

## 三招力助终结艾滋病流行

**热点关注**

今年12月1日是第28个世界艾滋病日。尽管国际社会在防治艾滋病方面取得了重要进展，艾滋病和艾滋病病毒依然是人类健康最严峻的挑战之一。

过去15年中，全球在应对艾滋病方面取得巨大成就，已遏制并扭转艾滋病的蔓延趋势。专家们认为，治愈艾滋病现在仍是不可能的任务，但经过多年的研究、巨大的防治投入和长期的宣传教育，艾滋病已从几近“死刑”变成可控慢性病。以下三招被认为将力助实现联合国2030年终结艾滋病流行的目标。

### 第一招：尽早对感染者启用抗逆转录病毒疗法

该疗法是当前治疗艾滋病的主要疗法，是抗艾进展的最大功臣。但近年来，关于何时介入治疗存有很大争论，总共包括3个方面：首先，人们担心抗病毒药物的长期毒性，特别是对心血管的副作用；其次，抑制病毒是否有助于避免进一步传染他人，包括其性伙伴；第三，感染者体内“CD4+T细胞”数量降到一定程度后，再介入的保守治疗是否效果更好。

自2006年以来开展的一系列临床研究解答了这些疑问，其总体结论是，一旦诊断出感染艾滋病病毒就及时开始相关治疗，将有助于更好地控制病情，降低把病毒传染给他人的风险，其带来的益处远远超出副作用。美国国家过敏症和传染病研究所所长安东尼·福奇评价认为：“艾滋病病毒比（抗逆转录病毒）药物

要坏得多。”

正是基于这些科学证据，世界卫生组织最近修改抗艾指南，建议对一切感染者尽早开展治疗，而不用管他们体内的“CD4+T细胞”数量。

### 第二招：加强高风险人群预防工作

艾滋病高风险人群包括同性恋尤其男同性恋者、毒品注射者等人群。世界卫生组织和美国疾病控制和预防中心等机构均强烈建议，高风险人群应该采取“暴露前预防”措施预防艾滋病，即每天口服一片专门药丸以防感染艾滋病病毒。

2012年，美国政府批准一种叫特鲁瓦达的复方药作为“暴露前预防”用药。研究表明，男性行为者每天服用特鲁瓦达，可将感染风险降低90%，对因共用注射器的注射吸毒者而言，感染风险可降低70%以上。

但美国疾控中心上周发表报告说，即便在美国，也有三分之一的初级保健医生和护士从未听说过这种预防策略。此外，如何保证高风险人群的服药依从性也是一个问题。如果时断时续地服用，不仅对自身健康不利，也增加了艾滋病病毒耐药性及将耐药病毒传给他人的风险。目前，一些制药公司正在开发长效药以解决依从性问题，将来感染者只

要几个月服用一次药物，而不是天天用药。

### 第三招：加强艾滋病检测，提高治疗覆盖率

即便在美国这样发达的国家，也有12.5%的人不知道自己感染艾滋病病毒。美国每年新增约5万名感染者，其中近三分之二的感染源就是这些不知情者。而在全球，知道自己感染病毒的人比例高达45%。

正如联合国艾滋病规划署在11月30日公布的声明中所言：“检测是艾滋病病毒感染者获得救命的抗逆转录病毒疗法的关键第一步。”鉴于检测的重要性，一些医学机构如美国预防服务工作组建议，应将艾滋病病毒检测纳入日常体检范围。

一旦所有感染者自身知情，并开始接受治疗，那么新增感染者人数必然大幅减少。

当然，研制安全有效的艾滋病疫苗或治愈药物是治本之策。几年前，在泰国开展的一项里程碑式的临床试验显示，一种叫RV144的艾滋病疫苗可使人体感染风险降低31%。此外，今年在抗艾新药、治疗性抗体与快速检测技术等方面也取得一系列显著进展。

（据新华社电）

**止界资讯**

我国尿毒症患者超200万  
高昂医药费难题急需破解

我国约1.2亿人患慢性肾脏病，尿毒症患者的数据已经超过200万人。中华医学会肾脏病学分会常务委员、中日友好医院肾内科主任李文歌教授表示，尿毒症患者既承受疾病折磨，更要承受高昂医药费的压力，要特别关注低收入人群的慢性肾衰病人治疗。

我国农村地区居民是慢性肾脏病高发人群，自负透析费用较高，死亡率高。李文歌教授指出，肾脏是人体的排泄器官，当罹患尿毒症时，患者体内堆积了大量代谢废物、毒素，从而引发心、肺等脏器损害，对生命构成严重威胁。血液透析和腹膜透析是治疗尿毒症两种有效方法，但并不是尿毒症治疗的全部，还需要患者饮食、日常生活的自我管理，以及必要的药物治疗，然而，很多尿毒症患者认为只要透析了，自己就没事、安全了，这种错误的认知，会带给患者带来致命的危险。

专家表示，治疗肾性骨病疗效显著的药物，目前多未被纳入医保，中国大陆地区肾性骨病的防治，整体尚未得到有效控制。

治疗费用高带来的经济负担也是很多慢性肾脏病患者难以达到高质量生活的重要原因之一。据介绍，美国慢性肾脏病和尿毒症患者占医疗人群7%，而医疗费用占总额的24%，每名患者年透析费用在6万美元以上。中国大陆地区尿毒症患者年透析费用需10万元人民币，给患者家庭带来了沉重经济负担。

（据新华社电）

## 中澳合作发现 老年痴呆症治疗新靶点

记者在2015年重庆国际神经学论坛上获悉，第三军医大学大坪医院科研团队和澳大利亚南澳大学专家合作，发现了神经营养因子受体p75与阿尔茨海默病（老年痴呆症）之间的关系，并证明了恢复p75胞外段p75ECD的正常水平即可有效治疗该疾病，从而发现了老年痴呆症的治疗新靶点，是老年痴呆症防治领域的重要突破。

老年痴呆症是一种中枢神经系统退行性疾病，患者会变得不认识亲人朋友，后期将逐渐生活不能自理。国际老年痴呆症协会统计数据显示，全球老年痴呆症患者为4680万人，预计2030年将超过7000万人，2015年有990万新增病例，平均每3秒钟就有一人罹患老年痴呆症。目前，老年痴呆症仍是世界性难题，尚无有效治疗方法。

（据新华社电）

## “微信控”增多，狂刷滥晒都是“病”

■ 本报记者 侯赛 特约记者 汪传喜

### “狂刷”与“滥晒” 获取存在感

“不知道为什么，习惯性地拿起手机打开微信看看朋友们的生活状态，遇到好吃的、好玩的、好看的东西时第一时间就是掏出手机拍照‘晒’出来。”习惯玩微信的海口上班族李蔚茜表示。

不仅是李蔚茜一个人有这样的疑惑。日常生活中，“微信控”们或多或少都有相似的感受：“喜欢有空就开微信刷屏，喜欢随时随地拍照狂晒。”对于“微信控”存在的“狂刷”与“滥晒”这两个典型特征，海口市人民医院心理健康科专家王德解释，“狂刷”源于人们对安全感、归属感的需要，“滥晒”则源于人们对被关注、自我价值和成就感的渴望。

王德认为，“微信控”乐此不疲的深层心理原因是归属感的获取，微信朋友圈、各种群聊给“微信控”们提供了一种能够使朋友之间增加社交往来、增进相互了解、相互接纳、相互认同的平台，营造了一种人际关系的氛围，满足了人与人之间的归属需要。

“如果微信里面的‘无营养价值’信息过多，‘刷屏’只会浪费我们过多精力和时间，此时不妨放下手机，邀约朋友出去走走，给精神世界留一个空间。”王德建议，生活中有太多比“刷”朋友圈“晒”

### “狂刷”与“狂晒”警惕成瘾

王德表示，长期沉溺于微信，最直接的后果就是影响与老人、妻子和孩子之间的交流沟通，久而久之让一家人的感情淡化或疏远，不利于日常生活。

“如果沉溺其中任其发展，很大程度上会导致人际交往能力的退化和衰弱，甚至形成不愿与人开展面对面交流的心理障碍。”对此，王德提醒，每天沉迷于刷“朋友圈”、“狂点赞”，熬夜玩微信，甚至一会儿不玩微信就会出现烦躁、空虚，产生“幻听”等反应的朋友，需警惕“刷”“晒”成瘾的倾向，及时调整，避免造成过度依赖的心理疾病。

尽管网络的便捷为生活提供了极大便利，在网络上人们更容易互相了解和无所不谈，但我们不得不承认网络交流正日益剥夺人们面对面交流的机会，对个人成长、交流能力的锻炼都起到一定的阻碍作用。

“如果微信里面的‘无营养价值’信息过多，‘刷屏’只会浪费我们过多精力和时间，此时不妨放下手机，邀约朋友出去走走，给精神世界留一个空间。”王德建议，生活中有太多比“刷”朋友圈“晒”

垃圾信息更有意义的事，“微信控”们不妨解开心中的“微信情结”，控制好“刷”和“晒”这个度，维护好线下朋友圈，重拾人与人、面对面的情感沟通，在虚拟与现实社会中找到契合与平衡。

### 相关链接

#### 微信成瘾参考标准：

1. 对微信的使用有强烈的渴望或冲动感。
2. 减少或停止上网时会出现周身不适、烦躁、易激怒、注意力集中、睡眠障碍等戒断反应。
3. 下述5条内至少符合1条：
  - (1)为达到满足感而不断增加使用网络的时间和投入的程度；(2)使用网络的开始、结束及持续时间难以控制，经多次努力后均未成功；(3)固执地使用网络而不顾其明显的危害性后果，即使知道网络使用的危害仍难以停止；(4)因使用网络而减少或放弃了其他兴趣、娱乐或社交活动；(5)将使用网络作为一种逃避问题或缓解不良情绪的途径。

（侯佳）

## 省妇幼保健院支持 海口“双创”开展义诊

本报讯（记者马珂 通讯员高鹏）近日，为支持海口“双创”，省妇幼保健院组织儿科、妇产科等10个科室20名医护人员到海口市琼山区府城社区居委会，为辖区百姓开展义诊活动。

“医生，您给看看，孩子最近总说眼睛不舒服。”一大早，就有居民早早赶到义诊现场找医生咨询。“孩子有沙眼的症状……”经过一番检查后，省妇幼保健院医生给患者家属提出建议。

许多社区居民表示，义诊活动中，看病不用去医院挂号排队，医生上门看病，方便了百姓就医。

## 拜尔口腔医院为火星村 设立8万元爱牙基金

本报讯（记者马珂 通讯员林宇）近日，在海南拜尔口腔医院，来自定安县翰林镇火星村委会的村民前来接受医院赠送的爱牙基金。有了这笔爱牙基金，火星村的村民就可以在拜尔得到免费的口腔医疗服务。

据悉，9月20日是全国爱牙日。当天，海南拜尔口腔医院走进省卫生计生委扶贫点——定安县翰林镇火星村委会，为村民检查口腔健康状况。参加义诊的海南拜尔口腔杨璇瑛副院长表示，义诊当天约有300名村民接受了口腔检查。大多数前来检查的村民都有口腔疾病，很多孩子的口腔情况非常严重。

义诊结束后，海南拜尔口腔医院院长羊强承诺将为村民们设立爱牙基金。近日，火星村的爱牙资金申请项目确定后，医院便及时通知村民前来接受免费的口腔治疗。

据介绍，海南拜尔口腔医院此次共为火星村委会设立8万元的爱牙基金，患有严重口腔疾病的村民将分批到医院接受免费治疗。



### 地中海贫血知识专栏

## 做好产前诊断 预防重型地中海贫血

特约专家陈雪银（海南省卫计委地中海贫血组专家，海南医学院附属医院主任医师、教授，主要承担地中海贫血宣传、培训、遗传咨询、产前诊断等工作）

### 1. 海南省地中海贫血高发区

地中海贫血遍布世界各地，主要分布在热带、亚热带地区如地中海地区、东南亚及中国南部省区。中国分布广泛，广东、广东、海南、福建、云南、贵州、四川、江西、湖南、香港、台湾等地区，我省是地中海贫血携带率高发区。

### 2. 地中海贫血会传染吗

地中海贫血是由基因缺陷导致的，没有传染性。正常人都拥有一对珠蛋白基因，其中一组来自母亲，另一组来自父亲。只有父母双方都携带地中海贫血基因，才有可能将地中海贫血遗传到下一代。因此，地中海贫血不会传染给别人，但会遗传给下一代。

### 3. 什么叫做地中海贫血？

地中海贫血是遗传性溶血性贫血。是红细胞血红蛋白的珠蛋白基因缺陷（基因突变或缺失），导致血红蛋白的组成成分改变，珠蛋白链合成减少或不能合成。根据血红蛋白的珠蛋白链受损不同，地中海贫血可分为α-地中海贫血和β-地中海贫血两大类。如果α-珠蛋白链或者β-珠蛋白链完全不能合成，则发生严重溶血和贫血。

### 4. 地中海贫血的危害

地中海贫血分为α-地中海贫血和

（小可整理）

## 疾病预防控制与健康

海口市疾病预防控制中心 特约专栏

## 艾滋病可防可控不可怕

把病毒传染给孩子。

艾滋病不会通过日常生活和一般接触传播。与艾滋病病毒感染者和病人的日常生活及一般接触不会感染艾滋病。如：握手、拥抱、礼节性接吻，一起进餐、乘车、学习、郊游、玩耍，共用学习用具、餐饮具、卫生间、游泳池、卧具、生活用品。咳嗽或打喷嚏都不会传播艾滋病。蚊虫叮咬不会传播艾滋病。

### 3. 防止毒品，预防经注射毒品传播艾滋病

共用注射器注射毒品的人很容易感染艾滋病病毒。口服毒品一段时间后，很容易发展为静脉注射毒品。毒品会降低人的自知力和自我控制能力，容易从事危险的性行为。交友不慎、好奇、不相信毒品的严重危害、不重视自己生命的质量，是导致青少年吸毒的重要原因。要坚决拒绝尝试毒品，在诱惑面前说“不”。怀疑有贩毒或吸毒行为的人交往会增加沾染毒品的风险；在娱乐场所或其他公共场所交友，要三思而后行。

### 4. 避免不安全注射或输血，预防艾滋病经血液传播

不安全和不必要的注射是引起艾滋病传播的原因之一。因此能通过吃药治疗的疾病就不要打针，能打针治疗的就不要输液，避免不必要的输血。

日常生活中，要到正规医院就医，不轻信街头广告，不去无行医执照的个体诊所打针、输液、补牙等；就医时，应当选择使用一次性针具以及严格消毒的医疗器械；不要到非正规的美容、整形机构纹眉、纹身、穿耳眼、矫正畸形等刺破皮肤的手术；不与他人共用牙刷、剃须刀及有可能刺破皮肤的日常生活用品；必要时，使用检测合格的血液和血液制品，以及血浆代用品或自身血液；要到国家指定的正规血站献血；帮助他人止血时，应做好自我防护，避免徒手接触血液和伤口，要用干净的手绢、纸巾或乳胶手套等物品进行应急处理，然后再去医院就诊。

目前，国家实施免费和保密的艾滋病自愿咨询和抗体初筛检测服务，为艾滋病病人提供免费抗病毒治疗药物。一旦发生感染艾滋病的危险行为，或怀疑自己可能感染艾滋病病毒，一定要到当地疾病预防控制中心进行咨询和检测。

易感染艾滋病的危险行为包括：发生过未使用安全套的高危性行为，如与感染者的性行为、多性伴、男男性行为、遭强暴等；与他人共用注射器静脉注射毒品；到非法采血点卖血。

如需了解更多相关信息，可到当地疾病预防控制中心咨询，或拨打艾滋病咨询电话。

（小可 吴建中）

给我关注 还你健康

健康周刊广告联系：18976640822

投稿邮箱：hnrbjkzq@qq.com