

终结不平等,终结艾滋病,终结大流行

国家对艾滋病患者有哪些援助政策?

12月1日是世界艾滋病日,今年的主题是“终结不平等,终结艾滋病,终结大流行”。研究数据表明,艾滋病仍是目前我国死亡人数第一位的传染病。那么,我们到底怎么做才能终结艾滋病、终结大流行呢?

何为艾滋病?

艾滋病的全称是“获得性免疫缺陷综合征”,简称AIDS,是由人类免疫缺陷病毒,即艾滋病病毒(HIV)引起的一种慢性传染病。艾滋病病毒侵入人体后,能破坏人体的免疫系统,机体免疫功能受损或缺陷,最终合并各种机会性感染或肿瘤。

艾滋病的感染途径有哪些?

艾滋病的传播途径主要有三种,即性传播、血液传播和母婴传播,其中,性接触传播为最主要的传播途径。研究发现,艾滋病患者的血液、精液和阴道分泌物中都含有艾滋病病毒,唾液、泪液等体液中也含有少量的艾滋病病毒。不安全性行为可以传播艾滋病;血液传播主要是指共用针具吸毒、输入被艾滋病病毒感染的血液或是血制品等传播;母婴传播是指感染艾滋病病毒的孕妇可以经过胎盘将病毒传播给胎儿,也可以在分娩的过程中,或在产后哺乳中将病毒传播给婴儿。

艾滋病有哪些临床表现?

艾滋病的临床表现可分为急性期、无症状期和艾滋病期。急性期可无明显症状,或症状轻微,常见的有发热、咽痛、盗汗、恶心、呕吐、腹泻、皮疹、关节疼痛、淋巴结肿大及神经系统症状,一般持续1~2周。无症状期多无明显临床症状,或有轻度乏力、消瘦、淋巴结肿大等。艾滋病期主要表现为不明原因的持续不规则发热(37.5°C以上,超过1个月);腹泻(每日超过3次,时间持续1个月以上);反复发作的口腔真菌感染;部分患者表现为记忆力减退、精神漠视、性格改变、头痛、癫痫及痴呆、持续性全身性淋巴结肿大等。进入艾滋病期如果不积极治疗,一般仅能存活1~2年。

如何预防艾滋病?

1) 安全性行为是预防艾滋病的主要措施;2) 正确使用避孕套,不仅能避孕,还能减少感染艾滋病及其他性传播疾病的危险;3) 尽早抗HIV治疗、性病治疗,降低传播艾滋病的危险;4) 共用注射器吸毒是传播艾滋病的重要途

径,因此要拒绝毒品,珍爱生命;5) 避免不必要的输血和注射;6) 感染艾滋病的妇女如果怀孕,必须在医生指导下采取医学措施,减少孩子感染的机会。

艾滋病是不是绝症?

艾滋病不是绝症,是和高血压、糖尿病等类似的慢性疾病。HIV感染者或AIDS患者通过有效的抗病毒治疗,保证抗病毒治疗的依从性,且免疫功能重建良好,可以实现与普通人相似的预期生存寿命和生活质量,拥有正常的工作和生活,并通过干预可以生育自己健康的后代。

日常生活接触会不会传染艾滋病?

大量的事实证明,HIV在人体以外的普通环境中生存能力相当弱,如果暴露在空气中存活时间很短,一些常用的消毒剂,如75%的酒精、0.1%的漂白粉、0.2%的次氯酸钠、2%的戊二醛等可以灭活病毒。因此,日常生活接触,如握手、拥抱、同桌吃饭、共用餐具、咳嗽、喷嚏、公乘交通工具、共用劳动工具、办公用品、公共游泳池游泳等,均不会传播HIV。

蚊子叮咬会不会传染艾滋病?

蚊虫叮咬可以传播黄热病、疟疾等传染病,但不会传播艾滋病。蚊子传播疟疾是因为疟原虫进入蚊子体内并大量繁殖,带有疟原虫的蚊子再叮咬其他人时,便会把疟原虫的子孢子注入另一个人的身体中,令被叮者感染。而蚊虫叮咬时并不会将前面那个被叮咬的人血液注入,只会将自己的唾液注入,而它们的唾液中并没有艾滋病病毒。虽然他们的喙器上可能沾有极少量的血,但因病毒量极少,不足以令下一个被叮者感染。

何为暴露前预防?

HIV暴露前预防是指未感染HIV者在发生易感染HIV风险行为之前,服用抗HIV病毒药物,以降低HIV感染风险的方法。需要注意的是,HIV暴露前预防只能预防HIV感染,不能预防其他性病,同时也并非每个人都适用,故使用前需接受风险评估和医学评估,符合使用条件才能启动服药。

何为暴露后预防?

HIV暴露后预防是指尚未感



染HIV的人员在暴露于HIV高感染风险后,尽早服用暴露后预防阻断药物进行干预,以降低HIV感染风险的方法。暴露后2小时内开始服药最佳,最迟不应超过72小时,时间越早,保护效果越好,且在2~3周后尽早进行HIV检测,如果检测结果为阴性,应在12周后再做一次检测。

哪些人群需要接受自愿咨询检测?

- 1) 艾滋病病毒感染者和艾滋病患者的性伴;
- 2) 感染艾滋病病毒的母亲所产的新生儿;
- 3) 有过无保护性行为者,尤其是无保护的婚外性行为、多性伴侣性行为、男男同性性行为等;
- 4) 与他人共用注射器吸毒的人员;
- 5) 既往有偿卖血者(到非法采血点卖血);
- 6) 怀疑接受过不洁血液和血制品者;
- 7) 使用过未经严格消毒的针具注射者;
- 8) 有皮肤、黏膜破损,且不慎接触到被艾滋病病毒污染的血液、体液者;
- 9) 其他自愿接受艾滋病咨询检测者。

国家对艾滋病患者有哪些援助政策?

- 1) 对于农村居民和城镇未参加基本医疗保险等医疗保障制度的经济困难的艾滋病病人,免费提供艾滋病抗病毒药物;
- 2) 各级疾控中心和各级卫生行政部门指定的医疗机构可免费为自愿接受艾滋病咨询检测的人员提供咨询和初筛检测;
- 3) 已感染艾滋病病毒的孕妇,由当地承担艾滋病抗病毒治疗任务的医院提供健康咨询、产前指导和分娩服务,免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂;
- 4) 对艾滋病患者的遗孤实行免费义务教育;
- 5) 对经济困难的艾滋病患者按相关规定给予生活补助,积极扶持有生产能力的HIV感染者和患者开展生产活动。

长沙市第一医院感染与免疫科
副主任医师 李瑛



痛风患者坚持“两多三少”

痛风是因体内血尿酸水平过高导致尿酸结晶沉积在关节内或关节周围而引发的一种疾病,而饮食不当或不良的生活习惯都会引起痛风加重或复发,因此,痛风患者在日常生活习惯和饮食上应适当调整,坚持“两多三少”。

多喝水 痛风患者需要大量补充水分,以促进尿酸的排泄,每日饮水量需保证在2000毫升左右,大量出汗时可适当增加到2500毫升,但要少量多次饮用,一次不要过量。

多活动 痛风患者缓解期应适当进行有氧运动,如慢跑、骑车、瑜伽、游泳等,以加速尿酸的排泄。每次运动控制在30分钟左右,以不感疲劳为宜,运动过程中注意补充水分。急性关节炎发作治疗期间应绝对卧床休息,保证足够睡眠,并抬高患肢15~30度,避免受累关节负重。

少喝酒 痛风患者一定要少喝酒,尤其是啤酒,因为啤酒主要是麦芽发酵、酿制而成,饮啤酒后会导致尿酸值升高,引起痛风发作。

少吃高嘌呤食物 嘌呤含量高的食物进入人体后会导致尿酸值迅速升高,使痛风加重,这类食物主要包括各种动物内脏和海产品,如猪肝、脑、腰、心、沙丁鱼、凤尾鱼、虾、蟹、贝类、浓肉汁、肉汤等。另外,猪肉、牛肉、羊肉、鸡、鸭、豆制品、豆芽、菜花、菠菜、青豆、麦片等也含有较高含量的嘌呤,应少吃。而蛋类、精米面及米面制品、白菜、胡萝卜、芹菜、黄瓜、南瓜、萝卜、芋头、土豆等食物的嘌呤含量较低,可以多吃。

少吹空调 痛风患者如果长期处于低温的环境下,容易导致尿酸结晶生成,并沉积在关节部位,致使关节发炎,出现红肿疼痛等不适。因此,痛风患者即使在炎热的季节也应尽量少吹冷空调,或在吹空调时保护好关节部位。

株洲市中心医院 宋娇

■健康卡通



前列腺炎患者要戒酒

前列腺对酒精特别敏感,一受到酒精刺激,其局部毛细血管会很快扩张并充血,使前列腺组织液增多、细胞水肿,这时,肿大的前列腺会压迫尿道,引发排尿不畅或尿潴留,一般要持续1~2天才会消失。因此,前列腺炎患者一定要少喝酒,最好戒酒。

图/文 陈望阳