



# 关于艾滋病， 这些核心知识你一定要知道

本报通讯员 孙卉 本报记者 古瑾

近年来，艾滋病正从高危人群向一般人群蔓延，在青少年人群中也造成一定影响，社会危害大。艾滋病早诊早治是关键，这些核心知识你一定要知道。

## 艾滋病是什么

艾滋病全称为“获得性免疫缺陷综合征”，英文缩写“AIDS”，是由人类免疫缺陷病毒即艾滋病病毒(以下简称HIV)所引起的一种严重传染性疾病。

江大附院公共卫生处处长戴学标介绍，艾滋病病毒主要侵犯人体免疫系统，感染后有8-10年的潜伏期，其间人的抵抗力会逐渐下降，到最后完全失去抵抗力。目前，尚没有药物或方法可以根治艾滋病，因此病死率极高，被称为“新世纪人类健康头号杀手”。

## 艾滋病毒的传染途径

HIV主要存在于感染者的血液、精液、阴道分泌物、乳汁中，唾液和眼泪中几乎不含病毒。目前，已发现的HIV传播途径有三种，分别为：

### Part.1

#### 性传播

与已感染的伴侣发生无保护的性行为，包括同性、异性和双性性接触。

### Part.2

#### 母婴传播

在怀孕、生产和母乳喂养过程中，感染HIV的母亲可能会传播给胎儿及婴儿。

### Part.3

#### 血液传播

①静脉注射吸毒，与他人共用被感染者使用过的、未经消毒的注射工具，是一种主要的HIV传播途径；

②输入被污染的血液和血液制品；

③通过使用被污染的医疗器械而被感染，如牙科器械、手术器械等；

④日常生活中共用血液污染的剃须刀、牙刷以及文身、文眉等美容器械等。

## 艾滋病常见的机会性感染

当艾滋病病毒感染者免疫系统受到抑制，可能会遇到通常不可见或不引起症状的免疫系统疾病，这些疾病被称为“机会性感染”。例如，一些细菌对于正常人来说不可能出现感染，但对于艾滋病患者而言，由于其免疫力较低，机体可能没有防御能力，当病原体进入机体后，就容易出现感染，其中最常见的机会性感染包括下面这些。

**呼吸系统：**卡氏肺囊虫肺炎(PCP)、结核、病毒性肺炎(巨细胞病毒引起)、细菌性肺炎、真菌。

**皮肤：**细菌感染引起的脓肿、真菌感染引起的毛状黏膜白斑、鹅口疮等病毒引起的紫癜(巨细胞病毒)、寻常疣或尖锐湿疣(乳头瘤病毒)、单纯疱疹引起的口腔、生殖器、肛周感染，脂溢性皮炎和卡波西肉瘤。

**消化系统：**食道念珠菌病，隐孢子肠炎。

**眼睛：**CMV视网膜炎。

**血液系统：**贫血、血小板减少。

**神经系统：**弓形体脑病、隐球菌脑膜炎、进行性多灶性脑蛋白病。

**肿瘤：**卡波西肉瘤、淋巴瘤、宫颈癌。

艾滋病具有较强的传染性、高死亡率，且不可治愈，一旦感染就要终身服药。因

此，抓住早期的黄金治疗时机非常关键，当身体出现如下症状时，一定要引起足够重视！

1. 不明原因的长期发热(间断或持续)；
2. 出现口腔念珠菌病、带状疱疹、单纯疱疹、口腔毛状黏膜白斑、复发性口腔溃疡、脂溢性皮炎等细菌、真菌、霉菌的感染；
3. 反复上呼吸道感染；
4. 慢性腹泻超过1个月；
5. 不明原因的肺部感染；
6. 不明原因引起的体重下降(下降原来体重的10%以上)；
7. 长期疲劳无力。

## 艾滋病检测的科学途径

艾滋病感染者临床症状各不相同，确定是否感染HIV的方法就是尽快自我检测，医院、高校、社区等公共场所都配置艾滋病自我检测包。

戴学标介绍，江大附院在门诊大厅一站式服务中心旁摆放了艾滋病自我检测包，患者可通过机器上提供的二维码领取，进行自我检测。检测样本加入加样孔后15分钟便可判读结果，20分钟后结果无效。

若结果显示阳性，患者可按照试剂盒上的咨询电话与镇江市疾控中心联系，电话为0511-85215051。

## 检测结果是阴性一定没有感染吗？

如果检测结果是阴性可能是两种情况，第一是确实没有感染艾滋病病毒，第二种情况是身体已经感染了艾滋病病毒，由于感染时间比较短，艾滋病病毒进入人体到血液中还没有产生足够量的抗体，一般的检测方法没办法检测出来，这也就是专业上讲的“窗口期”。因此在检测结果出来后如果是阴

小贴士

性，我们通常建议高危行为6周后重复检测。

## 检测结果是阳性就一定感染了吗？

存在假阳性现象。假阳性产生的机理比较复杂，其可能的原因主要有以下几种情况：第一是操作过程的错误；第二是其他疾病或身体状况的影响，比如自身免疫性疾病、肿瘤、结核病、妊娠等；第三是长期服用一些药品。

## 疫情期间怎么吃？ 这些饮食建议 帮你提高免疫力

### 建议一：

每天摄入高蛋白类食物，包括鱼、肉、蛋、奶、豆类和坚果，在平时的基础上加量；不吃野生动物。

### 建议二：

每天吃新鲜蔬菜和水果，在平时的基础上加量。

蔬菜和水果中丰富的维生素和植物化学物质对身体很重要，尤其是维生素B族和维生素C。《中国居民膳食指南》(2016年)推荐每日吃300-500g蔬菜，外加200-350g新鲜水果。另外，建议水果也要换着种类吃，莫要执著于某种水果，而放弃了整个“森林”。

### 建议三：

适量多喝水，每天不少于1500ml。

### 建议四：

食物种类、来源及色彩丰富多样；不要偏食，荤素搭配。

### 建议五：

保证充足营养，在平时饮食的基础上加量，既要吃饱，又要吃好。吃饱 and 吃好是两个概念，单一食材吃再多也只能算是吃饱，最多算吃撑，依旧会出现营养不足或过剩。吃好讲求的是“五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充”，食材丰富，营养均衡，只有这样才能“补精益气”。

### 建议六：

不要节食，不要减重。

### 建议七：

规律作息及充足睡眠，每天保证睡眠时间不少于7小时。

### 建议八：

开展个人类型体育锻炼，不参加群体性体育活动。(易本)