼻炎发展至轻度持续性或者中重度（间歇性及持续性），往往需要联合用药，在鼻喷激素和口服抗组胺药的基础上，加用鼻喷抗组胺药物或者白三烯受体拮抗剂，坚持用药2-4周后复查一次，医生会根据患者的改善程度调整用药，如果症状明显缓解，就继续用药4周，可以适当减少药量。如果症状改善不理想，可以适当增加药量来改善症状。个别时候，如鼻塞特别严重，可以短期使用鼻用减充血剂，改善鼻腔通气的同时，也有利于鼻喷激素更好地发挥作用。如果鼻腔分泌物特别多，可以加用异丙托溴铵，抑制神经反射，减少分泌物产生，以缓解症状。

专家强调，治疗过程中，最重要的是一定要坚持规律用药、定期随访，规范治疗一段时间，不能断断续续用药，更不能看效果不错就自行停药，这些都会大大影响用药疗效。

对于用药效果不理想、或者不愿意长期用药的患者，可以考虑免疫治疗，免疫治疗也叫脱敏治疗，专家介绍，它是针对特定过敏原的对因治疗，患者一定要做检查，明确自己对哪些过敏原过敏。免疫治疗更适用于过敏原明确且种类较少的患者，免疫治疗是一个长期的过程，一般需要3年时间，包括皮下免疫治疗和舌下免疫治疗两种途径。有时，药物治疗可以和免疫治疗同步进行。

适度鼻腔冲洗、提前用药可辅助预防鼻炎发作

对于过敏性鼻炎患者，专家还提倡要树立提前预防用药的观念。例如对花粉症患者，每年春天的四五月份和秋季的八九月份就是花粉症高发的时段。患者如果清楚自己的症状在哪个季节比较容易出现，可以提前两周把药用上，包括鼻喷药和口服药，一直坚持到过敏季节结束，尽量压制住过敏性鼻炎这团燃烧的火焰。

除了用药，过敏季节采取鼻腔冲洗也是一种不错的预防辅助措施。过敏性鼻炎患者鼻腔黏膜敏感脆弱，在过敏季节采用鼻腔冲洗的方式对鼻腔黏膜做一个护理有一定好处，但要注意的是，鼻腔黏膜表面有一层黏液，具有保护作用，冲洗不能过度，不能过于频繁，否则会破坏黏液的屏障作用，一般1天冲洗2次就好。

冬季空气污染出现得较为频繁，这种外界的气味刺激和颗粒物刺激都有可能损伤黏膜，甚至引发炎症反应。因此，一旦出现污染天气，过敏性鼻炎患者最好减少户外活动、佩戴防护口罩，尽量减少鼻黏膜接触空气污染颗粒物。此外，也可以采用鼻腔冲洗的办法，清除已经进入鼻腔、附着于鼻黏膜的颗粒物，减少对黏膜的刺激。（人民网）

睡眠，你该知道的十件事

我们对睡眠了解多少？睡眠对健康、情绪以及寿命究竟有哪些具体影响？英国广播公司新闻网总结出“关于睡眠的十件事”。

1.每晚睡够8小时至关重要。睡眠太多或太少的人都更容易生病，且寿命更短。新生儿每天要睡18个小时，青春期前的孩子要睡够11个小时，青少年要保证10小时的睡眠。

2.睡眠少，疾病多。睡眠不足与糖尿病、高血压、心血管疾病、冠心病及肥胖症关系密切，还会导致人体免疫力下降，更容易发生感染。长期睡眠不足还会影响大脑功能，增加老年痴呆风险。研究发现，睡眠不足7小时的人比起睡够7小时的人，感冒发生率是其3倍。

3.身体修复需要不同阶段的睡眠。第一阶段介于清醒和睡眠之间，是一种放松的状态，呼吸缓慢、肌肉松弛，心率减慢；第二阶段是较深睡眠状态，感觉清醒，实则睡着；第三阶段为深睡阶段，很难叫醒，身体最不活跃。

4.夜班族睡眠不足，病假更多。研究发现，夜班族更容易罹患糖尿病和肥胖症。英国一项新调查发现，夜班族明显感觉身体健康状况更差，更常请病假。

5.女性比男性更容易缺觉。英国一项涉及2000人的研究发现，睡眠问题根据年龄和性别大不相同，女性比男性更难获得足够睡眠。尤其在生育后，女性经受孩子和工作的双重压力，更容易睡眠不足。

6.睡眠模式因人而异。英国前首相撒切尔夫人每晚只需要4个小时睡眠。然而，大多数人都需要睡够7至8个小时。

7.电子设备影响青少年睡眠。英国调查发现，半数孩子睡眠时间不达标。原因包括卧室内分心的物件太多，如手机、电脑、电视等，电子设备的蓝光会让人失去睡意，且让大脑更兴奋。建议在睡觉前90分钟关闭。

8.失眠等睡眠紊乱日益增多。英国调查发现，近10年来，因睡眠难就医的人数明显增加。与睡眠相关的紊乱症多种多样，最大问题是肥胖症发病率显著上升。此外，失眠问题也越来越严重。

9.社会活动对睡眠的影响更大。一项涉及20个发达国家国民睡眠习惯的研究发现，上下班、上学时间和休闲习惯等社会活动因素对睡眠的影响远远大于昼夜节律的影响。

10.灯光让人睡得更晚。灯光会加剧晨型人和夜型人的差异，尤其是“夜猫子”会睡得更晚。因此，喜欢晚睡晚起的人最好减少夜间灯光照射时间，增加白天自然日照时间，使人体生物钟更加贴近自然节律。（人民网）

崴脚了有个五步恢复法

据相关文献报道，在美国每天脚踝受伤的数量接近28000，但真正能恢复的人只有35%~85%，并且平均需要3年的时间。

那有没有快速的办法康复呢？下面我们就来介绍五个小技巧：

保护：可以用石膏，也可以用夹板或者护具保护踝关节固定于中立位。伤后7~10天还是以休息为主，必要的行走如上厕所可以进行，但尽量少走。

适当负重：踝关节损伤后休息仅限于踝关节损伤初期，休息时间应尽可能短，踝关节长时间无负重对关节存在潜在伤害，并可以导致关节组织生物力学和形态的负性改变。所以，在肿胀小腿、支具保护下尽早恢复步行。

冰敷：伤后48小时内冰敷患处，每次约1~2小时，但注意在冰袋表面再裹一层，不能直接接触皮肤，否则易出现冻伤。

加压包扎：推荐使用弹力袜，比弹力绷带更简单、好用。

抬高患肢：受伤后可以在患肢下方垫上枕头，主要是保证伤处的血液及淋巴回流，高度以稍高于患者的心脏即可。

慢性咽炎用药指南

市场上有许多种治疗咽喉炎的药物，怎样来选择适合自己的一款呢？

对于急性咽炎，抗感染治疗是首选，一般使用青霉素类、红霉素类，以及磺胺类药物。抗病毒药可选用吗啉双胍、病毒唑等。

慢性咽炎多为急性咽炎迁延所致

专家介绍，慢性咽炎的病灶是咽黏膜，因此也称咽黏膜慢性炎症。大多数是因为急性咽炎发作时治疗不当或延误治疗，而转为慢性，一些职业因素也常与本病有关。治疗咽炎的药物有静脉点滴液、口服药、含片、水剂、雾化吸入、中成药等。

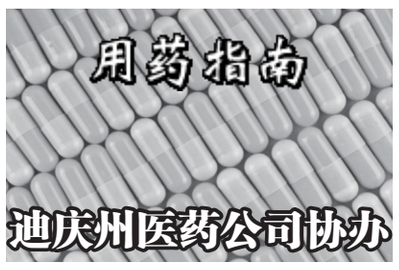
对于急性咽炎，抗感染治疗是首选，一般使用青霉素类、红霉素类，以及磺胺类药物。抗病毒药可选用吗啉双胍、病毒唑等。

如患者症状比较严重，可将抗生素、糖皮质激素，及某些中药的挥发油成分，如薄荷脑等合用，进行雾化吸入治疗，具有明显疗效。

使用含片的注意事项

1、如果患者只是单纯的咽喉痛，没有发热、咳嗽等现象，则没有必要使用抗生素，只需选择口服的含片即可，适当休息、多喝水、同时局部配合使用含漱液及含片等，这样能增加药物与病变组织的接触面，尤其对消除炎性分泌物、减轻局部症状非常有利。

2、目前治疗慢性咽炎的含片种类较多，使用也比较广泛。这些含片基本都有消炎、收敛、润咽和溶解分泌物的作用，对咽炎有一定的缓解和治疗效果。使用含片时需注意如下几点：含片作用因人而异，哪种含片最适用，病人可根据自己的经验体会选用；含片的抗菌消炎作用非常有限，若伴有发热等全身症状，光用含片是不够的，仅作为辅助用药；含片对某些人可能引起过敏反应，尤其是碘制剂类，含用时若发生咽部肿痛、面部肿胀、气急、皮肤发痒等，应立即停用并请医生处理；儿童不宜使用含片，尤其是5岁以下小儿，以免呛入气管。



工业有害物质的危害

人需要呼吸空气以维持生命。一个成年人每天呼吸大约2万多次，吸入空气达15~20立方米。因此，被污染了的空气对人体健康有直接的影响。大气污染物对人体的危害是多方面的，主要表现是呼吸道疾病与生理机能障碍，以及眼鼻等粘膜组织受到刺激而患病。对植物的危害：大气污染物，尤其是二氧化硫、氟化物等对植物的危害是十分严重的。当污染物浓度很高时，会对植物产生急性危害，使植物叶表面产生伤斑，或者直接使叶枯萎脱落；当污染物浓度不高时，会对植物产生慢性危害，使植物叶片褪绿，或者表面上看不见什么危害症状，但植物的生理机能已受到了影响，造成植物产量下降，品质变坏。对天气和气候的影响：大气污染物对天气和气候的影响是十分显著的，可以从以下几个方面加以说明：减少到达地面的太阳辐射量，从汽车、家庭取暖设备向大气中排放的大量烟尘微粒，使空气变得非常浑浊，遮挡了阳光，使得到达地面的太阳辐射量减少。据观测统计，在城市烟雾不散的日子里，太阳光直接照射到地面的量比没有烟雾的日子减少近40%。大气污染严重的城市，天天如此，就会导致人和动植物因缺乏阳光而生长发育不好。

此外，在工业生产过程中往往散发出多种有害物质，主要有害物质有工业粉尘、有害气体、余热及余湿。这些有害物质不但严重污染室内生产环境、同时造成对人体的危害和对大气环境的污染。粉尘来源：工业生产过程中由机械粉碎或研磨产生的粉尘；生产中经混合、筛分、包装等工序产生的粉尘；煤燃烧后产生的烟气和粉尘；物质被加热产生的蒸气又在空气中氧化或凝结成固体微粒，微粒可呈灰尘、烟、雾或烟雾状况。在一些化工、造纸、纺织、冶炼，电镀、喷漆等行业中，往往会产生大量的有害蒸气和气体。例如汞蒸气、铅、苯、等有害气体。为了满足工艺需要，在生产过程中产生大量的湿热气体，对人体造成危险。（和娇供稿）

日常生活中储存调味料的技巧

我们在选择食材的时候都会买一些新鲜的，这样会更利于健康，其实，食材不止买新鲜的，我们还需要学习一些存储常识，特别是对于调味品，因为用量小所以存储就显得更加重要。

首先，选择盛油的容器的时候，不要用塑料桶和金属容器，可用陶瓷或深颜色小口的玻璃瓶。盛油前应把容器洗净擦干，装油后加盖密封，存放在干燥避光处，可以减少油脂与空气。光线、高温接触的机会，如需保存较长时间，应加入抗氧化的维生素E，对控制酸败有一定作用。另外，用过的熟油不要和生油掺在一起。

在熬油时，可熬老一点，除尽油渣，趁油未凝结以前，加入食盐适量，搅拌均匀后，放入瓷罐内，加盖密封，放阴凉处。隔一段时间烧开一次，能延长贮存时间。

此外，应把家里的盐放入干净的容器内保存。碘盐遇热、受潮、风吹和日晒等均可使碘盐挥发。因此，应将买回的盐放入有盖的瓶、罐内，不可开口存放。在炒菜或做汤时，尽量晚放盐，以减少碘的挥发。

酱油含有营养成分，微生物容易繁殖，特别是热天，酱油表面会产生一层白膜，这种白膜是因为不洁的容器和尘埃使酱油受到污染而引起的。因此，热天买回散装酱油应先烧开后再存放；或在酱油表面滴几滴食油，与空气隔开，细菌不易生长。也可向酱油里放几瓣去皮大蒜，防止酱油变质。切不可多次用煮沸方法来保存酱油，以免营养成分被破坏，另外，醋中所含的醋酸，有很好的杀菌和抑菌作用，但也有些霉菌耐酸，使醋变淡，产生霉臭气味。因此，买回的散装醋应先用纱布过滤，然后加热煮沸，冷却后装入洁净的瓶中，盖严备用。

花椒、大料、香叶、干辣椒这类干货调料也应防潮防霉。水分越多、温度越高，越易霉变，而厨房灶台处正是“危险地带”。因此这类调味料最好不要放在灶台附近。可干燥密闭保存，在需要的时候再拿出来。另外，在使用这类调味料前，最好能用清水冲洗一下。霉变的则不宜食用。因此，在保存调味粉时应将装调味粉的瓶子盖拧紧或是将袋口密封，注意干燥密闭保存以防潮防霉。调味粉放置不当容易受潮，但稍有受潮并不影响食用。不过，最好购买小包装的，尽快用完。（和娇 供稿）

本报由迪庆日报彩色印务中心印刷
本报地址：香格里拉市康珠大道208号 邮编：674499 纠错投诉电话：8224019 传真：8289000 记者部：8222759 编辑部：8223550 副刊部：8226346 广告部：8230970 印务中心：8881620 网络部：8881015