市疾控中心专家提醒：

科学防艾 远离误区

健康科普行——万场健康知识讲座



■刘运强、赵立香做客健康科普大讲堂。 记者 刘英迪 摄

本报9月21日讯（记者 李皓若）“很多人觉得艾滋病离自己很远，可恰恰是这种‘就一次’的侥幸心理，成了新发感染中最常见的推手。”近日，市疾控中心艾滋病防制科刘运强、赵立香做客健康科普大讲堂，现场讲解艾滋病防治知识，引导公众科学认识、主动防护艾滋病。

“HIV病毒专门攻击破坏人体的免疫细胞。当感染者不能维持最低抗病能力时，各类细菌、病毒、真菌、寄生虫感染甚至肿瘤便会产生和发生，进而发展为艾滋病病人。”刘运强介绍，感染HIV不等于马上得艾滋病，只要早发现、早治疗、规范服药、定期复查，感染者可以长期保持健康状态，正常工作、学习、生活，寿命和生活质量基本接近普通人。艾滋病早已不是绝症，它是一种可防、可控、可长期健康生存的慢性疾病。

对于艾滋病的传播途径，赵立香介绍，艾滋病传播途径只有性接触传播、血液传播、母婴传播三种。一起吃饭、喝水、共用碗筷、握手、拥抱，一起上班、上学、坐电梯、住宿舍，共用卫生间、游泳池、衣物，包括蚊虫叮咬、打喷嚏、咳嗽，都不会传播艾滋病。HIV不会通过空气传播，不会通过呼吸道、消化道传播，普通接触完全安全。

临床上，艾滋病分为急性期、无症状期和艾滋病期三个阶段。据介绍，急性期通常发生在感染后的2至4周，早期症状可能包括发热、咽痛、盗汗、恶心、呕吐等，很多感染者甚至没有明显感觉，容易被忽略或误认为普通感冒。急性期之后，疾病通常进入8至10年的临床潜伏期，此期无明显症状。当进展到艾滋病期，病人免疫功能已严重瘫痪，常伴有多种机会性感染和肿瘤。

守住安全底线，赵立香给出了防艾准则：要坚决远离毒品、绝不共用针具；不去没有卫生资质的小店文身、打耳洞、修脚；生活中尽量避免破损伤口直接接触不明血液、体液；要树立主动检测意识，只要有过高危行为、不确定自身情况，高危行为后满4周一定要主动到正规医院、疾控中心进行检测。

艾滋病还存在72小时黄金阻断期。“发生高危暴露之后，只要在72小时内及时服用阻断药物，就能极大降低感染概率，而且服药时间越早越好，2小时内服用效果最佳。但阻断药只是紧急补救措施，不是常规防护手段，绝对不能本末倒置。”刘运强说。

“很多时候，歧视比病毒更可怕。”赵立香表示，正规治疗后的感染者，体内病毒载量极低，基本不具备传播能力，可以正常工作、学习、生活。社会层面的偏见与歧视，会导致很多高危人群不敢检测、延迟确诊、不敢治疗、刻意隐瞒，反而会造成隐秘传播，给家人和社会带来更大风险。因此，赵立香呼吁公众科学防艾、拒绝歧视、尊重包容、平等对待，凝聚全民防艾合力。

市第一人民医院骨三科团队成功救治复杂老年多发骨折患者



■骨三科团队术后查房。 通讯员供图

本报9月21日讯（记者 于冰冰 通讯员 张妙娴）近日，市第一人民医院骨三科团队精准施治，为一名合并高血压的老年多发骨折患者顺利实施股骨粗隆间骨折微创PFNA内固定手术。团队依托骨三科先进的微创技术，配合多学科闭环诊疗管理模式，助力患者快速康复、顺利出院，破解老年复杂骨折救治难题。

据悉，患者因车祸外伤入院，经系统检查确诊为左侧股骨粗隆间粉碎性骨折、左桡骨远端骨折，双重骨折创伤导致患者肢体活动严重受限。更为棘手的是，患者有7年高血压病史，日常血压控制不规律，入院后VTE血栓风险评估为高危等级。多重高危因素叠加，让患者手术耐受度大幅降低，术中、术后并发症风险显著升高，给诊疗工作带来极大挑战。

骨三科团队摒弃传统急诊手术模式，坚持安全优先、精准施策的原则，完善各项术前辅助检查。针对患者个体情况，团队量身定制系统化术前干预方案，通过药物抗凝、气压治疗、早期活动等举措构建血栓防控体系，精准调控患者血压至稳定状态。同时，科室组织骨干医师开展术前专题研讨，综合评估患者创伤情况、慢性病状态及手术风险，最终确定闭合复位微创髓内钉手术方案，左侧前臂骨折同步采用石膏外固定制动，尽量减少多处损伤带来的叠加伤害。

手术全程依托C臂机透视精准引导，团队摒弃传统大切口切开手术方式，仅在患者患肢做约5厘米微小切口，精准完成骨折闭合复位，顺利置入PFNA髓内钉固定骨折断端，有效保护了患者骨折周边肌肉、血管及软组织。整台手术创伤小、出血少、复位精准、固定稳固，全程平稳高效，圆满完成既定手术目标。

术后，科室启动多学科闭环康复管理模式，为患者搭建全方位、全周期的康复诊疗体系。常规开展消炎止痛、改善循环、动态血栓风险监测等基础治疗，配合红光理疗促进患者手术创口快速愈合。同时，融合中西医结合康复理念，联合相关科室，运用隔物灸、穴位贴敷、关节松解理疗等特色中医疗法，帮助患者疏通气血、消除肢体肿胀。康复治疗师早期介入，一对一指导患者开展踝泵运动、肌肉收缩等功能训练，有效预防关节僵硬、血栓等并发症的发生。在系统化、个性化的诊疗护航下，患者术后疼痛持续缓解，肢体活动功能稳步恢复，术后两周伤口顺利拆线，影像学复查显示骨折复位、固定效果良好。

一直以来，市第一人民医院骨三科始终秉持“以患者为中心”的理念，以微创技术为核心、多学科协作为支撑、全流程精准管理为保障，持续精进诊疗技术、优化服务流程、完善康复体系。未来，科室将继续深耕骨科精准微创诊疗领域，不断提升复杂骨科疾病救治能力。

慢阻肺防治知识进社区活动走进送驾庄村

优质服务下沉基层 守护老年呼吸健康



■工作人员向居民发放健康宣传资料。 通讯员供图

本报9月21日讯（记者 刘英迪 通讯员 魏峰 谢礼）近日，市疾控中心联合岱岳区疾控中心组织工作人员走进天平街道送驾庄村，开展“守护呼吸健康、畅享幸福晚年”慢阻肺防治知识进社区活动。

此次活动邀请市中心医院专家围绕慢阻肺防治知识开展专题讲座，聚焦老年群体高发呼吸系统疾病特点，重点纠正群众“重治疗、轻预防”的固有错误认知，引导公众树立科学防病的新理念。活动期间，工作人员通过互动答疑、发放健康宣传资料、现场宣讲等形式，全方位普及慢阻肺防治知识，引导公众做自己健康的第一责任人。针对老年人关心的日常护肺问题，工作人员介绍了戒烟、避免有害粉尘和烟雾暴露、预防呼吸道感染、规范用药、定期进行肺功能检查等科学方法，提醒公众如出现长期咳嗽、咳痰、气短等症状，应尽早就医筛查。

此次讲座是“健康科普行——万场健康知识讲座”系列活动的重要组成部分，也是推动优质健康科普资源下沉基层、服务群众的具体实践。市疾控中心将持续开展健康科普宣传工作，把便民惠民的健康科普服务精准送到群众“家门口”，不断提升居民健康素养水平和自我保健能力，全力筑牢群众身体健康防线。

市口腔医院举行全国爱牙日口腔科普义诊宣传活动

筑牢口腔健康防线 增强全民护牙意识



本报9月21日讯（通讯员 王黎）9月20日是第38个全国爱牙日。19日上午，由市卫生健康委、市科协、市总工会主办，市口腔医院（市牙病防治指导中心）牵头，市科技馆、市工人文化宫、市小记者团、市电子学会、市心理学会及市直、驻泰有关医疗机构共同承办的全国爱牙日口腔科普义诊宣传活动，在市工人文化宫南广场举行。活动同时作为泰安市2026年全国科普月健康口腔专场，今年的宣传主题为“健康口腔 健康生活——少年护牙筑根基 老年健齿享安康”。

活动现场，多学科口腔专家团队为现场居民提供免费口腔检查和健康咨询，围绕龋齿防治、牙周病预防、缺牙修复、青少年防龋护牙、中老年口腔保健等群众关心的问题耐心答疑，并结合居民口腔状况给出个性化保健指导。市电子学会带来人工智能AI科普展示，市心理学会安排专业人员开展现场心理咨询服务，科普大篷车同步进行科普宣传展示，实现口腔诊疗科普与心理关怀、科技科普有机融合。

市小记者团与市口腔医院联合开展儿童口腔健康科普体验活动。孩子们在工作人员的引导下有序签到，领取内含口腔健康手册、护牙礼品、科普宣传单页的便民宣传包。口腔医生用通俗易懂的语言讲解了牙齿结构、龋齿危害、正确刷牙方式、甜食管控、乳牙保护等知识，并就孩子们提出的问题进行现场答疑。随后，孩子们分组轮换体验牙齿模型一对一刷牙实操、爱牙护牙知识转盘、机器人趣味互动和沙盘益智游戏。医护人员手把手指导，纠正儿童刷牙姿势，帮助其掌握巴氏刷牙法，在趣味互动的过程中学习护牙知识、消除看牙恐惧。

活动最后，工作人员对此次活动进行总结，为积极参与的孩子发放纪念礼品。医护人员还为有需求的家长和儿童进行一对一免费口腔检查，提供护牙、矫治、防蛀等个性化指导。

此次活动将专业口腔医疗服务送到群众身边，进一步提升了市民口腔健康素养。市口腔医院今后将联合各承办单位，持续开展口腔健康进校园、进社区公益行动，为健康泰安建设贡献力量。

图①：口腔医生讲解口腔健康知识。
图②：各联合单位合影。
图③：儿童体验沙盘益智游戏。
图④：儿童上台参与爱牙护牙知识转盘游戏。
图⑤：专家为居民提供口腔检查服务。
图片均由通讯员供图