

谈艾不色变 防艾有方式

咸宁日报全媒体记者 刘念 通讯员 姚国薇



接种疫苗后多久能献血?

本报讯 记者刘念报道:近日,市民张女士咨询,接种疫苗后多久能献血?

市中心血站有关工作人员介绍,在《血站技术操作规程(2019版)》献血者健康征询中,有疫苗接种或接受生物制品治疗后的规定,提及了三类情况:

无暴露史的预防接种。暴露史一般指曾经出现在某些危险的易传染地带或辐射地等。无暴露史的预防接种又分为两种情况,一种是接受灭活疫苗、重组DNA疫苗、类毒素注射者无病症或不良反应出现者,暂缓至接受疫苗24小时后献血。包括伤寒疫苗、冻干乙型肝炎灭活疫苗、吸附百日咳联合疫苗、甲型肝炎灭活疫苗、重组乙型肝炎疫苗、流感全病毒灭活疫苗等。另一种是接受减毒活疫苗接种者,接受麻疹、腮腺炎、脊髓灰质炎等活疫苗最后一次免疫接种2周后或风疹活疫苗、人用狂犬病疫苗、乙型肝炎减毒活疫苗等最后一次免疫接种四周后,方可献血。

有暴露史的预防接种。如被动物咬伤后接受狂犬病疫苗注射者,最后一次免疫接种一年后后方可献血。

接受生物制品治疗者。接受抗毒素及免疫血清注射者于最后一次注射四周后方可献血,包括破伤风抗毒素、抗狂犬病血清等。接受乙型肝炎人免疫球蛋白注射者一年后后方可献血。

提到艾滋病,你是否会心生恐惧,谈艾色变?
12月1日是第33个世界艾滋病日,今年我国宣传主题是“携手防疫抗艾,共担健康责任”。



1 防艾宣传进校园

“2020年12月1日是第33个世界艾滋病日,请抢答”“选A”“《艾滋病防治条例》于何时正式实施?请抢答”“选D”……

12月1日晚7时,由疾病预防控制中心、共青团湖北科技学院委员会主办的第五届大学生防艾知识竞赛决赛在湖北科技学院学术报告厅举办。

此次竞赛从11月1日开始,湖北科

技学院全体在校大学生参与,经过初赛、复赛的角逐,8支队伍进入决赛。决赛通过现场抢答的方式进行,内容及艾滋病的产生、传播、预防等相关知识,8支参赛队伍一路你追我赶,现场高潮迭起,精彩纷呈。此外,志愿者们表演了生命之舞、舞台剧,向观众传达正确的青春健康知识。

此次竞赛旨在向广大大学生传播防

艾知识,树立学生的社会责任意识和正确的性道德观,培养文明健康的生活方式,唤起学生们对艾滋病病人的关怀与理解,为构建和谐社会做出表率,并逐渐形成对待艾滋病病毒感染者和艾滋病病人应该具有的情感与价值观。

学生们纷纷表示,通过此次竞赛,他们对艾滋病的相关知识有了更深入的了解。

3 拒绝危险行为 做好自身防护

艾滋病病毒通过性接触、血液和母婴三种途径传播,性接触是最主要的传播途径。拥抱、蚊虫叮咬等日常生活接触,不会传播艾滋病病毒。

市疾控中心相关负责人表示,目前尚没有能够预防艾滋病的有效疫苗。掌握预防知识、拒绝危险行为、做好自身防护才是最有效的预防手段。

卖淫、嫖娼、吸毒等活动是艾滋病传播的重要危险因素,多性伴侣且没有保护的性行为可极大地增加感染、传播艾滋病的危险,从青少年起,树立健康的恋爱、婚姻、家庭及性观念是预防和控制艾滋病传播的根本之策。

性病患者或患有生殖器疮、溃疡、炎症的人更容易感染艾滋病,也容易将病毒传染给他人。及早发现和规范治疗性病和各种生殖器感染,可以减少感染和传播艾滋病的危险。怀疑自己患有性病时,要尽早检查、及时治疗,争取治愈,还要动员与自己有性接触的人接受检查和治疗。

不要吸毒,远离毒品,更不能与他人共用注射器。

坚持每次正确使用安全套,可有效预防艾滋病的经性途径传播。

感染了艾滋病病毒的怀孕妇女要在医生的指导下,采取孕期和产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作以及产后避免母乳喂养等预防传播的措施,可大大减少将艾滋病病毒传染给胎儿或婴儿的机会。

72小时内使用暴露后预防用药可减少艾滋病病毒感染的风险。发生暴露后,比如破损手指沾染艾滋病人的血液、同艾滋病病毒感染者发生了无保护的性行为,可以使用暴露后预防用药。

2 艾滋病的三个阶段

市疾控中心相关专家介绍,艾滋病全称是“获得性免疫缺陷综合征”,是由艾滋病病毒即人类免疫缺陷病毒(HIV)引起的一种病死率极高的恶性传染病。

艾滋病病毒侵入人体,能破坏人体的免疫系统,令感染者逐渐丧失对各种疾病的抵抗能力,最后导致死亡。

通常,艾滋病病毒感染后主要有三个阶段:急性感染期、临床潜伏期、艾滋病发病期。那么,艾滋病在不同阶段的发病症状是怎样的呢?

急性感染期。大多数人在感染艾滋病病毒后的2-4周会出现类似感冒的症状,比如发烧、皮疹、淋巴结肿大、头痛、喉咙发炎、疲倦等,这些症状通常可以持续1-2周。不过有一些人没有明显的症状。

临床潜伏期。艾滋病感染后的临床潜伏期能持续3-10年。虽然一开始很少甚至没有症状,但接近临床潜伏期结束时,很多人会出现发烧、体重减轻和肌肉疼痛等症状,还会出现3至6个月的淋巴结无痛性肿大。

艾滋病发病期。感染艾滋病病毒后,通常在10年左右就会进入发病期,患者得癌症的风险大幅增加。此外,患者还会出现抵抗力减弱、免疫力低下等全身症状,比如长期高烧不退、淋巴结异常肿大、夜间大量出汗、体重减轻、身体虚弱、腹泻等。

艾滋病病毒感染者在发病前外表与正常人无异,决不能从一个人外表是否健康来判断其是否感染艾滋病。以下人群建议进行艾滋病病毒抗体检测:

有过高危性行为者,艾滋病病毒感染者配偶或性伴侣,与他人共用针具吸毒者,在非正规医疗机构拔牙、纹身者,梅毒、淋病、尖锐湿疣等性病患者,准备结婚的伴侣,孕妇,感染了艾滋病的妈妈生的宝宝。

在咸宁,有两类机构可以检测艾滋病病毒抗体:一类是医院设立的检测实验室/点,检测服务要收取费用。另一类是疾控机构和艾滋病自愿咨询检测点,也叫VCT点,整个咨询、检测和服务过程完全自愿、保密和免费。

一旦感染艾滋病,患者需要终生进行治疗。现有的抗病毒药物和治疗方法,虽不能治愈艾滋病,但实施规范的抗病毒治疗可有效抑制病毒复制,降低传播危险,延缓发病,延长生命,提高生活质量,减少艾滋病病毒传播。

如何分辨风热、风寒感冒?

本报讯 记者刘珊珊报道:家住咸安区长安社区的周女士咨询,如何分辨自己是风热感冒还是风寒感冒,以便居家对症吃药?

浮山街道办事处卫生服务中心医务人员介绍,风热感冒和风寒感冒在临床上经常容易弄混,它们的鉴别方法主要有三点:

起因不同。在中医上,风寒感冒是风寒之邪外袭,肺气失宣所致;而风热感冒是风热之邪犯表,肺气失和所致。

症状不同。风寒感冒症状是恶寒重、发热轻、无汗、头痛、身痛、鼻塞、流清涕、咳嗽、吐稀白痰、口不渴或渴喜热饮,苔薄白。而风热感冒症状为发热重、微恶风、头胀痛、流汗、咽喉红肿、疼痛、咳嗽、痰黏或黄,鼻塞黄涕,口渴喜饮,舌尖边红,苔薄白微黄。

用药不同。风寒感冒的治疗以辛温解表为主,常选用麻黄、防风、苏叶等解表散寒药。服中成药可选用感冒清热冲剂、正柴胡饮冲剂、感冒软胶囊、通宣理肺丸等。服药后可喝些热粥或热汤,微微出汗,以助药力驱散风寒。而风热感冒治疗以辛凉解表为主,常常选用菊花、薄荷、桑叶等。服中成药可用银翘解毒丸、桑菊感冒片、板蓝根冲剂等。若发热较重,咽喉肿痛明显,可用双黄连口服液、清热解毒口服液一起服用,这些药具有较好的清热解毒作用。风热感冒要多喝水,饮食注意清淡,可以喝萝卜汤或梨汤。

冬季宝宝怎样保暖?

本报讯 记者王恬报道:宝宝都是比较脆弱的,尤其是在冬季,气温下降很容易引起宝宝各种疾病的发生,因此宝宝的保暖是家长们在冬季需要特别注意的头等大事了。那么,冬季要怎样给宝宝保暖?近日,市疾控中心专家从衣食住行四个方面为您支招。

穿衣方面,小宝宝并不像家长想得那么柔弱,只要依循“比大人多一件”这个穿戴准则即可。避免裹得严严实实的,保证宝宝的手脚暖和、伸展及活动自如即可,还有益于促进手脚的精细动作发展。

饮食方面,可以让宝宝多吃一些富含蛋白质、糖分、维生素、脂肪和微量元素的食物,比如肉类、牛奶、海产品、豆类、红薯、蛋类和蔬菜等。

居住方面,室温一般维持在22℃-24℃。还应注意湿度,太低会使宝宝的呼吸道干燥、黏液变稠,太高则有助呼吸道过敏原的生长,一般应保持在50%左右,保持空气清新、清洁,常开窗换气。

活动方面,天气允许下,保证每天1-2小时户外活动,带宝宝出门晒晒太阳,感受一点冷空气,以增强皮肤的适应调节功能。

专家说,对于新生宝宝的保暖要十分注意,不要去刻意的保暖,同时也要注意预防感冒。

(上接第一版)

与此同时,赤壁市继续发力供给端,组建产业集团,壮大龙头企业实力,增强带动力,逐步形成初制、精制、精深加工联动,绿茶、红茶、黑茶共兴,一二三产业融合发展的产业集群。

该市由国资中心出资2亿元组建国资控股茶产业发展集团股份公司,整合涉茶国有资产和部分民营茶企,建立国资控股融资平台;调整现有茶产业奖补政策,设立每年2000万元茶产业发展奖补基金,70%用于重奖营销环节。

2019年,赤壁市跻身全国百家重点产茶县(市)第6位,拥有优质青砖茶基地16.2万亩,赤壁青砖茶年销售额12亿元,全产业链产值47亿元,被纳入全省重点成长型产业集群,获批国家级农产品优势区。

三

赤壁发力供给端,可概括为全力以赴。而赤壁发力需求端,可用不遗余力来形容。

为何?赤壁市农业农村局副局长孙永平给出答案:“销售环节成为瓶颈。青砖茶在黑茶市场份额不大,消费人群不大,饮砖茶氛围不浓。”需求端阻碍了赤壁青砖茶的壮大。

一直以来,需求端成为赤壁砖茶最大的痛点。

怎么办?

叫响一个声音。

赤壁全市形成共识,合力打造赤壁青砖茶公共品牌,统一公共品牌、统一宣传口径、统一质量标准、统一物流配送,市内所

有茶企茶商抱团发展,全市齐声叫响“赤壁青砖茶”。

各茶企在全国各地布点的营销网点,统一改造升级为“赤壁青砖茶”体验馆,并建成赤壁青砖茶市场营销中心、赤壁青砖茶电商平台,把藏家为主转变为饮茶为主。畅通三个市场。

国际市场,走出去,海外布点、健全网络。在巩固发展国内边销茶市场的同时,努力开拓万里茶道经济带沿线国家和地区销售市场,设立砖茶销售跨国公司,让产品直接进入当地超市和销售网点。

国内市场,请进来,节俭搭台、经贸唱戏。以建设中国绿色生态产业展览交易基地为契机,每年采取市场运作的模式举办“赤壁青砖茶产业发展大会”,成为卖全国、卖全国的水不落落的盛会。

省内市场,融进去,线上线下、有效营销。积极推动赤壁青砖茶进机关、进学校、进企业、进社区。更新营销模式,运用电商销售、直播带货、组织团购、产品众筹等新模式让赤壁青砖茶在湖北、在咸宁香起来、俏起来。

同时,赤壁市还将结合茶产业和茶旅游的发展,建立“茶企+基地+农户”和“旅行社+餐馆旅店+商户”机制,把茶产业与茶农、茶旅游与商户连成利益共同体,让群众通过发展茶产业和茶旅游获得实惠。

绿色之道,久久为功。赤壁正紧抓国家实施“一带一路”、长江经济带战略机遇,依托丰富的茶资源和深厚的茶文化,“挖掘千年茶史、打造百亿茶业、复兴万里茶道,造福亿万民众”,让一缕茶香飘四海。

做问题终结者

——石城镇“湾子夜话”解析

记者 汪俊东 通讯员 成世清 李周凤



县新时期做好基层工作的重要抓手,并由农村的“湾子夜话”发展到城市社区的“星空夜话”,在推进县域治理体系和治理能力现代化中发挥出重要作用。

“湾子夜话”来源于石城镇的先行先试。石城镇党委书记李晚清说,“湾子夜话”当初是针对白天村民忙于干活,而难以集中的实际,利用晚上时间,将一个小村湾的村民就近组织起来,采取面对面做思想工作,以解决问题为目的。如今已发展成为以集中群众智慧,为社会治安综合治理出点子,为经济发展出计谋,为矛盾化解和政令畅通架桥梁的“金钥匙”。

办法总比困难多

在脱贫攻坚工作中石城镇干部遇到一个难题。按照常规,镇干部白天上班,夜晚休息,而这种常规到农村开展工作时,却困难重重,效率低下。如入户走访,能见到的是一些老弱病残等人员,户主及主要劳动力要

么下地干活,要么外出务工,很难了解到真实的家庭情况;召开村民大会,提前下发通知,开会前家家打电话,到会的却寥寥无几。针对走访难见面、召集难到场、心声难摸准等现象,石城镇党委、政府意识到要打赢这场脱贫攻坚战,首先必须改变按部就班的工作模式,以“一切围绕群众转”来解决走访难、开会难等现实问题。

于是,镇干部灵机一动,想出一个主意:既然白天工作行不通,何不试试晚上呢?尝试趁夜晚村民在家,花较短时间组织大家小规模开个“夜会”。与村民同坐一条凳,同喝一壶茶,同抽一烟,拉拉家常,谈谈想法,很快拉近干群距离,消除了干群之间的隔阂。“夜会”这种形式得到村民的拥护,且取得不错的效果。

小试牛刀成效显

先通过一村试点,然后由点到面,在积累

大量经验的基础上在全镇推广。2018年3月,石城镇党委、政府于制订《石城镇夜话精准扶贫实施方案》,并以文件形式印发全镇,形成一种工作制度在全镇实施。文件规定夜话的对象是驻村干部、村两委班子成员和帮扶工作队队员;夜话的方式是以“夜访、夜会、夜学、夜考”等方式为主;夜话的目的是强化干部工作作风,推进精准扶贫工作向纵深推进,解决脱贫存在的问题,提高群众满意度。

近几年来,全镇先后组织召开“夜会”900余场次,参与群众17000余人次,收集900多条问题建议,现场为群众解答答疑2600多条,干群关系“由淡到浓”、社会管理“由乱到治”、乡风民风“由差到好”的转变。经过几年努力,所有贫困户和贫困村于2018年提前脱贫,社会治安和综合治理也有了明显好转。

县退休老干部协会秘书长、杨林村农民熊显辉说:“湾子夜话解决了群众呼声,缓和了干群矛盾,拉近了干群感情。”熊显辉因

退休待遇问题聚访,后来转变成为化解社会矛盾、制止群访事件、维护社会和谐稳定的维护者。

基于石城镇“夜话”模式,崇阳县委将“湾子夜话”进行总结完善,建立一套机制,以规范模式在全县推广。干部下沉,搭建夜话平台,在时间上服从群众、地点上方便群众、话题上紧扣群众、形式上贴近群众;掌握政策,把握话题导向,如话政策、话发展、话民生、话和谐;活动不重数量、重质量,提前备足“功课”,防止“夜话”走过场,重视活动实效;从发现问题到研究问题,到解决问题,重在做到“后篇文章”,建立“问题五级处理”机制,做问题的终结者。

典型经验全国推广

2019年8月21日,中央纪委国家监委办公厅《纪检监察信息》(工作交流第58期)单篇刊发“湖北崇阳‘屋场夜话’助力巡察工作向基层延伸”,并向全国推介做法。

石城镇先行先试的“湾子夜话”经过实践的聚变裂变,释放出无穷能量,逐步成为政策法规的“大讲堂”、作风能力的“试金石”、社情民意的“直通车”、矛盾纠纷的“调解所”、干群关系的“润滑剂”和乡村振兴的“加油站”。“湾子夜话”从石城起源,崇阳推广,如今辐射全国。