

今年12月1日是第38个“世界艾滋病日”,宣传主题是“社会共治,守正创新,终结艾滋”,旨在呼吁社会各界——

聚力“抗艾”筑牢健康防线

□记者 姜琰 杨扬

“今年1至10月,全市新报告艾滋病病毒感染者和艾滋病病人较上年同期下降23.79%,全人群HIV感染率持续低于全国、全省平均水平,艾滋病防治工作交出亮眼成绩单,为健康盐城建设筑牢坚实防线。”12月1日下午,记者从市疾病预防控制中心获悉,我市以遏制艾滋病传播为主攻方向,以创新发展为驱动力,推动艾滋病防治工作高质量开展,全市防艾工作取得显著成效,新报告病例同比下降超两成。



措施精准 成效显著

近年来,全市艾滋病疫情持续控制在低流行水平。数据显示,今年全市新报告HIV/AIDS病例男女比为5.41:1,年龄跨度从6岁至88岁,20至59岁的中青年群体成为防控重点人群。传播途径呈现高度集中特征,除1例经母婴传播外,其余均为性途径感染,其中异性传播与男男同性传播各占一半。当前全市疫情总体保持低流行态势,新报告病例数稳步下降,但中老年人和青年学生群体防控仍需持续发力。

成绩的取得,得益于我市构建的“政府主导、部门联动、社会参与”防治工作格局,各项防控措施精准落地、成效显著。

“目前艾滋病没有疫苗,也不能治愈,但可防可控。”市疾病预防控制中心性病与艾滋病预防控制科科长祁耀告诉记者,我市坚持把宣传教育作为艾滋病防治的首要环节,全面普及艾滋病防治知识和政策,让广大群众和重点领域了解艾滋病可防可控,进一步提高自我保护能力和科学防控意识。

在宣传教育方面,全市深入开展防艾知识“五进”活动,通过进社区、进场所、进医院、进校园、进企业等多渠道,实现科普宣传全覆盖。充分利用“世界艾滋病日”等重要节点开展集中宣传,大众人群防艾知识知晓率达95%以上。同时,我市针对不同重点人群实施精准宣教:依托基层卫生机构为老年人普及防艾知识,在建筑工地、机场车站等



场所为流动人口开展宣传,在初高中学校推进红丝带校园行活动。

今年1至10月,全市8所高(职)院校累计开展防艾讲座46场,覆盖学生29387人。此外,积极创新宣传形式,创作的多部健康科普视频在国家和省级征集活动中获奖,2部自制短视频在抖音平台播放量突破140万,让防艾知识更易传播、深入人心。

创新模式 综合干预

综合干预措施的深化实施,有效降低了传播风险。全市疾控中心每月对高危人群开展线上线下相结合的干预检测,高危人群月均干预覆盖率超97%;公安部门严厉打击卖淫嫖娼、聚众淫乱等违法犯罪行为,对相关人员进行性病艾滋病检测,今年1至10月累计

检测938人次。

全市持续推广安全套免费发放、暴露后预防等措施,将药物预防与性伴追踪相结合,筑牢防护屏障。创新“互联网+干预”模式,依托社交平台精准推送防艾资讯,通过直播等形式触达目标人群。目前,全市参与防艾工作的社会组织已增至12个,社会协同防治力量不断壮大。监测检测网络的完善让早发现、早诊断成为可能。全市已建成280个艾滋病检测实验室,65个咨询检测点,在学校、商超等场所布设28台HIV自助检测材料发放机,检测及时性显著提升。“盐城疾控微健康”公众号开设线上预约和咨询答疑端口,打破服务时间限制,今年1至10月全市自愿咨询检测门诊共检测6746人次。

通过扩大医疗机构就诊者、老年人、健康证体检人群等重点群体检测范围,今年1至3季度累计检测80.50万人,新确诊HIV阳性50人;截至今年10月底,全市各医疗卫生机构累计检测140.73万人次,全人群检测率达21.04%。HIV分子传播网络的构建与应用,实现了防控从“被动应

对”向“主动预警”的转变,流调溯源效率大幅提升。

关口前移 医防融合

母婴阻断工作成效显著,实现消除母婴传播目标。全市各地妇幼保健机构关口前移,全面推行覆盖生育全程的综合干预措施,加强育龄妇女和孕产妇健康宣教,营造无歧视医疗环境。2025年1至10月,全市住院分娩产妇艾滋病检测率、感染产妇分娩新生儿抗病毒治疗率均达到100%,有效阻断了母婴传播途径。

医防融合与救助关怀并举,为感染者提供全周期保障。我市专门在市第七人民医院设立HIV一体化医防融合门诊,组建公共卫生医师与临床医师团队,提供“一站式”诊疗服务。

新报告病例7天内启动抗病毒治疗率从年初的51.20%提升至93.94%,全市存活病例抗病毒治疗比例达97.76%,治疗成功率高达98.47%。全市各地疾控机构在随访管理中注重人文关怀,开展心理疏导、法治教育,为困难感染者发放慰问金,协助申请最低生活保障,让防治工作更有温度。

“下一步,我市将持续贯彻‘社会共治、守正创新、终结艾滋’的工作理念,聚焦重点人群和关键环节,不断优化防治策略。”市疾控中心党委书记、主任汤权表示,将强化部门协同与社会参与,持续巩固低流行态势,为保障人民群众生命健康、推进健康盐城建设作出更大贡献。



□记者 李泓儒

初冬盐城,膏香四溢。11月29日上午,市中医院第二届冬季养生节暨第十八届膏方节暖心开幕,让中医药文化“活”起来。这场为期三个月的养生盛宴将用最地道的中医药服务,让古老医术“触手可及”,为盐阜百姓的健康保驾护航。

养生也能如此「潮」

让中医瑰宝绽放时代光彩

练八段锦真有用

“调理脾胃须单举”“五劳七伤往后瞧”……当天一大早,该院一号楼东门外广场中央,几十名八段锦方阵队员,在初晓晨光中衣袂轻扬。

“八段锦,非独强身,更在养心。”“练八段锦的这些年,冬天不太怕冷,体质棒棒哒。”刘佳护士长的朴实话语将一份对生命的敬畏与热爱,深深烙印在围观者的心间,引得现场不少人暗下决心加入练习行列。

膏香四溢暖冬日

“这八珍糕不甜不腻,还有淡淡的药香,真不错。”市民王女士品尝着刚推出的养生糕点,立刻拍照发到了家庭群。在她身旁,七岁的孩子正举着膏方棒棒糖吃得津津有味——这是本届膏方节最受欢迎的创意产品,

让良药不再“苦口”。

“连续来了十年,以前半信半疑,现在全家都信。”在该院六楼琳琅满目的膏方品鉴区,72岁的王大爷是膏方节的“铁杆粉丝”,一早就和慕名而来的市民一起排队。七白养润饮、小吊梨汤等高颜值茶饮让养生变得“很好吃”。

“可以嚼着吃的膏方”棒棒糖,让小朋友也能愉快接受中医养生;养生界“网红”五黑养生面包将黑芝麻、黑豆等融入日常美食;八珍糕以全新造型亮相,成为年轻人追捧的“养生零食”。元气软欧包、茯苓山药卷、红豆意米桂花糕等创意药膳美味又时尚,满足了现代人个性化需求。

从首届仅有“百余料个体化膏滋”到如今“年逾4000料供不应求”,数字背后是市民对严格遵循辨证论治理念、采用地道药材及古法工艺制成的膏方品质的认可。从观望到信赖的转变,市中医院膏方节见证了中医药文化在百姓心中的扎根生长,也让中医药以更亲民的方式走进群众日常生活。

名老中医义诊忙

据悉,此次膏方节将持续到明年

2月份,越来越多的人通过膏方手册、宣传展板、现场咨询等方式认真了解膏方知识。

“真感谢市中医院能把名医请到盐城,这下省心多了。”市民周阿姨在网上预约省中医院的知名中医专家任青玲,发现号全挂满了,当天能不离盐城就能看到省城的大专家,真省事。

当天的义诊现场,同样挤满了提前预约的就医群众,有的是长期服用膏方的,亲自感受过膏方的效果,有的是亲朋好友推荐而来第一次尝试的。

为更好服务盐阜百姓,市中医院当天为市民送上了健康大礼,专门邀请了陆为民、任青玲、魏瑜、刘福明等知名中医专家和本院的李乃庚、陈福来、李志山、黄福斌、陆生勤、郭锦华、郭红艳、冯祺钰、余万祥、陈文俊、曾中凤等名老中医专家进行义诊,膏方节日期间还将邀请更多的知名专家和本院名医专家为市民提供专业的健康咨询和个性化的膏方调配服务。



扫一扫 看视频
视频:金建华 刘琪儿



特约刊登:盐城市医疗保障局

医保小贴士

群众热点诉求回应

问:孩子年龄小是否可以不缴纳基本医保?

答:这种想法是要不得的,恰恰相反,正因为孩子年龄小,我们更应该为孩子缴纳基本医保。

一是儿童由于年龄小,免疫系统处在发育期,儿童疾病发生率较高;

二是儿童及学生处于认知成长期,安全意识薄弱且活泼好动,磕碰、摔伤、异物吞咽等意外事件发生概率较高,此类费用往往负担较重;

三是居民医保性价比高,参保的同时政府同样进行高标准补贴,并且不会因为孩子有相关病史而拒保。当然如果不在集中缴费期内缴费参保,还会因为待遇等待期,而无法及时享受待遇。因此,未成年人及在校学生集中在集中缴费期内参加基本医保是为家庭增加一份保障,非常有必要。

问:城乡居民医保参保人员生育费用可以报销吗?

答:2025年7月起,城乡居民参保人员在定点医疗机构发生的医保目录范围内住院分娩医疗费用,经基本医疗保险按照70%的比例报销后,剩余个人自付部分由财政给予补助。

问:城乡居民医保参保人员流引产或产前检查是否享受待遇?

答:城乡居民参保人员发生的流、引产医疗费用按照同级别医疗机构住院报销比例报销;产前检查医疗费用按照普通门诊待遇享受。

问:城乡居民医保参保人员无创产前基因检测是否报销?如何报销?

答:2025年1月1日起,无创产前基因检测实行门诊按项目单独支付,纳入医保支付上限为430元,为乙类项目个人先行自付比例为10%,城乡居民医保统筹基金按70%予以支付。

问:新生儿未上户口前使用医学出生登记证明参保如何处理?

答:第一步,办理参保登记。线上办理可以通过“江苏医保云”App、“盐城医保”微信公众号或盐城医保公共服务“视频办”。线下家长可携带新生儿出生医学证明、代办人有效身份证件至各级



特约刊登:市第四人民医院

心灵健康驿站

强迫症如何缓解

市民张先生来电:我爱人有严重的强迫症,做事较真,而且疑心太重,请问有什么比较好的方法治疗或者缓解吗?

省心理卫生协会副会长、市第四人民医院副院长、主任医师周爱华:强迫症是一种心理疾病,患有这种疾病的人,在生活中苛求完美,不会放松自己。其实强迫症并不可怕,只要适当调整,能够在生活中做好自己。那么如何改掉强迫症?

药物治疗:药物治疗主要是通过调节大脑中的神经递质,如5-HT神经递质,来缓解强迫症的症状。常用的药物包括抗抑郁药,如氟西汀、帕罗西汀、舍曲林等。

心理治疗:心理治疗是强迫症治疗的重要组成部分,可以通过增强患者的自信、改变不良个性结构、建立良好的心理素质等方式,帮助患者缓解症状。

学会放松:过于紧张会让事情变得更糟糕,大脑进入强迫思维的死循环,尽量轻松地看待自己容易产生强迫的领域。运动是最好的身体放松法,全身心投入到运动中去,让整个身体活跃起来。

自我催眠:自我催眠是一种简单易行又安全的心理自救方式,不妨尝试一下,即便你不是晚睡强迫症,这种自我催眠也能帮助你戒除一些坏习惯。它会帮助你催自我控制能力,但是不能操之过急,需要时间慢慢巩固效果。

发送指令:自己默念的指令必须清晰准确,如:“我今晚要在11点睡

觉,绝对不拖延。”要注意的是,指令需要发送21次,因为在心理学范畴,这个次数是最有效的记录频率。自我指令一定要积极和诚恳,不要好高骛远,也不要抱着游戏的心态。

培养自己的幽默感:如果一件事你可以嘲笑它,就不再会为其所困。强迫症患者尤其需要多看些笑话来松弛自己的神经,多感受这世界的意外和有趣,不是一切尽在控制中才是好事。保持愉快的心情,会让你的人生更加幸福。

试着接受不完美:对于不触及原则的细节问题,让自己更随意一些。可以有意识地锻炼自己在细节方面的宽容度,比如在根本不可能收拾房间的环境里待几天。要知道,不够干净,有些凌乱,并不会毁掉你的人生。

主动出击对抗:将注意力从强迫症状上转移开,即使是几分钟也行。首先选择某些特定的行为来取代强迫性不睡,例如喝一杯热牛奶,洗一个热水澡,点一些助眠的香薰,任何能帮助睡觉的事情都可以。当大脑再次提醒你,现在不能睡时,不要陷入习惯性的思考,必须告诉自己:“我的强迫症又犯了,我必须做其他的事。”

多跟别人交流自己的病状:不要把强迫症当成阴暗的秘密一个人默默承担。经常有人把强迫症放在心里,不断折磨自己,因为他以为患有心理疾病是件难以见人的事情。强迫症患者强烈的自尊心让他们封闭了对外交流的通道,那么心中的秘密会膨胀、发霉,情绪得不到释放。