

关注世界艾滋病日

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”，旨在号召各方行动起来，共同担起防艾责任。

防「艾」，不防「爱」

海南日报全媒体记者 王洪旭

A 与“艾”同行 社会共治

“愿早日终结艾滋病！”“感谢医护人员对我的大力支持！”“不要想太多，早点走出迷茫，早点找回自己。最难的时候已经过去了，加油！”……

海口市红丝带志愿者协会的留言墙上，至今还存留着去年国际艾滋病烛光纪念活动中部分HIV感染者和艾滋病病人写下的心灵寄语。

“对于新发现的HIV感染者来说，早期来自专业工作人员的开导和陪伴很重要，因为他们觉得很孤独，不敢把自己的情况告诉家人。”

王召乾曾遇到这样一个病例，让他印象十分深刻。一位男子怀疑自己感染了艾滋病病毒，产生了轻生念头。

对此，王召乾鼓励男子要正确认识艾滋病，首先要规律服药治疗，其次不要放弃工作，要保障自己的生活来源。

与“艾”同行的，除了来自疾控部门的“艾防人”，还有一些来自社会各界的志愿者。

海口市红丝带志愿者协会项目主管、志愿者柯宝山就是其中一员。12年前，学医出身的他参加了一个心理辅导培训班，走上防艾之路。

“知者无畏，智者不惧。”柯宝山说，预防艾滋病，首先要从认识和接受它开始。

作为一名防艾志愿者，柯宝山希望公众能够将HIV感染者、艾滋病病人当作普通人来看待。

据王召乾介绍，目前海南全省有10多个社会组织参与艾滋病防控工作。



目前性传播是主要传播途径，占比超90%



有过高危性行为怎么办？

如果曾经有过高危性行为，怀疑自己感染HIV，应尽早到各市县疾控中心或正规医疗机构进行HIV抗体检测。

各市县疾控中心会提供免费保密的艾滋病咨询和检测服务。

B 研究“耐药” 探索管理与治疗策略

一旦感染艾滋病病毒，病毒就在人体内开始复制，攻击人体免疫系统，并逐渐让人体会机会性感染。

针对HIV感染者的管理与治疗策略，海南医科大学公共卫生学院副教授于德娥进行了深入研究。

于德娥认为，对艾滋病患者和HIV感染者来说，耐药是备受关注的问题，因为一旦发生耐药，体内的病毒载量升高，就有可能造成传播。

经过调查，于德娥发现，现在HIV病毒的传播模式变了，从以前的静脉注射吸毒传播和血液/血制品传播，转变为以性行为传播为主，防控难度增加。

通过性接触传播比较隐匿，不容易找到目标群体。另外，随着互联网技术发展，各种交友软件、交友平台为交友提供了便利。

“如果HIV感染者的心理负担比较重，会影响到治疗效果及社会行为。”于德娥呼吁，全社会要消除对HIV感染者的歧视。

此前，于德娥通过研究HIV感染者和艾滋病病人晚发现者的情况，提出应进一步提高高风险人群的主动检测意识。

据了解，近年来海南强化艾滋病综合干预，开展了各类高危人群健康教育，鼓励引导主动检测，创新线上和线下综合干预模式。

C 早期诊断+规律治疗 艾滋病可防可控

“早期诊断、规律治疗，艾滋病就是一种可防可控的慢性病，否则病情可能加重。”

张丽媛介绍，去年她曾接诊一名20多岁的女性艾滋病患者，到医院就诊时已经昏迷，呼之不应，全身散发皮疹。

艾滋病暴露后预防是指未感染HIV的人发生危险行为后，在72小时之内服用特定的抗病毒药物。

目前海南省人民医院、海南医科大学第二附属医院、海南省第五人民医院均可以购买到相关的阻断药物。

烧、头痛、腹泻等，直到最后出现昏迷才紧急送医。患者入院后，经过积极救治，逐渐恢复了意识。

艾滋病患者要在医生指导下，定时定量规范服用抗病毒药物，随意停药或不规范服药，都可能导致病毒产生耐药性。

艾滋病患者要在医生指导下，定时定量规范服用抗病毒药物，随意停药或不规范服药，都可能导致病毒产生耐药性。

艾滋病患者要在医生指导下，定时定量规范服用抗病毒药物，随意停药或不规范服药，都可能导致病毒产生耐药性。

食话实说

40岁饮食影响70岁健康

汽车行驶一定里程后，要进行保养以延长使用寿命。我们的身体也一样，人到中年时经历了各种风吹日晒，身体各个零部件也可能出现损耗。

研究团队对1986年~2016年超过10.6万人的数据进行分析，在考虑体力活动、吸烟和饮酒等因素后发现，40岁时的饮食习惯会影响70岁以后的生活质量。

中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员何丽表示，人的生命周期可分为四个阶段：1岁~35岁为活跃期，器官逐渐发育完善。

40多岁是男性和女性事业发展的黄金期，同时还要照顾孩子、操持家务。忙碌之余，他们可能都忽略了饮食质量。

虽然中年人可能有不少饮食问题，但只要从现在开始做改变就不算晚。



一线声

心血管疾病患者如何平安过冬？

马添翼

随着冬季的到来，心血管疾病进入了高发阶段。各大医院门诊急诊就诊人数也在增加。

据统计，冬季发生心血管疾病的风险明显高于夏季。2024年6月，知名医学期刊《JACC》上发表的一项研究。

海南冬季较为暖和，心血管疾病的发生率要低于北方寒冷地区。

心血管疾病患者在冬季应保持室内温暖舒适，将室温控制在18℃~24℃之间。

及时添加衣服，防寒保暖必不可少。心血管疾病患者在冬季应穿着保暖且易于增减的衣物。

心血管疾病患者应保持均衡的饮食，摄入足够的维生素、纤维素、矿物质和优质蛋白质。

情绪波动对心血管系统有直接影响。心血管疾病患者更要积极管理自己的情绪。

充足的睡眠对心血管健康十分重要。心血管疾病患者应保证每天7至8小时的高质量睡眠。

除了以上需要注意的事项外，定期的医疗检查和与医生的沟通也是必不可少的。

康养圈

四大南药的药效，你了解吗？

海南日报全媒体记者 侯赛 通讯员 李思

在悠悠岁月的洗礼下，四大南药犹如自然赋予的瑰宝，将古老的智慧与现代健康理念巧妙融合。

巴戟天 冬日里的温暖守护者

步入冬季，大自然万物休养生息之时，人体亦需遵从自然法则，调养生息。

佳品。它不仅可用于治疗男性的阳痿遗精，对于女性而言，也是调经暖宫、缓解痛经的贴心伴侣。

益智仁 脾胃的天然卫士

益智仁，古籍记载的智慧果实，味辛而温，专攻脾胃虚弱之症。

砂仁 强健筋骨的智慧种子

砂仁，一颗小小的种子，蕴藏无限生机。

限生机。它既能温暖脾胃，又能调理内分泌，尤其擅长治疗脾胃虚寒导致的各种不适。

槟榔 肠道的清道夫

槟榔拥有强大的驱虫、消积、行气功效，对抗肠胃疾病有着独到之处。

海南医科大学第一附属医院中医科医生邢艺子推荐三款茶膳，邀您品味这份源自自然的馈赠。

益智核桃肉粥——肝肾同养

【材料】益智仁一小撮，核桃肉若干，黑米与白米各半杯。

砂仁桂花茶——祛湿固脾

【材料】砂仁少许，干桂花几朵，干佛手果片若干。

【材料】黄柏、竹叶、砂仁、甘草少许。

黄柏砂仁竹叶茶——和谐阴阳

【材料】黄柏、竹叶、砂仁、甘草少许。

【材料】黄柏、竹叶、砂仁、甘草少许。

【材料】黄柏、竹叶、砂仁、甘草少许。