

牢记防“艾”宝典，共筑无“艾”防线

专家表示，早发现、早诊断、早治疗是控制艾滋病传播、提高感染者生活质量的关键



□本报记者 桑鹏

“周姐你好，我是小超。不知你是否还记得我，我一直记得你和疾控中心其他哥哥姐姐对我说的话……现在，我正在好好生活、认真工作，努力实现自我价值……”

今年12月1日是第37个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题为“社会共治，终结艾滋，共享健康”。11月28日，在青岛市“世界艾滋病日”主题宣传活动中，展示了一名艾滋病阳性感染者小超（化名）写给西海岸新区疾控中心艾防科工作人员的信。信中，小超对区疾控中心工作人员表示感谢，并呼吁全社会对艾滋病感染者给予更多包容和关爱，消除艾滋病歧视。据悉，几年前当小超得知自己感染了艾滋病病毒后十分绝望，有了轻生念头。在区疾控中心工作人员的安抚与帮助下，他逐渐放平心态并积极配合治疗，如今生活已变得越来越好。

此外，11月29日，西海岸新区在中国石油大学（华东）、青岛理工大学两所高校举办“世界艾滋病日”主题宣传活动，现场设立宣传咨询台、摆放宣传展牌、发放艾滋病预防宣传手册，向大学生提供关于艾滋病的传播、预防及检测知识，提醒大家增强自我防护意识。“本次活动在高校营造了全员参与、共抗艾滋的良好氛围。今后，区疾控中心将继续开展形式多样的艾滋病宣教活动，共筑抗艾防线。”区疾控中心性病艾滋病防治科负责人周静表示。



保持正常社交生活，不必谈“艾”色变

“艾滋病，全称‘获得性免疫缺陷综合征’（AIDS），是由人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的一种严重传染病。”周静介绍，艾滋病危害大、死亡率高，且不可治愈，感染艾滋病病毒的患者需终身规律服药，否则发病后病情发展迅速。“艾滋病病毒能够悄悄破坏人体的免疫系统，使人体的抵抗力逐渐下降，最终导致病人因各种感染或肿瘤而死亡。需要注意的是，艾滋病感染者及艾滋病病毒携带者都是传染源，人群普遍易感，且无法治愈。”

周静说道。

据悉，艾滋病的传播途径主要有三种：性传播、血液传播和母婴传播。“其中，性传播是艾滋病最主要的传播途径。无论是异性还是同性之间的性行为，如果不采取安全措施，都存在感染风险。”周静表示，血液传播则涉及共用注射器、输入被污染的血液或血液制品等行为，母婴传播是指感染了艾滋病病毒的妇女在怀孕、分娩和哺乳时可能将病毒传给婴儿。

“握手、拥抱、共餐、使用公共

设施、社交亲吻、蚊虫叮咬等均不会传播艾滋病病毒，所以不必过度恐慌，保持正常的社交生活即可。”周静补充道。

“从染上艾滋病病毒到艾滋病发病一般要经过很长一段无症状的潜伏期，有的甚至长达10年。这期间虽没有明显症状，但仍能传染他人。”周静说，尤其是在艾滋病病毒刚进入人体后的2-12周，血液中因不能检测出足量的病毒抗体，所以不能通过一般的抗体检测发现，但这段时间同样具有传染性。

潜伏期平均7-8年，及时治疗效果明显

据介绍，艾滋病病毒可通过高危行为感染人体，病程一般分为急性感染期、潜伏期、艾滋病发病期。

“高危行为是指有较高造成HIV传播风险的行为，如无保护性交、共用注射器静脉吸毒、非法采血点卖血或输血、穿耳洞等。”周静解释，在感染初期，可能会经历急性感染阶段，部分患者会出现发热、咽喉疼痛和全身乏力等类似感冒的症状，有时还伴有皮疹（尤其是在胸部和面部）和全身淋巴结的无痛性肿大。这些症状通常在高风险行为后的2-4周内出现，并可能

持续1-3周后自行消失。“即使在这一时期使用HIV抗体试纸检测结果为阴性，也不能排除感染的可能。建议进行HIV核酸检测，及时确诊并进行抗病毒治疗。”周静说。

随着急性感染期的结束，感染者将进入一个被称为潜伏期的阶段。这一阶段几乎没有明显的艾滋病相关症状，但病毒仍在体内活跃复制，并具有传染性。“潜伏期通常会持续5-10年，平均为7-8年。”周静指出，如果在这一阶段能够及时发现并接受治疗，有可能延长潜伏期，甚至可能阻止患者发展成典型

的艾滋病，从而获得接近正常人的预期寿命。

最终，艾滋病患者会进入发病期，这包括艾滋病前期和典型的艾滋病期。“在艾滋病前期，患者可能会经历持续数月的全身淋巴结肿大、周期性的低热和夜间盗汗，以及体重无缘无故减轻超过10%，并出现各种细菌或病毒感染等症状。”周静说，大约1年后，患者可能会发展到典型的艾滋病期，此时会出现严重的免疫缺陷，导致各种致命性感染，甚至患上恶性肿瘤，平均生存时间在半年到两年之间。

遵循“1A、2B、3C、4D”原则，有效预防艾滋病

周静表示，艾滋病可防可治，但无法治愈，关键是早发现、早检测、早治疗。

“发生高危行为后，可在72小时内去医院就诊，服用阻断药，阻止HIV的感染。”周静说道。

预防艾滋病，周静表示可遵循“1A、2B、3C、4D”原则。其中，“1A”代表Abstinence（禁欲），指未成年人应避免性行为，青少年则应推迟首次性行为的时间；“2B”强调Be faithful（忠诚）和Be responsible（负责任），即夫妻双方或性伴侣间应

保持忠诚，避免不安全性行为，并对性行为可能带来的后果负责；“3C”包括Concept（树立健康第一责任人观念主动学习预防知识，主动学习预防知识，拒绝危险行为）、Condom（在性行为中使用安全套）、Consulting and Testing（在发生危险行为后主动进行咨询和检测）；“4D”包括Disease treatment（治疗性病以降低感染风险）、Drug post-exposure prophylaxis（暴露后72小时内使用阻断药）、Drug pre-exposure prophylaxis（暴露前服用

预防药物）以及Drug Antiretroviral therapy（感染后及早接受抗病毒治疗）。

周静补充道，尽管目前艾滋病还不能被治愈，但通过抗病毒治疗，可以有效抑制病毒复制，保护患者的免疫功能、延长生命。

“让我们以实际行动传递爱与希望，为打造一个无‘艾’的世界而共同努力。相信通过科学的知识、正确的行为和全社会的共同努力，终结艾滋病的目标并非遥不可及。”周静说道。

健康市集进商场 冬季养生暖人心

□本报记者 桑鹏

近日，西海岸新区中心医院携手灵山岛社区卫生服务中心、吾悦广场共同打造了一场别开生面的健康市集，拉开区中心医院冬季养生节系列活动的序幕。

记者在现场看到，义诊区人头攒动，视光与屈光手术中心、医疗美容科、儿科、消化中心胃结直肠外科、呼吸内科、老年病科及超声医学科等科室的医护人员细致地为市民提供健康咨询和义诊服务，共计提供义诊咨询600余人次、免费测量血压血糖400余人次、免费综合验光300余人次、清洗眼镜200余副、发放健康科普材料600余份。

同时，中医科医师团队携薰衣草志愿服务队为市民把脉问诊300余人次，提供中医适宜技术体验200余人次。区中心医院工会主席李荣表示，医院还为广大市民朋友准备了冬季养生茶，让大家在暖身的同时，感受中医药文化的魅力。

此外，药品供应科药师与医保办工作人员也现场为市民提供药品使用及医保政策咨询服务。

李荣表示：“此次健康市集是区中心医院践行‘仁心医术 关爱生命’核心价值观的生动实践。下一步，区中心医院将继续举办健康市集，开展冬季养生节系列活动，为市民提供更加便捷、高效的医疗服务，让健康之花在新区绚丽绽放。”



健康市集上，医生为幼儿进行健康检查。