

健康热点

12.1 世界艾滋病日

“社会共治 终结艾滋 共享健康”

12月1日是第37个“世界艾滋病日”，今年的主题为“社会共治，终结艾滋，共享健康”，旨在号召政府、部门、单位、个人等各方行动起来，共同担起防艾责任，迈向2030年终结艾滋病公共卫生威胁的目标，共建健康中国，共享健康成果。

什么是艾滋病

艾滋病又称获得性免疫缺陷综合征（AIDS），是人类免疫缺陷病毒（HIV）入侵人体后引起的严重传染病，具有传播迅速、发病缓慢、病死率高的特点。

艾滋病患者及 HIV 携带者都是传染源，人群普遍易感。感染初期可出现发热、全身不适、头痛、恶心、肌肉酸疼等症状。约两周后症状消失，进入无症状期。发病期可以出现全身症状，如发热、盗汗、厌食，并逐渐侵袭各个系统，如神经系统、呼吸系统、消化系统、皮肤粘膜、眼部等，可继发肿瘤、严重感染等。

艾滋病的传播途径

从感染艾滋病病毒到发病一般要经过较长一段无症状的潜伏期，有的甚至长达10年。期间患者虽然没有明显症状，但能够将病毒传染给他人，尤其是在艾滋病病毒刚刚进入人体后的2~12周。这段时间因血液中不能检测出足量的病毒抗体，也不能通过一般的抗体检测发现，叫做“窗口期”，“窗口期”同样具有传染性。

1. 血液传播 ① 输入被 HIV 污染的血液或血液制品；② 使用了被 HIV 污染、未消毒的针头及注射器；③ 共用其他医疗器械或生活用具（如与感染者共用牙刷、剃刀）也可能经破损处传染，但罕见。

2. 性传播 性传播是艾滋病

病毒的主要传播方式，即在没有任何采取保护措施的前提下，与已感染艾滋病病毒的同性或异性发生性关系。目前，全球 2/3 以上的 HIV 感染者是通过性接触而感染的。

3. 母婴传播 也称围产期传播，即感染了 HIV 的母亲在产前、分娩过程中及产后将 HIV 传染给胎儿或婴儿，如通过胎盘或分娩时通过产道传染，也可通过哺乳传染。

预防艾滋病的“三道防线”

第一道防线：预防血液传播

● 严禁吸毒，不与他人共用注射器。

● 不擅自输血和使用血制品。

● 不共用牙刷、剃须刀、刮脸刀等个人用品。

● 避免直接与艾滋病患者的体液接触。

● 不到非正规机构进行文眉、打耳洞、拔牙等操作。

第二道防线：预防性传播

● 避免或减少参加以饮酒为主的聚会，以免出现“酒后乱性”“酒后失控”的行为。

● 尽量少去“酒吧”“蹦迪”等娱乐场所，避免接受陌生人给予的烟酒、饮料等，因为这些东西里面有可能隐藏着毒品之类成瘾物。

● 固定性伴侣，发生性行为时全程正确使用安全套。

第三道防线：艾滋病暴露后预防

● 未感染艾滋病病毒的人员在暴露于高感染风险后，如与艾滋病病毒感染者或感染状况不明者发生体液交换行为，尽早（不超过72小时）服用特定的抗病毒药物，降低感染风险。

● 发生高危感染行为后72小时内服用阻断药，服药越早，阻断效果越好，并连续服用28天。

国家“四免一关怀”政策

“四免”

1. 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人员中的艾滋病人，可以到当地卫生部门指定的传染病院或设有传染病区（科）的综合医院服用免费的抗病毒药物，接受抗病毒治疗。

2. 所有自愿接受艾滋病咨询和病毒检测的人员，可在各级疾病预防控制中心和各级卫生行政部门指定的医疗机构，得到免费咨询和艾滋病病毒抗体初筛检测。

3. 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；及时免费提供母婴阻断药物和婴儿检测试剂。

4. 地方各级人民政府要通过多种途径筹集经费，开展艾滋病遗孤的心理康复，为其提供免费义务教育。

“一关怀”

国家对艾滋病病毒感染者和患者提供救治关怀，各级政府将经济困难的艾滋病患者及其家属，纳入政府补助范围，按有关社会救济政策的规定给予生活补助，扶助有生产能力的艾滋病病毒感染者和患者从事力所能及的生产劳动，增加其收入。

陕西省榆林市榆阳区妇幼保健院 刘旭亮 王瑞波

乙肝“两对半”抗体阳性代表临床治愈吗？

乙肝“两对半”是临床上评估乙肝严重程度的主要标志。如果三项抗体都显示“阳性”，即乙肝表面抗体、乙肝 e 抗体和乙肝核心抗体阳性，是乙肝病毒被清除的标志，是非常好的结果。那么，三项抗体均为阳性是否代表乙肝临床治愈呢？

乙肝病毒免疫学标记主要有3对，即表面抗原和表面抗体，e 抗原和 e 抗体，核心抗原和核心抗体。由于核心抗原在血中很难检测到，因此，临床上主要检查其余5项，即“乙肝两对半”或“乙肝五项”检查。如果乙肝患者三项抗体均显示“阳性”，是否代表痊愈还得看具体情况。

第一种，没有治疗出现三项抗体都阳性。这种情况需要同时确认乙肝表面抗原、乙肝病毒 DNA（HBV-DNA）两项检测结果。如果都是阴性，则表明曾经感染过乙肝病毒，目前已经恢复。表面抗体阳性提示体内有了保护性抗体，在很长的时间内都会有保护力。

第二种，经过抗病毒治疗才出现三项抗体阳性。这种情况还需同时确认乙肝表面抗原阴性且 HBV-DNA 检测不到，可以认为是临床治愈，产生了表面抗体、有保护性，是非常好的结果。但仍要定期复查，密切观察 HBV-DNA 定量水平的变化和乙肝表面抗原的变化，谨防残存的病毒核酸再次复制，导致乙肝表面抗原复阳。

还有一种极少出现的情况，就是乙肝“两对半”中三项抗体都阳性，但转氨酶升高，需要排除隐匿性乙肝病毒感染的可能，可能是病毒变异的结果。

以上三种情况总体上是好的，但要做好后期随访，定期复查。

湖南省直中医医院 肝病科 贺俊芝

左右胳膊血压不一样,以哪个为准?

高血压的定义是收缩压超过140毫米汞柱和（或）舒张压超过90毫米汞柱。但是，有时候测得两只胳膊的血压不同，应该以哪边为准呢？如果一边高于140毫米汞柱，一边低于140毫米汞柱，这种情况算不算高血压呢？

当出现两只胳膊的血压不同时，应以高的为准，也就是说，只要一侧手臂的血压超过140毫米汞柱，即可诊断为高血压。

一般而言，离心脏越近的部位，压力相对越高。人体的右手

肱动脉来自头臂干的分支，左手肱动脉来自左锁骨下动脉，所以，通常来说，右手的血管更粗更短；而且大部分人习惯用右手，右胳膊也会相对粗壮些，从而表现为右侧胳膊血压更高。当然，也有小部分人左侧胳膊血压高于右侧。

左右手的血压不一样是正常现象，但差值一般在5~10毫米汞柱之间，称为脉压差。引起脉压差的原因很多，年轻人多见于先天畸形，中老年人最常见的是上肢动脉硬化引起的血管狭窄。

首次量血压建议两边都要量，当两边血压不一样时，以较高的为准，且以后量血压都要量高的那一边。

如果脉压差超过10毫米汞柱甚至超过20毫米汞柱时，可以去医院做个锁骨下动脉彩超，看是否存在动脉粥样硬化或大动脉炎。如果脉压差过大，同时伴有剧烈胸痛时，应引起高度重视，极有可能是主动脉夹层，该病发病急、病死率高，应尽快就医。

郑州大学第二附属医院 检验科副主任医师 王艳

健康卡通



服药前后莫吸烟

一般人都知道服药后要忌食生冷、辛辣、油腻等食物，却很少知道要忌烟。已有研究证实，吸烟会影响药物的吸收、代谢，继而影响疗效，这类药物包括抑制胃酸分泌药、胃粘膜保护药、利尿药、麻醉药、镇痛药、镇静药、平喘药、安眠药等。如果一定要吸烟，应与服药时间间隔2~4小时，以保证药物疗效。

图/文 陈望阳