

带你了解艾滋病“窗口期”

“医生，我2周前发生了高危性行为，今天做了4代HIV抗原抗体检测，结果阴性，可以彻底排除HIV感染吗？HIV感染的窗口期到底是多久啊？”发生高危性行为之后，有些人担心自己感染HIV，反复在各个医院做HIV感染检测，即使检测结果呈阴性，也依然不放心。今天，长沙市第一医院感染与免疫科的专家带大家一起读懂艾滋病“窗口期”。

什么是艾滋病窗口期？

过去认为艾滋病病毒（简称HIV）进入人体后，机体需要经过一段时间才会产生抗HIV的抗体，在此期间血液抗体检测呈阴性，这段时间为窗口期。现在认为“窗口期”是指人体感染HIV到感染者血清中的HIV抗体、抗原或核酸等感染标志物能被检测出之前的时期。现有诊断技术检测HIV抗体、抗原和核酸的窗口期分别为感染后的3~4周、2周和1.5周左右。

HIV抗体确证试验阳性、HIV核酸检测阳性都可作为诊断HIV感染的依据；而HIV抗原检测主要用于筛查，常见的方式是作为HIV抗原抗体联合检测试剂的检测指标之一使用。

窗口期的感染者可能会出现急性感染期的症状，但也可能没有任何症状。这个时期存在比较大的传染风险。当能够通过HIV抗体、抗原或核酸等方法检测出机体的HIV感染，就意味着窗口期的结束。

窗口期有哪些临床表现？

窗口期可能会出现HIV感染急性期的症状（发热、头痛、皮



疹、腹泻等流行性感冒样症状），但是这些症状是否出现因人而异，也可能没有任何症状出现。注意：大家也不要刻意把某种症状和HIV感染联系起来，是否感染HIV只能通过实验室检测来确定。

哪些因素会影响窗口期？

由于机体免疫功能差异及检测方法的不同，窗口期的长短存在个体差异性。以下都是影响窗口期的可能因素：①暴露病毒量：接触的病毒含量越高，窗口期越短。②暴露途径：性、职业暴露、静脉吸毒、输血等不同传播途径影响窗口期。③免疫系统对HIV的反应：特异性免疫越强，抗体窗口期越短。④早期治疗或预防性治疗包括暴露前预防或暴露后预防：抗病毒药物抑制艾滋病毒复制，延迟抗体的产生，从而可能使窗口期延长。

发生高危行为后该怎么办？

可以到定点医疗机构（艾滋

病诊疗中心）检测：①能检测艾滋病毒核酸最好，其窗口期最短，费用较高。②第3代或4代免疫学试剂：试剂成熟，性能稳定，费用较低。第4代试剂窗口期比第3代缩短约1周。也可以选择自检，由于家庭自检试剂灵敏度不及常规实验室试剂，推荐自检试剂窗口期为90天。

暴露前预防或暴露后预防措施有哪些？

① 使用抗病毒药物使HIV感染的诊断复杂化，可能需要更频繁、更长时间的监测。幸运的是，规范预防性治疗后仍感染HIV的病例非常罕见。

② 暴露前预防：建议每隔3个月检测HIV。

③ 暴露后预防：建议在3~6周、3个月和6个月检测HIV。

长沙市第一医院
感染与免疫科 郑芳
(审核：主任医师 肖钢)

脑梗塞后加强日常护理

脑梗塞是常见的脑血管疾病，又称为脑卒中，具有高发病率、高致残率、高死亡率的“三高”特点。据统计，我国每年脑梗患者新增人数超过500万，且发病率还在不断升高，给患者的健康造成巨大威胁，也给家庭和社会带来沉重的负担。下面我们就来详细了解一下什么是脑梗塞。

脑梗塞是指脑部血液出现障碍，造成局部脑组织血流中断而发生缺血缺氧性坏死，也称为缺血性脑卒中，临床中常见的类型包括脑栓塞、腔隙性梗死等。在所有脑卒中类型中，脑梗塞的比例较高，可达到80%以上，和高血压、糖尿病、心律失常、高血脂等基础疾病，以及吸烟、饮酒等不良生活习惯相关。

脑梗塞作为突发的脑部疾病，任何年龄段均有可能发生，45~70岁的中老年群体中比较常

见，临床主要表现为半身不遂、猝然昏倒、言语障碍等。脑梗塞往往发病较急，多数情况下没有前驱症状，很快达到高峰，以完全性卒中为主要表现，其严重程度受大小、血栓部位不同而有所不同。那么，脑梗塞后应该如何护理呢？主要可以从以下几个方面着手。

1. 适当活动 脑梗塞患者进行适当的活动对身体康复十分有利，在病情稳定的情况下应注重身体锻炼。因为脑梗塞发生时往往损伤脑神经，患者容易出现肢体活动障碍或偏瘫等后遗症，而运动可以促进肢体功能恢复，以简单的肢体运动开始，适当活动手脚，加速血液循环，避免肌肉萎缩。

2. 保持良好心态 紧张、焦虑等负面情绪会加重脑梗塞病情，因此，脑梗塞患者一定要保持良

好的心态，恢复过程中多与他人沟通交流，保证情绪处于比较稳定的状态，以改善脑梗塞病情。

3. 避免过于劳累 脑梗塞患者要保证规律的作息，不能太过劳累。脑梗发生时，大脑会处于持续缺血缺氧状态，如患者还长期处于劳累中，不能得到良好的休息，会加重大脑缺血缺氧，诱发脑梗加重或复发。

4. 科学饮食 脑梗塞患者在饮食上应以低盐、低脂、高蛋白、高维生素饮食为主，如多食鱼类、新鲜蔬菜、水果、坚果等。远离不利于血管养护的食物，如糖类和甜食，避免进食辛辣、油炸食物，戒烟、限酒，确保血管处于通畅状态，能够及时为大脑提供营养物质，帮助患者尽快恢复。

长沙市宁乡市人民医院
神经内科 刘彩妹



ICU
三十问 (10)

ICU的病人为什么要外送做检查？

ICU的患者有时需要推出病房，甚至送到外院完善相关检查，家属不禁要问：病人病情那么危重，为什么一定要推出病房做检查呢？不能等病情稳定了再做吗？不能把机器推到床边完成检查吗？这里主要有两大原因。

一是因病情诊断和抢救治疗急需的，不能等。这些检查通常包括CT、核磁共振等项目，对医生及时明确病因，了解病情发展、治疗效果有着重要的指导意义。例如，一位昏迷且高度怀疑急性脑血管意外的患者，医生需要尽快做头颅CT检查，不仅为了明确是否存在脑血管意外，还需要明确脑血管意外的种类（性质）。因为脑血管意外分为脑出血和脑梗塞，两者的治疗方案是完全相反的，一个是止血，一个是疏通血管、抗凝。

二是因为有些检查受限于仪器设备大型、完成检查条件特殊等因素而无法在床边完成。例如大家熟悉的CT，设备大型，占地空间要求高，无法满足移动至床边的要求；同时CT检查具有一定的放射性，必须严格控制在特定的隔离的检查房间内才能实施。

正是基于以上原因，ICU的患者有时不得不推出病房，甚至送到外院做检查。在这个过程中，医务人员会事先评估风险，同时携带转运呼吸机、监护仪、注射泵、抢救药品及设备，力保患者在外送检查过程中的安全。但是，由于医疗的局限性和病情发展的不可预见性，即便经过最周密的准备和安排，患者在外送检查的过程中也不能完全排除风险和意外，这也是为什么医生在此之前一定会找到家属说明检查目的和风险，并要求家属签知情同意书的原因。

广东医科大学附属医院
重症医学科主任医师 佟琳

■健康卡通



持久干咳时掏下耳朵

人的内耳中存在与咳嗽中枢有联系的神经，一旦受到耵聍等异物或炎症的刺激，即会引起神经中枢产生慢性咳嗽，导致久咳不止。此时，只需自己掏掏耳朵就可以解决了。

图 / 文 陈望阳