

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。

近年来, 海南省在艾滋病防控工作取得了显著成效, 通过科学防治、社会动员与人文关怀并重的方式, 逐步构建起一套科学的防控和治疗体系, 让不少艾滋病病毒(HIV)感染者和艾滋病病人重拾生命希望。

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。这些寄语中, 有对未来的希望, 有对过去的反省, 也有对身边人的感恩。

“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。”海南省疾控中心预防所艾防室主任王召乾说。在艾滋病防控一线工作了20年, 他对HIV感染者的心理状态了然于心, 经常通过对他们的陪伴和心理辅导, 帮助他们度过这段心理危险期, 让他们重拾对生活的信心和希望。

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。他在海边给自己打来咨询电话, “和别人发生了高危性行为, 会得艾滋病吗?” 通话中, 王召乾听出对方态度十分消极, 虽然对方已经做了病毒检测, 但在等待检测结果期间, 心理压力过大而产生了极端想法。经过王召乾耐心的劝解, 男子打消了走极端的念头。后来检测结果出来后, 该男子并没有感染HIV。王召乾建议该男子要避免危险性行为, 做好预防和保护措施, 但是该男子仍存侥幸心理, 忽略了日常防护, 2年后还是感染了。

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, 后来该男子病情控制得很好, 还经常参加志愿服务, 帮助其他的HIV感染者。

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, 成为HIV感染者心理辅导志愿者。他通过自己的医学知识, 为这一特殊群体提供帮助。

“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, 因此每次给HIV感染者做心理咨询, 他都从普及艾滋病防治知识开始。

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, 让他们以一个正常人的心态面对自己, 才能更好地规律服药、定期检查、维护自己的身心健康。

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, 参与艾防工作的志愿者也有60余人, 希望更多的社会力量参与艾防工作。



目前性传播是主要传播途径, 占比超90%

- 性传播
- 母婴传播
- 血液传播

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。

如何做好暴露后预防?

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(根据专业医生评估后制定方案), 以预防HIV感染的方法, 服药越早, 阻断效果越好。

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。



文字: 王洪旭 制图: 许丽

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, 并逐渐让人体机会性感染。因此, 及早治疗能有效抑制病毒复制, 降低对人体的损害程度, 降低病毒传播风险。

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。“我觉得有必要在患者治疗前, 做一些耐药检测, 在确诊的时候同时出具耐药检测结果。”于德娥表示, HIV感染者在确诊后一个月内需进行治疗, 经过治疗, 体内的病毒载量检测不出或者低于检测线, 就不会传播HIV。这样有助于消除了感染者传播病毒的担忧, 减轻心理压力, 鼓励HIV感染者坚持治疗。

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, 这是与艾滋病防控紧密结合的一项重要内容。于德娥希望业界应该深入调查和研究治疗人群的耐药情况以及治疗的经济成本效益, 为后续防控提供数据支持和指导, 探索更适合管理与治疗的策略。

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。在此形势下, 艾滋病防控宣传教育的模式也要转变, 除了线下宣教外, 也要在新媒体、网络平台等进行宣传教育。

“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, 给予他们一个宽松的社会环境。只有社会各界共同参与艾滋病防控, 才能有效控制艾滋病的流行。

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, 对艾滋病知晓率低的人群加强艾滋病防护教育, 提高自我保护意识; 引导高危人群, 在发生高危行为后及时进行咨询和检测, 抓住暴露后预防用药的黄金时间, 降低感染风险。

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, 积极推进暴露后预防门诊建设。高危人群艾滋病相关危险行为在减少。同时, 我省加强艾滋病扩大检测, 推动艾滋病诊疗“一站式”服务, 让抗病毒治疗比例达到95%以上。

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。”海南医科大学第二附属医院感染病与热带病科副主任医师张丽媛表示, 发现HIV感染后如果不接受规律治疗, 各种各样的机会性感染可能会导致生命受到威胁。

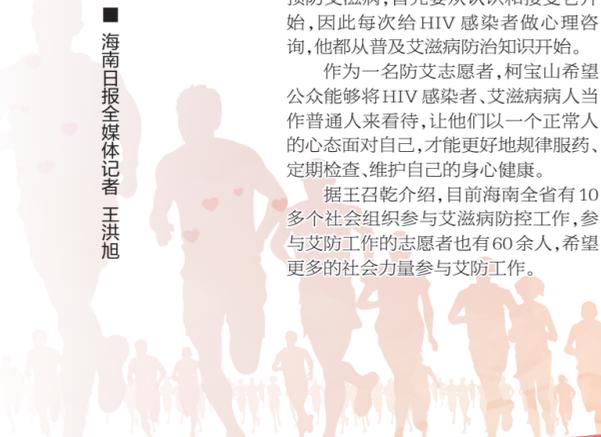
张丽媛介绍, 去年她曾接诊一名20多岁的女性艾滋病患者, 到医院就诊时已经昏迷, 呼之不应, 全身散发皮疹, 体温高达40℃, 经过一系列的检查, 明确诊断为艾滋病合并隐球菌脑膜炎。经了解, 原来该女子在两年前就已确诊艾滋病, 但一直未规律治疗, 发展到后来反复发

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, 病情好转出院。该患者出院后一直规律服用抗病毒药物, 至今都保持良好的正常生活。

艾滋病病人要在医生指导下, 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, 从而增加治疗的难度。张丽媛表示, 患者可以选择国家提供的免费抗病毒治疗药物, 可以通过申报慢性病门诊药费, 享受医保报销。患者每天遵照医嘱服药, 将病毒控制好, 就能跟正常人一样共享健康生活。

防「艾」, 不防「爱」

海南日报全媒体记者 王洪旭



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, 它们在中国南方这片富饶的土地上绽放着独特魅力——槟榔、益智仁、砂仁与巴戟天, 每一味都蕴含着宝贵的医疗保健价值。

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。冬季养生, 旨在保养精气, 强身健体。巴戟天为茜草科巴戟天属植物巴戟天的肉质根, 别名鸡肠风、鸡眼藤等。巴戟天以其甘辛微温之性, 补肾助阳, 祛风除湿, 强筋健骨, 成为了抵御寒冷、滋养生命的

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。研究显示, 巴戟天还能辅助改善心血管健康状况。

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, 如腹泄、呕吐、口水过多, 乃至肾虚引发的一系列问题。它不仅温暖脾胃, 促进消化吸收, 更能舒缓神经, 稳定情绪, 是日常养生的好帮手。

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。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。对于孕妇而言, 砂仁更是不可多得的安胎佳品, 缓解孕吐、保障母婴平安。此外, 砂仁还具有一定的补肾作用, 能够强健筋骨, 对于改善肾虚引起的腰酸腿软、乏力等症状也有一定帮助。它那淡淡的香气, 不仅能唤醒沉睡的味蕾, 更有助于稳定情绪, 舒缓压力。

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。它的多种成分, 如脂肪、生物碱等, 共同维护着肠道健康, 确保人体机能顺畅运转。

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, 为繁忙的生活增添一抹静谧与健康。

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。

【制作】先将黑米浸泡两小时, 益智仁清洗干净, 轻煮20分钟后滤掉渣滓; 核桃切碎炒香; 黑米、白米淘净后加入锅中, 倒入益智仁汁与核桃碎, 加水适量, 慢炖至粥稠即可享用。

【功效】滋养肝肾, 尤其适合肝肾不足之人。

砂仁桂花果茶——祛湿固脾

【材料】砂仁少许, 干桂花几朵, 干佛手果片若干。

【制作】代茶饮用。【功效】温中散寒, 祛湿固脾, 令身心温暖如春。

黄柏砂仁竹叶茶——和谐阴阳

【材料】黄柏、竹叶、砂仁、甘草少许。

【制作】混合后泡制成茶。【功效】平衡体内阴阳, 强健脾胃, 特别针对口腔溃疡有良好疗效。

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, 需要进行修补, 才能防止身体健康走下坡路。近日, 美国哈佛大学陈曾熙公共卫生学院研究发现, 如果人到中年能保证均衡健康的饮食, 将为晚年健康长寿打下基础。

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。如果从40岁开始坚持健康饮食, 70岁时身体和精神状况良好的可能性, 比不遵守健康饮食的人高43%~84%, 尤其是饮食中富含蔬菜、水果、全谷物和膳食纤维的人更有可能健康老去。而饮食结构中反式脂肪多、钠含量高、红肉和加工肉类摄入量高的人, 不太可能健康老去。

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, 总体较健康; 36岁~44岁为下滑期, 部分器官功能开始衰退, 某些疾病形成; 45岁~59岁为高危期, 多数疾病高发, 比如糖尿病、高血压、高脂血症、癌症; 60岁后虽然是高危期的延续, 却相对安全。因此, 在中年期这个“多事之秋”, 必须重视身体保养。我国明代医学家张景岳曾提出“修理中年, 以求振兴”的养生法, 而饮食在其中起到至关重要的作用。多样化的饮食可以确保中年人摄入全面的营养素, 预防慢性病的发生, 增强免疫力和抵抗力, 从而延缓衰老进程。

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。何丽表示, 中年人群饮食一般有缺果蔬、主食少、盐过多、肉量大等四方面不足。

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, 何丽建议中年人群三餐不能缺果蔬, 增加粗粮占比, 少吃油多吃鱼(糕点、饼干踢出食品列表, 不做“无肉不欢族”)。(据生命时报)



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。市民罗阿姨前几日到门诊咨询, 之前血压控制得很稳定, 这几天气温下降, 血压明显高起来了, 时不时还有头晕的症状。市民庄大爷之前心绞痛控制得很稳定, 可这几天劳累后发作心绞痛, 也来门诊看病。

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。该研究分析了来自32个国家的数据, 并发现不适宜的气温与18.15万例心血管疾病死亡案例有关, 占总心血管疾病死亡人数的8.86%, 其中寒冷天气发生的死亡率为8.20%。由于冬季寒冷干燥的气候会使人体新陈代谢变慢, 血管收缩, 患者容易出现血液黏稠度上升、血压升高、心率增快等情况, 从而升高了心血管疾病的发生风险。

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, 但在寒潮来临气温骤降的时候也极易发生心血管疾病。

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, 不宜过高或过低, 减少寒冷对心血管系统的刺激和影响。同时, 使用暖气时应注意适当开窗通风, 保持室内空气流通, 避免空气过于干燥。由于冬季室内外存在明显的温差, 心血管疾病患者应尽量避免频繁出入温差大的环境, 从而减少身体对温差的应激反应。

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, 建议选择透气性好、保暖性强的衣物。特别要注意保护头部、颈部、手部和脚部, 这些部位容易散热, 也是血管较为集中的地方, 建议佩戴帽子、围巾、手套和保暖鞋袜。

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, 建议选择富含高蛋白且易于消化的食物。冬季虽然出汗减少, 但适量饮水仍然重要, 充足的水分可以帮助稀释血液, 降低血栓形成的风险, 建议每天至少饮用1500毫升~2000毫升的水。

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, 保持心态平和。适量的社交活动有助于保持心情愉悦, 与家人、朋友的交流可以减轻孤独感, 增加生活的乐趣, 但应注意避免过度劳累和情绪激动。

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, 良好的睡眠有助于降低血压, 减少心脏病发作的风险。睡前可以进行一些舒缓身心的活动, 如阅读、聆听柔和的音乐, 可以帮助更快入睡。

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, 以确保治疗方案能及时进行调整和优化。通过综合管理, 心血管疾病患者可以度过一个健康、平安的冬季。(作者系海口市人民医院心血管病研究室副主任)