

我院成为山东省耳鼻喉医院联盟单位揭牌仪式成功举行



11月11日，我院在1号会议室举行山东省耳鼻喉医院（山东省立医院西院）联盟单位揭牌仪式。山东省耳鼻喉医院党委副书记、纪委书记郝宗山，山东省耳鼻喉医院鼻科中心主任纪宏志，我院长闫家平、副院长吴修才、耳鼻喉科医护人员及相关科室人员120余人参加活动。吴修才主持会议。

仪式上，闫家平和郝宗山分别致辞，并为“山东省耳鼻喉医院（山东省立医院西院）联盟单位新泰市中医医院”揭牌。郝宗山致辞说，山东省耳鼻喉医院是全省最大、具有全国辐射力和一定国际影响的国内少数几家大型耳鼻喉专科医院之一，连续10年入选中国专科声誉排行榜。2017年12月牵头成立了涵盖16个省、市、自治区300余家医疗机构的全国性耳鼻喉专科联盟。通过积极建设开放共享、互利互通的新型医疗平台，推动医疗模式的均质化，在提升基层医生耳鼻喉疾病诊治水平和满足基层群众就医需求方面，发挥了重要作用。郝宗山表示，新泰市中医医院作为一所中医特色鲜明，中西医协同并举，集医疗、教学、科研、急救、康复、养生、保健为一体的三级甲等综合性中医医院，承担着省内重要基层医疗机构的角色，加盟山东省耳鼻喉医院专科联盟，将有力地推动医疗资源的下沉和疾病治疗的均质化、规范化。

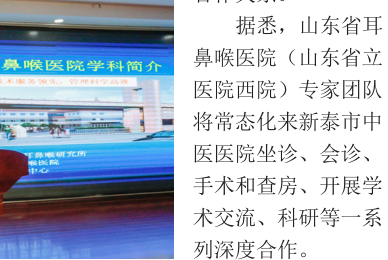


希望双方今后精诚协作，促进补位发展，共同提升医疗服务水平，造福广大患者。

闫家平在致辞中表示，山东省耳鼻喉医院（山东省立医院西院）是山东大学附属医院、山东省首批重点专科医院，是一所以耳鼻喉学科为引领、综合学科为支撑、各专业全面发展的省属大型三级甲等公立医疗机构。我院今天正式成为山东省耳鼻喉医院联盟单位，双方合作将不断深化、日益广泛，必将为医院耳鼻喉学科的提升、创新和规范化发展注入新动力，必将对全市耳鼻喉医疗专业的更大进步起到有力助推作用，让广大患者在家门口即可享受到省级乃至国家级知名耳鼻喉专家的同质化医疗技术服务，大大提高人民群众就医舒适感、获得感和满意度。

仪式结束后，纪宏志主任作了题为《鼻内镜下上颌窦的处理》的学术报告。纪主任首先介绍了山东省耳鼻喉医院和鼻科中心基本情况，然后用图文并茂的PPT和视频资料深入浅出地讲解了耳鼻喉疾病的诊疗方法和前沿技术。与会者纷纷表示，加深了对山东省耳鼻喉医院的认识，增强了对耳鼻喉疾病的认知，扩大了业务知识面，受益匪浅。

近年来，我院耳鼻喉科不断发展壮大，已成为一个以鼻病内镜微创治疗为特色，咽喉、中耳疾病并重的中西医结合特色专科，形成了一定的学科优势，在新泰及周边地区影响力日益扩大。科室拥有广州白云耳鼻喉综合治疗台、耳内镜工作站、天津赛蒙微波治疗仪、支撑喉镜、美国史塞克鼻内镜、电动吸引刀、蔡司手术显微镜、纤维喉手术器械、睡眠监测仪、耳显微手术器械、美国杰西低温等离子等先进高端设备。另外，科室还与国内知名机构合作进行助听器验配、人工耳蜗植入、无创呼吸机验配、口腔矫治器治疗轻型睡眠呼吸暂停低通气综合症等。常年与省内外知名耳鼻喉专家有合作关系。



寒冬将至，防病治病 我院三九贴开始预约啦

冬天，是一年中最冷的季节，无论是自然界还是人体，都进入到阳气衰、阴气盛的状态。春夏养阳，秋冬养阴，“三九贴”以从其根，是冬病冬治的有效方法。

与“冬病夏治”一样，“冬病冬治”之“三九贴”也是一种传统中医外治法，自古就有“三九补一冬，来年无病痛”的说法。冬至后天气寒冷，人体阳气内敛，气血运行缓慢，此时我们根据中医“虚则补之”“寒者温之”“内病外治”的理论，在“三九”期间采用具有辛散温通功效的中药进行穴位贴敷治疗，不仅能巩固三伏天中“冬病夏治”敷贴的效果，还能进一步控制疾病的发作，为此，三九、三伏同年相贴，起到人体阴阳互通的作用。



痛贴：妇科寒性腹痛，慢性盆腔炎；关节贴：因风寒引起的颈、肩、腰、腿疼等疾病。

注意事项：1、贴敷后局部皮肤微红或有色素沉着、轻度痒痒均为正常反应；2、贴敷后局部皮肤出现刺痒、灼热、疼痛的感觉时，应立即取下药膏，清除局部残留药物，禁止抓挠，不宜擅自涂抹药物，一般可自行痊愈；3、贴敷期间忌酒，禁食生冷、辛辣、海鲜、羊肉、牛肉、鸭、鹅、花生等发物。

“三九贴”贴敷时间

强基贴	2020.12.12（星期六）	—2020.12.20
一九贴	2020.12.21（星期一）	—2020.12.29
二九贴	2020.12.30（星期三）	—2021.01.07
三九贴	2021.01.08（星期五）	—2021.01.16
加强贴	2021.01.17（星期天）	—2021.01.25

为了满足广大市民贴敷需求，市中医院治未病科与针灸推拿科同时开展“三九贴”，活动详情请电话咨询。

贴敷地址①新泰市中医医院综合楼四楼（治未病科）
咨询电话：7252557 18562371607

贴敷地址②：新泰市中医医院综合楼四楼（针灸推拿科）
咨询电话：7251156 18562371739 15605385702

新泰市中医医院中医专家提醒，市民应当听从专业医生的建议，根据个人的身体状况，有针对性开展“三九贴”。

义诊服务



11月5日，我院组织老年病科、治未病科、妇产科、眼科、乳腺科等专家团队到翟镇金鼎湖社区，开展“健康扶贫基层义诊巡诊”服务活动，给该社区的200余名群众诊治疾病、测血压、测血糖、心电图检查、彩超检查、中医脉诊、一对一健康指导。



11月12日，我院组织口腔科、儿科、眼科等专家到汶南嘉嘉幼儿园开展公益义诊，给该园200余名小朋友进行了一般体格检查、心肺听诊、测视力、口腔牙齿检查、普及口腔护理知识及宣教正确的刷牙方法。



11月13日，我院组织内科、针灸理疗科、治未病科、乳腺科、心电图等专家到西张庄镇杨家庄村，开展“建院30周年义诊志愿服务”，给该村村民200余人进行了诊治疾病、测血压、测血糖、中医脉诊、心电图检查、现场针灸治疗、彩超检查、一对一健康指导。



11月14日，我院组织急诊科、脑病科、妇产科、治未病科等科室人员到新甫山景区，开展“庆祝建院30周年”公益义诊及医疗救助徒步大赛活动，共计服务现场群众200余人，上山救治肌肉拉伤一人。



11月27日，我院组织外科、针灸理疗科、治未病科、乳腺科、心电图等专家到羊流镇官桥村，开展“不忘初心、医心为民”义诊服务活动，给该村村民200余人进行了认真的诊治疾病、测血压、测血糖、中医脉诊、心电图检查、现场针灸治疗、彩超检查、一对一健康指导、发放健康宣传手册，讲解健康养生知识。



【健康养生】

"老寒腿"是冻出来的？为啥年纪轻轻也会得？

我们都知道一旦上了年纪腿脚难免不利索，腿型弯曲、膝盖痛……等问题就会陆续出现。

有时候多走几步路就开始疼，如果遇到阴天下雨、天气转凉更是疼痛难忍，这难道就是传说中的“老寒腿”？年轻人就不会得吗？得了能不能治好？腿变形、膝盖痛就是老寒腿？没错，这就是我们常说的“老寒腿”，在医学上称之为“膝关节骨性关节炎”。那膝关节的骨性关节炎是由于天气寒冷才引起的吗？其实，天冷并不是骨性关节炎的病因。湿冷的环境更容易影响膝关节的血液循环，使膝关节腔各种炎性因子进一步蓄积，导致膝关节疼痛加重。骨性关节炎曾被视为单纯的退行性“磨损”过程，常被误称为退行性关节炎。实际上，骨性关节炎的发病机制远比磨损复杂。现已发现多种危险因素，包括年龄、外伤、肥胖、遗传、解剖因素（例如O型腿、X型腿），以及性别（女性更多见）。

只有老年人会得老寒腿？老寒腿并不只见于老年人，膝关节骨性关节炎的患病率随年龄增加而升高，60岁以上人群中膝盖疼痛症状的比例大于10%，其中女性更多见。但是，也有不少非常年轻的“老寒腿”。例如在美国，约有1400万平时有疼痛等症的膝关节骨性关节炎患者，其中一半以上都小于65岁，而大于25岁的人群中发病率占7%。

重点发现以权谋私、贪污侵占、虚报冒领、套取资金、违规采购、违规收费、违规报销、过度医疗、吃拿回扣、收受红包等问题以及新冠肺炎疫情防控责任落实不力等问题。

闫家平在表态发言中表示，全院干部职工一定把这次巡察工作作为一项重要的政治任务，以正确、积极态度迎接巡察。作为市中医医院主要负责人和院领导班子成员，一定以身作则，带头学习领会市委巡察精神，严格服从巡察安排，以虚心诚恳的态度接受监督检查，对问题不回避、对矛盾不遮掩，敢于直面问题、揭露问题。切实把这次巡察工作当作一次很好的学习提高、发现问题、整改规范的难得机会，看成一次提升医疗服务质量、转变思想作风、加强党性锻炼、提高自我修养的良好机遇，扎扎实实、善始善终地配合好这次巡察工作。

动员会后，现场进行了市中医医院党委领导班子民主测评和领导干部遵守六项纪律情况问卷调查。（党办 展光保）

（党办）

市委第三巡察组召开巡察市中医医院党委动员会议

11月26日，市委第三巡察组在我院1号会议室召开巡察动员会。市委第三巡察组组长和国、副组长陈霞，市纪委监委派驻卫健局纪检监察组组长魏述军及市委第三巡察组成员出席会议。我院领导班子成员、全体中层干部、各党支部书记、民主党派人士、行政后勤科室人员参加会议。我院院长闫家平主持会议。

和国在动员讲话中全面阐述了开展巡察工作的重大意义，提出了这次巡察的总体要求，布置了具体目标任务。和国指出，这次巡察，突出政治巡察，按照“三个聚焦”总体要求，重点检查贯彻落实党的路线方针政策和上级决策部署、群众身边的腐败问题和不正之风、基层党组织执行《中国共产党章程》和其他党内法规、落实中央八项规定及其实施细则精神、加强党风廉政建设和反腐败工作、“四风”问题特别是形式主义、官僚主义问题整治以及上级巡察巡察反馈问题整改等方面情况。



新泰市中医医院

新泰市中医医院主办
泰安市内部资料准印证第129号
Http://www.xtzyy.com.cn

2020年11月30日 星期一
第11期(总第112期 内部交流、免费发放)
E-mail:xtszydb@163.com

泰安市妇联副主席李萍来我院检查指导工作



11月10日，泰安市妇联副主席李萍带领泰安市妇女儿童发展十三五规划终期监测评估组来我院检查指导工作，新泰市妇联主席陈新建、副主席王文娟，市卫健局党组成员、市计划生育协会常务副会长刘建杰等领导陪同，我院长



闫家平及相关科室负责参加。评估组领导先后到综合病房楼一楼大厅、妇科、儿保科、乳腺中心、外一科等现场检查，听取汇报，座谈了解，对我院工作给予高度评价。

（党办）

新泰市副市长周典红来我院检查指导工作



案资料，对我院工作给予充分肯定，并提出具体要求。闫家平表示，下一步医院将按照市委市政府的工作要求，加强医院管理，转变工作作风，落实各项工作措施，推动医院管理服务再上新台阶。

（党办）

11月6日，新泰市副市长周典红来我院检查指导工作，市卫生健康局党组书记、局长王作东，我院院长闫家平、党委副书记王超及相关科室负责人陪同。周典红深入工作一线，现场听取工作汇报，与干部职工座谈，查看相关档案资料，对我院工作给予充分肯定，并提出具体要求。闫家平表示，下一步医院将按照市委市政府的工作要求，加强医院管理，转变工作作风，落实各项工作措施，推动医院管理服务再上新台阶。

（党办）



新泰市人大副主任渠红梅来我院视察工作



11月13日，新泰市市人大副主任渠红梅带领来视察组我院视察工作，市政府党组成员王子孝、刘洪识及部分人大代表、市人大常委会负责人、市政府部门负责人参加，我院长闫家平、党委副书记王超及相关科室负责人陪同。渠红梅等领导先后到综合病房楼一楼大厅、针灸推拿科、治未病科、名中医工作室、中药房、口腔科等现场实地查看，听取工作汇报，对我院公共卫生设施建设、医院管理、医疗服务、中医特色等工作给予充分肯定。

（党办）

我院设分会场观看党的十九届五中全会精神宣讲

11月26日，新泰市党的十九届五中全会精神宣讲在市委党校举行，我院设分会场同步观看学习，班子成员、中层、党员、民主党派人士100余人参加。开班式后，以支部为单位分组进行了学习，通过系统学习《中国共产党第十九届中央委员会第五次全体会议公报》、《中共中央关于制定国民经济和社会发展第十四个五年规划和二〇三五年远景目标建议》等文件资料，大家进一步加深了对党的十九届五中全会精神的认识和理解。



（政工科）

青岛大学医疗集团领导 来我院调研指导工作



11月27日，青岛大学医疗集团常务副书记姜卫东、副院长贾绍友一行五人来我院调研指导工作，我院院长闫家平，副院长李振爽、林永年、徐勤伟、吴修才，党委委员孙静陪同。姜卫东等领导观看了我院专题片，听取了我院工作汇报，与我院领导班子成员进行座谈，对我院工作给予充分肯定，并就医院管理、学科建设、医疗服务等工作提出了明确要求。

（党办）

泰安市院感防控及脱贫攻坚 工作督导组来我院检查指导

11月5日，泰安市中医药管理局专职副局长、市红十字会专职副会长姬生勤一行6人来我院检查指导院感防控及脱贫攻坚等工作，新泰市卫生健康局党组书记、局长王作东，副局长朱秀宁陪同，我院院长闫家平、党委副书记王超、副院长林永年、徐勤伟、吴修才及相关科室负责人参加。督导组领导通过听取汇报、查看资料、现场实地查看等方式，详细检查我院院感防控、脱贫攻坚、改善医疗服务、宣传、市级防控督导问题整改落实情况，对我院工作给予充分肯定，同时提出了存在问题和工作要求。

（党办）



我院召开行业作风建设推进会议



11月21日，我院召开2020年行业作风建设暨专项治理收受“红包”“回扣”和违规收费推进会，院长闫家平、副院长李振爽、林永年、吴修才及全体中层干部、党员、民主党派人士参加。

（党办）

我院召开四届三次职工代表大会

11月18日，我院在1号会议室召开四届三次职工代表大会，审议并表决通过《新泰市中医医院章程》（草案）。院长闫家平讲话，党委副书记王超主持。今后我院将以《章程》为纲领，建立健全现代医院管理制度，落实党委领导下的院长负责制，提高医院规范化、精细化、科学化管理水平。

（政工科）



10月11日，新泰市《中国共产党党员教育管理工作条例》知识竞赛决赛在新甫街道办事处初心馆举行，我院徐成代表参加的宣教系统代表队获得团队一等奖，徐成获优秀个人奖。

（政工科）



11月21日，我院举办伽马刀临床应用专题培训，院领导闫家平、李振爽、林永年、吴修才及临床医技科室相关人员参加，我院放疗中心负责人董江波主讲。

（党办）

（上接一、四版中缝）

庚子年冬季养生要点：顺时御邪，未病先防

【按：山东省名中医专家、泰安市名中医、新泰市中医医院副院长、主任医师李振奥根据五运六气理论，结合庚子年终之气时段不同人群患者的疾病病理，精心研制“养生保健口服液”，疗效明显，现编发李振奥医生谈冬季养生，以饯读者。】

庚子岁终之气，自小雪日子正，至大寒日戊正。凡六十日有奇。（庚子年终气时段：2020/11/22 0:00—2021/1/20 20:00）主气太阳寒水，客气阳明燥金，中见金运（中运为金运太过），故燥令行，余火内格，民病肿于上，咳嗽，则血溢。寒气数举，则露雾翳。病生皮肤，内舍于肺，下连少腹而作寒中，宜治阳明之客，以酸补之，以辛泻之，以苦泄之。是气也，司气以凉，用凉无犯，是谓至治。阳明燥气当令，清凉之气散布，体内火热之余邪未尽，郁滞在内，不得发泄。为什么会这样呢？因为阳明燥金之客气，加于太阳寒水之主气，金气收，导致五气之余火内格，格，就是拒的



意思。人们容易得什么病呢？身体上部发生肿胀，咳嗽气喘，严重的甚至会出现血汗。主气为太阳寒水之气，时常发动流行，所以自然界呈现晦暗烟雾迷漫的景象，此时疾病在外则生于皮肤之内，在内则由肋肋一直向下，牵连到少腹的一种内部寒冷的病，此酸补之，以辛泻之，以苦泄之。是气也，司气以凉，用凉无犯，是谓至治。阳明燥气当令，清凉之气散布，体内火热之余邪未尽，郁滞在内，不得发泄。为什么会这样呢？因为阳明燥金之客气，加于太阳寒水之主气，金气收，导致五气之余火内格，格，就是拒的

所以，治疗上要针对阳明燥金来治。用酸味来补金，用辛味来泻金，用苦味来克金以达到泄金的目的。终气阳明燥金是凉的，用药时要忌讳用凉药，这才是正确的治疗方法。

《三因司天方》云“……终之气，阳明加临太阳，冬至至前后三十日有奇，民病肿于上，咳嗽，甚则血溢，病生皮肤，内舍于肺，下连少腹，而作寒中，加苏子。”

终之气，主气为太阳寒水，客气为阳明燥金。燥气流行，由于燥金之收敛，五之气之余火被隔拒于内，不得外泄，使人们患肿病于上部，咳嗽气喘，甚至血液外溢。若寒时常发作，则会雾气弥漫，人们患病多发生于皮肤，若邪气居于肺部，向下连及少腹则会发生内部寒冷的病。

阳明燥金加临太阳寒水，导致上热下寒、虚火上炎，外寒内热。因此，终之气务必理气散寒护脾胃，引火归元以温肾！切记，切记！

在五之气养生保健口服液基础上，结合终之气气候变化对人体的影响，制成终之气养生保健口服液，具有养阴润燥、健脾温肾、引火归元之功效以顺时御邪、未病先防。

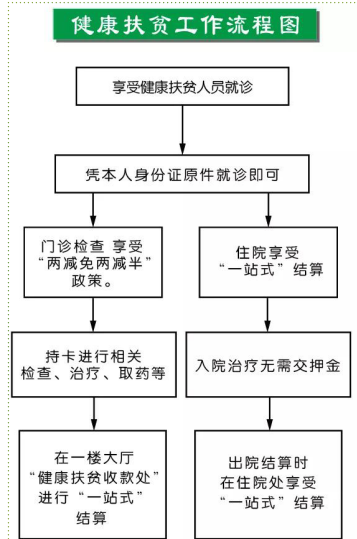
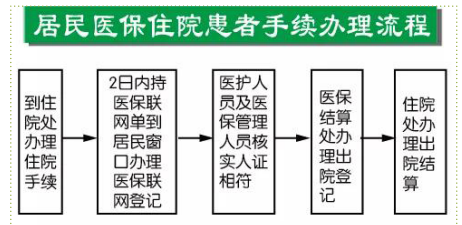
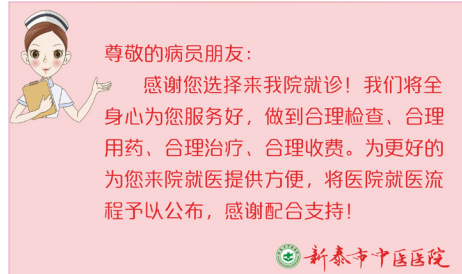
（山东省名中医专家 李振奥）

李振奥主任医师，山东省名中医专家，泰安市名中医，新泰市名中医，中华中医药学会骨方分会第一届委员会常委，世界中医药学会联合会骨方专业委员会常务理事，中国中医药研究促进会脑病分会常委，山东省中医药学会中医特色诊疗技术专业委员会副主任委员，山东省中医药学会脑病专业委员会常委，山东中医药大学第二届五运六气专业委员会委员，泰安市中医药学会脑病专业委员会副主任委员，泰安市中医药学会首届五运六气专业委员会副主任委员，泰安市养生保健康复学会中医养生保健专业委员会主任委员，泰山医学家联合会“基层中医适宜技术专业委员会”第一届委员会执行主任委员。

擅长应用中医五运六气理论，司天司人司病证，顺

时御邪，未病先防，治疗心脑血管病、泌尿系疾病、美尼尔氏综合征、风湿类风湿、脾胃病、各种结石、荨麻疹、过敏性紫癜、及头痛眩晕、感冒咳嗽、哮喘等各种疑难杂病；在“天人相应”理论指导下进行养生保健和体质调理。根据多年临床经验，研究发明了“醒脑通栓九”、“咽舒七宝饮”、“降酸调脂饮”、“解酒护肝饮”、“清肺饮”、“儿童健脾益智膏”等多种院内自制制剂及代茶饮，临床应用广泛，疗效独特。在省级以上医学杂志上发表论文20余篇，其中在核心期刊上发表10篇，主编、副主编专著3部，参与指导省级科研课题4项，主持设计课题4项并荣获新泰市科技进步一、二等奖，获得国家发明专利1项，实用新型专利1项。先后荣获：“新泰市拔尖人才”、“泰安市优秀中青年专家”等荣誉称号。

新泰市中医医院就诊明白纸（流程图）



（党办 刘维娜）

来我院考察交流 陕西省山阳县中医医院



11月23日，陕西省山阳县中医医院党委书记张水一行4人来我院考察交流，我院院长闫家平、党委委员孙静及相关科室负责人陪同。张水一行先后到闫家平劳模工作室、党员活动室、标本室、互联网医院等实地考察，听取我院情况介绍，并就党建、文化、互联网医院等工作进行了深入交流。

（党办）

我院召开新冠肺炎 肺炎疫情暨医院 感染防控会议

11月21日，我院在1号会议室召开新冠肺炎疫情影响暨医院感染防控会议，院长闫家平、副院长徐勤伟、吴修才及各临床、医技、后勤、行政职能科室主任、护士长、负责人参加。



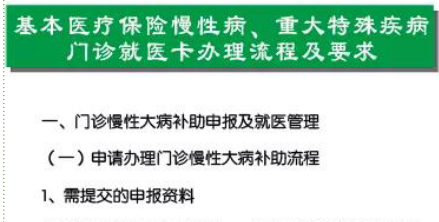
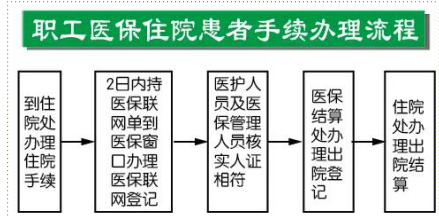
闫家平主持会议并讲话，要求全院上下，一是要认清形势，高度重视。防控从我做起，从一点一滴做起，从手卫生做起；二是要明确责任，狠抓落实。重点抓好预检分诊、发热门诊、病房管理、环境消杀、隔离防护、医疗废物处置、核酸检测、培训演练、物资储备、督察处罚等十个环节，确保疫情防控万无一失；三是要密切配合，共克时艰。个人服从集体，科室服从全局，做到疫情防控与医疗服务两手抓两手都要硬，全面完成今年医院发展各项目标任务。会上，徐勤伟安排新冠肺炎疫情具体防控工作，吴修才传达上级通知精神，感染管理科主任刘燕讲解防控具体要求。

（党办）

我院召开三级 公立医院绩效考核 调度推进会

11月24日，我院召开三级公立医院绩效考核调度推进会，院长闫家平、副院长李振爽、林永年、吴修才及医院全体中层干部、绩效考核联络员参加。

（党办）



“世界艾滋病日” 话艾滋

今年12月1日是第33个“世界艾滋病日”，今年我国宣传活动的主题是“携手防疫抗艾，共担健康责任”。

艾滋病是一种可防可治的慢性病，我们在尊重、关爱艾滋病病毒感染者和病人的同时，也要学会与艾和谐共处，保护自己不被艾滋病病毒感染。

大家都知道艾滋病病毒的三条传播途径：血液、性和母婴传播。我们只要日常生活中树立安全意识并指导我们的行为，就可以有效预防艾滋病病毒的传播。防艾做到这6条：1、洁身自爱，避免多性伴行为，不涉足色情场所，坚持每次、全程、正确使用安全套；2、患有性病者，要彻底治疗，否则会增加感染艾滋病病毒的机会；3、不要因好奇而尝试吸毒，不要与他人共用针具；4、生病时要到正规的诊所、医院求治；5、不到医疗器械消毒不可靠的单位或非正规私人诊所、美容机构输液、打针、手术、拔牙、针灸、纹身、纹眉和其他侵入性操作；6、不与别人共用牙刷、剃须刀等有可能损伤皮肤黏膜的用具。

如果不慎发生了可能感染艾滋病病毒的行为，目前是有补救措施的，即及时服用抗病毒药物，越快越好，不超过72小时，保护效果在80%以上。治疗艾滋病的三大焦点问题：1、艾滋病可以治疗吗？答案是肯定的，采取鸡尾酒疗法。自艾滋病“鸡尾酒”疗法面世以来，经过30多年的临床运用和不断改进，艾滋病抗病毒治疗可有效遏制艾滋病病毒的传播，提高感染者的生命质量，使曾经叫嚣一时的“世界瘟疫”而今已转变成了“可防可治的慢性病”。2、艾滋病病毒感染者可以活多久？各项研究表明，越早接受抗病毒治疗，免疫功能恢复的越好，寿命越接近人均期望寿命。生命能延续多久，完全取决于能不能及早发现自己是否感染。如果到疾病晚期才发现，由于免疫功能破坏严重，加之合并机会性感染，再好的药物都无力回天了。3、艾滋病病毒感染者可以正常生活吗？可以的。国家实施免费艾滋病抗病毒治疗政策，为所有感染者，提供免费抗病毒治疗药物。只要做到早检测早治疗，并在专业机构的指导下积极治疗，按要求服药，可以与艾滋病病毒感染者和谐共处，正常生活、学习、工作。

艾滋病预防中有很多误区需要分辨。1、日常生活接触不会感染艾滋病。艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，离开人体后很快失活，日常生活接触不会传播艾滋病病毒。故艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、厨具、游泳池或浴池等公共设施传播；咳嗽和打喷嚏不传播艾滋病。2、蚊虫叮咬不会感染艾滋病。原因：一是艾滋病病毒在蚊虫体内不能存活；二是蚊虫口器上的病毒数量不足导致感染；三是从艾滋病病毒到现在的发现，没有发现因蚊虫叮咬而感染的病例。3、加热处理或普通的消毒剂就可以杀死它。艾滋病病毒对热和消毒剂敏感，煮沸消毒或普通的消毒剂等都可以杀死它。相比起其他病毒类生物的存活能力，艾滋病病毒可算不上厉害哟！

艾滋病如何检查？如果您发生了不安全性行为，使用了不洁针具，就存在暴露于艾滋病病毒（HIV）的风险。目前，检测方法有三种。1、血液检测：大家可以就近到疾病预防控制中心、医院、乡镇卫生院等机构，请医生开具艾滋病检测化验单，进行抽血检测，即可很快知道自己的感染状况。2、唾液（口腔黏膜渗出液）检测：不愿意采血的小伙伴们可以采用唾液试剂自行检测，只要按试剂盒说明采集口腔黏膜渗出液，操作简便，无痛苦，自己在家即可检测，准确率95%以上。3、尿液检测：如果你是在校大学生，还可以在校园的自动售卖机里购买尿液检测服务包。根据说明书自行采集尿液，将密封好的尿样收集器放回校园内的样本收集箱，3-5个工作日后登陆互联网平台（www.renailiance.com），输入留存好的条码编号即可查询HIV抗体的检测结果，全程匿名安全。但是，以上几种方法都是初筛检测方法，如果结果是阳性，需要进一步到专业机构进行确诊。

艾滋病防治重在提高防范意识，坚持安全性行为、不与他人共用针具，即可避免暴露和感染。一旦发生暴露（黏膜或破损皮肤接触到他人的新鲜血液或体液），应主动到医疗机构进行暴露后预防性服药和咨询，定期检测，及时掌握自身感染状况。若不慎感染，及早规范治疗，避免发病和死亡。

（内容来源于网络）

