

关于艾滋病的四大误区

▲凉山彝族自治州第一人民医院 刘洁

艾滋病是一种传染性严重的疾病，英文缩写为AIDS，主要通过血液、母婴和性接触传播病毒，破坏人体免疫系统，导致人体极易发生感染和肿瘤，直至死亡。要预防艾滋病首先要了解艾滋病的传播途径。

艾滋病的三种传播途径

艾滋病早期不容易被发现，但因其具有极强的传染性，让艾滋病变得十分可怕，但是没有必要过于惊慌，因为艾滋病可以通过传播途径进行预防。

血液传播 输入被艾滋病病毒感染的血液、血液制品或伤口沾染到艾滋病病毒污染的血液，都有可能感染艾滋病。血液传播的方式主要有：共用注射器静脉吸毒；纹身、纹眼线时候共用的针具；输入艾滋病病毒污染的血液；使用被艾滋病病毒污染的组织 and 器官移植；共用艾滋病感染者的牙刷、剃须刀等。

性传播 与艾滋病病毒感染者发生性行为，在不采取措施的情况下极有可能感染艾

滋病毒。研究表明大约有70%以上的艾滋病人都是通过这种方式被感染的，我国因性传播感染的艾滋病患者比例每年都在上升，当前性传播已成为主要传播途径，同性间传播的感染者也占很大一部分。

母婴传播 艾滋病毒携带者怀孕、哺乳等行为可能会将病毒传染给下一代，母亲若没有采取相应的医学措施，将病毒传染给孩子的可能性为15%~35%。除了以上三种传播途径，日常的接触比如：共同使用餐具、握手、拥抱等行为并不能传播疾病，因此也没必要过于惊慌。

艾滋病的防治措施

了解艾滋病的传播途径之后，平时注意自己的行为就可以有效的预防。

预防性行为感染 艾滋病预防的有效措施是安全的性行为，洁身自爱，固定性伴侣，正确使用有质量保证的安全套，及时清洗，采用抑菌剂等杀灭病毒，尽可能降低传播。

预防经血液感染 不去非法的采血站卖血、不嫖娼、坚决远离毒品，不与他人共同使用剃须刀、注射器和洗涑用具等。生病时要到正规的诊所就医，尽量不去私人诊所打针、拔牙、针灸等，避免医疗器械消毒不合格感染艾滋病毒。

避免母婴感染 发现身体异常要及时检查，定期去医院进行艾滋病病毒抗体检查。感染艾滋病毒的女性要避免怀孕，若是怀孕，要在医院医生的指导下终止妊娠或是积极配合医生进行母婴阻断治疗，产后要避免母乳喂养新生儿。

艾滋病的四大误区

同性恋一定会患有艾滋病 同性恋者不一定患有艾滋病。同性性行为较容易感染，但同性恋与同性性行为并不是一个概念，在其中一方是阳性的情况下才会感染，如果两者都是阴性并不会感染，发生发生性行为时，要采取保护措施。

得了艾滋病就是死路一条 并不是得了

艾滋病就是死路一条。随着医疗技术的发展，尽管还不能彻底治愈，但是通过长期吃药可以抑制病毒，患者能带病长期生活。

HIV一定会传染给下一代 母婴传播是艾滋病病毒传播的其中一种方式，但是规范的母婴阻断,是可以避免孕妇将病毒传染给胎儿。这需要遵从医生的指导，早期吃抗病毒药物，以完全抑制病毒。因此，规范的治疗可以避免99%以上的母亲将病毒传染给孩子。

网上购买的自测纸也可靠 自测纸分血液、尿液检测等几种，可以通过自测试纸筛查，对筛查出的结果不确定的话，要尽快去医院抽血检查，才能在较快的时间内确定是否感染。如果有高危行为，要近早去医院做正规的血液检查，

感染艾滋病不意味着死亡，随着医疗事业的进步，通过药物可以将病毒控制到在血浆、分泌物中检测不到的水平。同时，国家还免费对艾滋病患者进行治疗，免费提供一线和二线的抗病毒药物、定期的CD4检测、病毒载量检测等。

腰椎间盘突出的治疗方法

▲资阳市雁江区中医院 秦晓军

腰间盘突出是骨科常见病，由多种原因导致。主要病理为椎间盘变形、纤维环破裂后髓核逸出，压迫神经引起腰背部和下肢疼痛。目前西医对这种疾病的治疗手段主要有三种，分别是牵引、封闭和手术。这三种治疗方法都难以根治腰间盘突出，牵引治疗可以让腰椎的间隙变宽，有利于逸出的髓核回收，但是治疗效果因人而异。

封闭治疗则是把激素类药物注射到患病的位置，这么做的好处是可以明显的缓解疼痛，弊端是这种药物可能会使髓核纤维化，增加治疗的难度。手术治疗是直接开刀把突出的髓核拿掉，可以立刻消除症状，但是由于造成椎间盘突出的病因依然存在，比较容易复发，第二次、第三次手术的病例并不少见。因为难以根治，腰间盘突出目前仍属于疑难杂症。

中医的观点

在《素问·刺腰痛论篇》、《医学心悟》、《三因极一病证方论》、《灵枢·经脉》等中医典籍中均有对腰间盘突出症状的记载。比如腰痛合并下肢放射痛、咳嗽时加重疼痛、腰部活动受限等。中医学将腰椎间盘突出症归属于腰痛或痹证的范畴，常见引起腰痛的原因有风、寒、湿、热、闪挫、瘀血、气滞、痰饮等。痹的意思是指气血闭塞，血脉不通所致的肢体疼痛，风寒湿气侵袭人体、气血虚弱、身体运化乏力是主要原因。中医认为腰痛的病因和发病机理在于病人肝肾不足，筋骨不强健，或不小心扭挫，或感风寒湿邪，导致身体经络痹阻，气滞血瘀，不通则痛而发病痛。

中医认为，“腰为肾之外府”。肾虚是腰键盘突出发病的病因所在，肾气充盈，腰则强壮；肾气不足，腰难负重。很多中老年人弯腰时间一长，就半天直不起来，这是肾气不足的表现。《医方类聚》中讲“腰者，肾之外候”，意思是说，我们腰部的任何病变都是肾气不足的体现。肾气亏虚，

则其腰枢不利，平时感觉到腰部酸痛、隐隐作痛、空痛，都是肾气亏虚导致的。而这种肾气亏虚严重到一定的程度，即使是平日里一个小喷嚏、咳嗽，都可能导致腰间盘突出病发。如果气血淤阻影响到下肢的经络系统，就会导致腿部的发生病变。

中医的治疗方法

中药治疗 中医对于腰间盘突出治疗具有独特优势，尤其是腰痛急性发作的时候。中医认为不通则痛，在腰间盘突出急性发作期，治疗的主要目标是缓解疼痛：治宜行气血，破淤阻，通经络，经隧通畅则腰痛自愈。在治疗中期，则是以补益肾精为主，如不补肾精，肾气亏虚的病根一直存在，就会导致腰间盘突出的反复发作。所以说，治肾虚才是治腰突的根本所在。临床上需要医生辨别患者属于什么证型才能确定药方，是阴虚、阳虚还是气虚。

患者不要一听说治肾虚就能治腰突，就去买那些非处方的中药或者是保健品。严格来说，中医就没有非处方药，想要达到好的疗效，就一定要去正规的中医医院就诊。

辅助治疗 中医治疗腰间盘突出，除了中药，还有针灸和推拿两种主要的治疗手段。针灸包括针法和灸法两种形式，对于疏通经络、调和气血具有十分明显的疗效。比如针法，医生会根据患者的病情，将针具刺入指定穴位，再通过对穴位的物理刺激达到治疗效果；灸法则是指艾灸，用灸柱在体表灼烧，通过对穴位的热刺激达到治疗效果。

推拿则是遵循中医经络原理，在人体经络系统上使用推、拿、按、捏、提、揉等手法，放松紧张劳损的肌肉，增大椎间隙，降低对神经的压迫，促进患者的康复。

总之，中医认为腰突产生的根本原因是腰部虚弱。一定要做好腰部保健，在急性期注意卧床休息，在恢复期注意腰背部肌肉的锻炼，增强腰背功能。

中药治疗肠梗阻

▲龙泉驿区中医医院 帅丽君

肠梗阻作为一种较为常见的疾病，其发病机制和患者日常生活习惯有着密切的关系，不良生活习惯会加重疾病，危害患者的身体健康。所以对于肠梗阻疾病，人们要引起足够的重视，加强对生活习惯的干预，虽然该疾病不是特别严重，但是会影响身体健康，因此了解一些有效的疾病干预办法是十分重要的。该疾病的主要临床表现就是腹胀和腹痛，严重的情况下还会影响患者的生命。

造成肠梗阻的原因

一般来说，造成患者肠梗阻的原因有很多，其中最为重要的三个因素就是患者的肠道肿瘤和肠粘连等。对于该疾病的干预，通常需要通过手术的方式治疗，但是手术的方式会造成较大的创伤，不利于患者的疾病恢复，而且对于年龄较大的患者，利用该方式干预不是患者的意愿。

有关研究显示，经常发生肠阻梗疾病的患者往往会有手脚冰凉和怕冷等症状，尤其是对于女性患者而言，也会经常有月经不调和月经延迟等症状，究其原因主要是因为患者存在阳气不足的症状，长时间的阳气不足会引起身体机能下降，减少患者的肠胃蠕动，不利于肠胃的消化，因此需要通过一些有效方式来进行干预。

中药治疗肠梗阻的秘方

温阳通痹汤 该药方主要组成为附子9g、炒山植9g、细辛6g、大黄15g，该药方的使用方式为用水煎服，在患者的肠胃压力减少后进行使用，每天的使用量为2~3剂。对该药物的良好使用有利于调节患者的脾胃功能，减少食物的淤积。

驱逐汤 该药方的组方为乌梅15g,炒川椒10g、炒黄连10g、肉桂10g、炒鹤虱10g等，还有苦楝根皮15g、黄柏10g、牵牛子60g等。将这些中药材一半用于炒熟备用，使用的时候一半生药混合一半熟药，

具体的使用需要将其研成细末，在患者空腹的状态下取9g~30g进行使用，使用的时候需要保持空腹状态，用温开水服用。其具体的使用方法为用水煎服，每天的服用量为一副，其主要的使用功能就是驱虫和通便等。

药物使用后，患者的腹痛现象会得到良好的改善，有时成人也会出现该类型的腹痛，疼痛感要比小儿来的更加剧烈。因为该药方本方由乌梅丸和化虫丸综合制成的，所以使用的时候需要患者根据病情进行加减，症状较为严重的患者可以重点使用乌梅来改善病情，用黄连和黄柏进行辅助使用，而且川椒、肉桂味道偏辛，最后适当加减一些君子肉、槟榔和芜荑等效果良好的驱虫药物。其中起到通便功效的药物就是当归，因为虫子善动，遇到较酸的事物以后变得安静，遇到辛的食物就会死亡，所以该药方的综合使用会使疾病得到良好的恢复。

该药方使用会起到消积止痛的作用，在润肠通便的同时还能起到良好的杀虫功能，临床效果较为显著，对于一些蛔虫梗阻造成的腹痛患者，如果腹中出现了一阵一阵的疼痛，同时伴有面色的苍白，按压的时候疼痛较为明显，使用该药物干预后，疾病就会得到良好的缓解，疼痛现象就会得到明显的减轻，腹痛的疼痛包块也会自行缓解，反复疾病的现象也会得到恢复。

沉香饮 该药方对于疾病的干预效果显著，该药方的主要组成为沉香6g、蜂蜜120g和猪油120g。该药物在使用的时候，需要在沉香中加入300ml的水，将其煎到200ml以后，让患者一次将其服用，然后在利用准备好的蜂蜜和猪油进行熬煮，煮到沸腾以后在温和的状态下服用。三种药物的服用要按照顺序服用，不要耽搁太长时间。该药方的主要功能就是降气止痛，润肠和通便，滋补益气，对于老年性肠梗阻疾病的干预效果良好。如果患者治疗中有严重的呕吐现象就可以适当的进行药物加减。