

无锡艾滋病感染者和患者数同比降17.11%

男男性行为人群是最主要高危人群 青年学生和老年人发病情况不容忽视

本报讯 12月1日是世界艾滋病日，今年的主题是“携手防疫抗艾，共担健康责任”。昨从无锡市艾防办获悉，2020年10月报告艾滋病感染者和病人数量比上一年同期下降17.11%，疫情仍处于低流行水平，全市在管的艾滋病感染者和患者抗病毒治疗率为93.55%。

近年来，无锡市艾滋病防治工作落实综合防控措施，全市建成共83个艾滋病检测筛查实验室、85个艾滋病检测点、1个筛查中心实验室和1个检测确证实验室的艾滋病检测网络体系，年检测人次已达全市人口总数的15%，艾滋病疫情保持低流行状态。由于积极落实艾滋病母婴阻断措施，母婴阻断成功率100%。

无锡市发现的艾滋病感染者中，通过男男性行为传播的比例仍居首位，2016年占67.8%，2017年占64.9%，2018年占65%，2019年占62.8%，2020年占62.1%。此外，青年学生与老年人发病情况不容忽视。报告显示，当年60

岁以上老年人新发现艾滋病感染者/病人占当年新发现艾滋病感染者/病人总数的15%。

无锡市坚持把宣传教育作为艾滋病预防控制的首要环节，采取多种方式，全面普及艾滋病防治知识。在无锡市19所大中专院校实施“青年学生同伴教育”项目，扩大大学生防艾健康教育的影响力。加强对社会公众的宣传教育，在公交站台、广场LED大屏幕、移动媒体常年投放艾滋病防治宣传知识，在无锡地铁1号线开设防治艾滋病主题专列。志愿者和社会组织深入社区、企业开展艾滋病防治知识宣传活动和同伴教育工作，健康宣传覆盖11万余人次。我市还选择18所学校作为试点开展艾滋病自助检测材料和安全套免费发放综合干预项目，通过“互联网+综合干预”“互联网+检测”等新手段，帮助学生识别易感染艾滋病的危险行为、知晓求助的途径和方法。

(卫文)



昨日，由市妇联、市疾控中心、万家惠家庭发展服务中心等联合主办的“全民防艾计划”走入无锡城市职业技术学院，开展了“青春无艾”防艾教育及宣传活动。活动期间共对100多名在校师生开展了防艾教育志愿者能力培训，对1200多名学生开展了防艾教育，现场发放防艾宣传手册1200多份。

(潘凡)

江大附院养生膏方节启动

本报讯 近日，江南大学附属医院南区启动养生膏方节，来自上海、南京等地和该院的中医专家，为广大市民尤其是太湖新城的众多“白领”带来了进补养生新理念。

此次膏方节推出了冬令调补膏方、特色妇科膏方、慢性病调治膏方等，一人一方，个性化调理，针对性更强。工作于金融街一家银行的白领张女士由于工作忙碌、精神压力大，常失眠，胃口差，脸色泛黄人疲，内分泌失调，听说服用膏方能起到综合调理的作用，所以前来膏方调理。此次养生膏方节，吸引了像张女士这样的年轻白领前来体验。他们普遍反映希望通过膏方进补能改善常年熬夜加

班、高强度工作等导致的亚健康状态。坐诊的江苏省中医院妇科主任中医师赵可宁教授介绍，由于缺乏运动、饮食不规律、精神压力大等因素，很多白领患了失眠、便秘、紧张性头痛、消化不良等。男性患者诉求于降压、抗疲劳、提高免疫力。很多女性白领则还想通过服用膏方抗衰老、养颜、改善体质，治疗月经不调、痛经等。前来坐诊的江苏省名中医、南京中医院主任中医师奚肇庆介绍，从冬至到来年立春坚持服用适合自己的膏方，不少人的免疫功能的的确能得到改善。据悉，膏方由具有丰富制作经验的资深师傅熬制，确保膏方的原汁原味与质量，膏方熬制完成后直接快递到市民家。

(卫文)

熬夜、乱吃药？慢性肾病警钟已敲响

“张医生，我婆婆最近两个月老说胃不舒服，胃口也不好，大小医院都去了，看了中医西医好几回，就是不见好转，还常觉得肚子胀、泛恶心，急死人了，胃镜肠镜B超也都做了，吃了很多种胃药，中药也吃了，就是没效果。”近日，惠山区康复医院内科张晓燕主任接到患者家属的求助电话，经建议，患者至医院进行抽血检查，确诊是肾脏功能疾病，转院进行透析治疗。

张晓燕说，现代社会生活节奏越来越快，慢性肾脏病在临床上也愈发常见，且发病患者越来越年轻，20多岁的年轻

人因腹泻或乏力到医院就诊，检查后确诊慢性肾病的案例也不在少数。

“许多人习以为常的熬夜、高油高盐饮食等坏习惯，就是在给肾脏增加负担。”张晓燕表示，不良的日常生活习惯也会严重影响肾脏的健康，作息时间紊乱、听信偏方胡乱服药、久坐憋尿、生活压力过大、运动过度等行为都可能“伤肾”。除每年的定期体检外，在日常生活中要加强自我保健，养成良好的作息习惯，适量参加运动，及时治疗原发病，出现躯体不适一定要及时就医，在医生指导下用药或治疗。

(惠康)

骨刺不是病，别急做手术 颈肩腰腿痛 分层治筋解疼痛

65岁的田阿姨经常头晕、双臂麻木。两年前拍CT，发现颈椎长了1个骨刺，看到尖尖的骨刺，田阿姨怕极了，想做手术拿掉又担心手术失败瘫痪。最近田阿姨

抱孙子突然双手没劲发软，她焦虑万分。近日，田阿姨慕名来到颈肩腰腿痛患者的“术前最后一站”——3个上海名医开的无锡易可中医医院。

片子也会“骗人” 治筋达人说要手诊

田阿姨的CT片这样描述“部分椎体边缘骨质增生改变，并出现钙化变性，颈椎间盘膨出”，她吓坏了。

“谭氏筋伤中心”主任王杰说，片子只是佐证医生诊断

的辅助，拍不出筋的问题，确诊还要靠医生亲上手检查，结合诱因、症状、压痛点，找准病灶，制定正确的治疗方案。在筋伤中心多年，王杰坚持手诊，拇指都变形了。

她说骨刺是“原装钢板” 揪出疼痛背后元凶

田阿姨说她一直以为自己颈椎痛、头晕、手麻、无力都是骨刺惹的祸。王杰说，这些骨刺是帮助颈椎“筋骨平衡”的，与人工钉钢板去固定作用一样，是人体自己给自己安装

的原装钢板！
“颈肩腰腿痛怪筋不怪骨，关键是要治筋。”王杰一语惊醒了田阿姨。“第一次有医生跟我说骨刺是好的，真是错怪它了。”

颈肩腰腿痛 分层“治筋”解疼痛

王杰介绍，很多颈肩腰腿痛病人治疗时，“筋伤”已由“浅筋”发展到“深筋”，传统治疗难以抵达“深筋”，这也是颈肩腰腿痛久治不愈、反复发作的根源。

易可“筋伤中心”创新性提出了“分层治筋”理念，对各种“筋伤”，都有解决方案。“浅筋”，可通过秘方熏蒸、敷贴等中药透皮给

药，辅以筋膜刀、特色罐疗，达到“药透病所，靶向治疗”。对“深筋”，运用高频电火花，让药物直达深部神经根、消除无菌性炎症、松懈粘连的肌肉和软组织，解决“深筋”造成的疼痛。

田阿姨说，这里还有易筋经导引处方，治好后，按要求练就“不怕疼痛复发”。

(江南)

医讯

12月5日上午，上海中医药大学硕导谭德福教授，在易可中医医院为强直性脊柱炎、痛风、风湿类风湿性关节炎患者服务。

12月6日上午，上海市中西医结合医院脉管病科主任王义成博士，在易可中医医院为老烂脚、静脉曲张术后烂脚、丹毒、糖尿病足等患者服务。

12月6日上午，上海曙光医院神经内科原主任魏江磊教授，在易可中医医院为帕金森、三叉神经痛、偏头痛、耳鸣、眩晕等脑病患者服务。

12月6日上午，易可中医医院“谭氏筋伤中心”主任王杰为颈椎病、腰椎间盘突出、肩周炎、膝关节炎、骨质增生、颈肩腰腿痛等患者服务。