

关于艾滋病 你需要知道这三句话



12月1日是“世界艾滋病日”。今年的主题是“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”。艾滋病不仅危害个人健康和生命安全、影响家庭幸福,还严重威胁经济发展和社会和谐稳定。

艾滋病传播因素复杂且广泛存在,防治工作涉及社会方方面面,需要全社会积极参与,更需要每个人对自己的健康负责。

共抗艾滋 凝聚社会力量

国务院防治艾滋病工作委员会将今年我国“世界艾滋病日”的宣传主题确定为“凝聚社会力量,合力共抗艾滋”,就是强调艾滋病是一个复杂的社会问题,全社会要共同参与,动员社会各方力量凝心聚力,目标一致,共同抗击艾滋病,维护人民群众身体健康和生命安全。

众志成城,只要你我行动起来,贡献智慧力量,消除社会歧视,大家齐心协力,拧成一股绳,就能够实现终结艾滋病流行的宏伟目标。

知晓艾滋 重视早诊早治

目前,人类尚无针对艾滋病的有效疫苗和治愈性药物。由于艾滋病潜伏期很长,通常可达7~10年,很多感染者并不知道自己已经感染。

如果感染后不能及时诊断发现,感染者就不会服用抗病毒治疗药物,绝大多数都会发病,发病后病情进展迅速。所以,感染者等到发病就医时,往往已错过最佳的治疗时机。如果感染者未能及早诊断发现艾滋病,在发生性行为时也容易忽视采取防护措施,导致将病毒传播给自己的配偶或性伴侣。

艾滋病只有早诊断发现,才可能早得到抗病毒治疗。只有早得到有效抗病毒治疗,才能大大降低体内的病毒载量,实现病毒抑制。体内艾滋病病毒减少了,就会减轻对人体免疫系统的攻击,使人体免疫功能得以恢复,从而预防或避免机会性感染和肿瘤的发生。

早诊早治,对个体而言,可以有效提高生命质量、延长生命时间;在公共卫生水平上,可以预防传播、控制艾滋病流行。

如果发生了易感染艾滋病的行为(如多性伴、无保护性行为、使用可能被病毒污染的针具等),千万不能心存侥幸,一定要高度重视,主动到当地疾病预防控制中心或医疗机构寻求艾滋病检测服务(检测是判断艾滋病感染的唯一方式),也可通过药店和自动售卖设施购买自检试剂自我检测,发现阳性结果后再及时到医疗机构或疾病预防控制中心进行复检,最终确定感染情况。

如果检测诊断感染了艾滋病,也不必灰心丧气,要尽早进行抗病毒治疗。按照目前的医疗水平,只要听从医嘱坚持规范服药,感染者的生命质量和长度都接近正常人。

远离艾滋 做好自我防范

虽然艾滋病目前没有疫苗,但做好自我防范胜过打疫苗。大家都要树立每个人都是自己健康第一责任人的理念,对自己的健康负责。

从个人角度看,预防艾滋病重点是预防异性传播。

第一,要树立文明健康生活理念和方式,遵守道德,固定性伴侣,保持一对一忠诚的性关系。

第二,要正确使用安全套。发生性行为时要全程规范使用安全套。

第三,婚前要进行艾滋病检测,如果检查发现感染艾滋病病毒,应及时告知结婚对象,并采取预防措施。

第四,如患有性病,要到正规医院积极

规范检查和治疗,直到彻底治愈。

第五,积极寻求暴露前和暴露后预防服药,也就是在发生易感染艾滋病病毒危险行为前,遵从医嘱服用特定的抗病毒药物。或者发生危险行为后72小时内,在医生的指导下服用特定的抗病毒药物,越早越好,需连续服用28天。

预防艾滋病还需注意预防经血液传播和母婴传播。

★如有文眉、打耳洞、拔牙等需求,一定要到正规机构进行,避免使用未经严格消毒的医疗器械。

★切勿远离毒品,抵制使用毒品。如果已经不幸染上毒瘾,要积极戒除,可采取美沙酮替代治疗和清洁针具交换等方法,避免使用共用注射器吸毒。

★育龄妇女在孕早期要尽早进行艾滋病检测,如发现感染病毒,要在医生指导下开展抗病毒治疗、安全助产,并在婴儿出生后及时规范治疗,进行人工喂养。

从自己做起,从现在做起,做好自我防范,利己利人利社会!

·健康你我他·

绛县疾控中心宣

关于艾滋病的六个常见误区

关于艾滋病,人们仍有很多认知误区,比如“和艾滋病患者共用马桶和泳池,就会感染艾滋病”“只有性接触才会传播 HIV 病毒”……我们整理了一些常见的错误观念,帮助大家正确认识艾滋病,只有正确认识,才能更好地预防。

艾滋病可能被治愈?

目前尚无艾滋病的根本治愈方法,但抗病毒治疗可以有效控制病毒,使患者可以过上相对健康的生活,提高患者的生活质量,并延长寿命。

科学家们在不断努力,希望最终能够找到治愈艾滋病的方法。重要的是,早期诊断、及时接受治疗以及持续监测对于控制和管理艾滋病(HIV)及艾滋病非常关键。

和 HIV 感染者或艾滋病患者共用马桶和泳池,感染风险大?

艾滋病病毒(HIV)不会通过普通的社交接触、空气、水源、食物、马桶或游泳池传播。病毒主要通过血液、性行为、共用注射器、母婴传播等途径传播。因此,与 HIV 感染者或艾滋病患者一起使用公共设施不会增加感染风险。

虽然一般社交接触不会导致 HIV 感染,但仍然需要保持基本的卫生习惯,如经常洗手,以预防其他疾病的传播。了解 HIV 的传播方式有助于减少不必要的恐慌和误解,并促进对 HIV 感染者和艾滋病患者的包容和支持。

HIV 检测不存在“窗口期”?

HIV 检测的“窗口期”是指感染 HIV 后,病毒进入体内但尚未在血液中产生足够数量的抗体,以至于不能被标准 HIV 抗体检测方法检测出来。窗口期的持续时间因个体和不同的检测方法而异,但通常为感染后 10 天左右就可以检测出核酸。

窗口期的重要性在于,在此期间进行 HIV 抗体测试可能会出现假阴性结果,即感染者实际上已经携带了 HIV。这是因为

抗体检测依赖于检测人体产生的 HIV 抗体,而在窗口期内抗体水平可能不足以被检测出来。

为了降低假阴性结果的风险,有时需要使用其他 HIV 检测方法,如核酸检测(NAT)或抗原抗体组合检测(Fourth Generation HIV Test)。这些检测方法可以在感染后的较早阶段检测到 HIV,减少窗口期的影响。

因此,如果担心自己可能已经感染 HIV,建议咨询医疗专业人士,他们可以为您提供合适的测试建议,并解释窗口期的概念,以确保获得准确的测试结果。如果在窗口期内测试阴性,可能需要在窗口期结束后重新测试以确认结果。

只有性接触才会传播 HIV?

HIV 可以通过多种其他方式传播,性接触并不是唯一的途径。以下是一些 HIV 传播途径:

性行为:HIV 可以通过不安全的性行为传播,包括口交、肛交和阴道交。无论是异性恋、同性恋还是双性恋,任何人都可能感染 HIV,如果其中一方感染了病毒并且没有采取适当的预防措施。

共用注射器:使用感染 HIV 的注射器或针头进行注射毒品是一种高风险的行为,因为可以导致 HIV 传播。不仅限于吸毒者,也可能涉及医疗操作中的注射器共用或未经消毒的注射器。

母婴传播:孕妇感染 HIV 时,可以通过怀孕、分娩或母乳喂养将病毒传播给婴儿。然而,通过接受适当的医疗护理、抗病毒治疗和母婴预防措施,可以显著减少这种传播的风险。

血液和血液制品:接触被污染的血液或血液制品,如未经消毒的注射器、输血或血制品不合格等,也可能导致 HIV 传播。

重要的是提供正确的信息,教育人们采取适当的预防措施,如使用避孕套、避免

共用注射器、接受 HIV 测试以及提供母婴预防措施等,以减少 HIV 传播的风险。

一旦感染 HIV 就会发展成艾滋病?

不是每个 HIV 感染者都会发展成艾滋病。及时接受抗病毒治疗、保持健康的生活方式和监测免疫系统功能可以有效延缓疾病的进展。

HIV 感染的三个阶段:

1)急性感染期:HIV 急性病毒感染后,可能出现发热、咽痛、恶心、关节痛等症状,持续~3周不等。这时 HIV 抗体尚为阴性,通常称为窗口期,而大约在感染 10 天后可以检测出 HIV 核酸。这时往往容易忽视这些症状,误认为是“普通感冒”,对于有过此类情况的高危人群需要尽快系统的进行 HIV 相关检测。

2)无症状期:即在急性感染期以后,许多 HIV 感染者也可能在相当长的时间内没有任何明显的症状。这被称为无症状期。在此期间,病毒持续破坏免疫功能,但可能不引起明显的临床症状。

3)艾滋病期:如果未接受治疗,HIV 感染最终可能会发展成艾滋病。艾滋病是免疫系统功能受损严重的状态,患者容易感染严重的疾病和恶性肿瘤。

个体差异:每个人的免疫系统和病毒反应都不同。有些人可能在多年后才发展成艾滋病,而其他人可能在感染后相对快速地发展成艾滋病。因此,时间跨度因人而异。

总之,HIV 感染并不意味着一定会发展成艾滋病。及时接受抗病毒治疗、保持健康的生活方式、遵循医疗建议和监测免疫系统功能都可以帮助患者延缓或避免进展到艾滋病阶段。因此,重要的是早期诊断、治疗和定期医疗监测,以最大限度地减少 HIV 感染的风险。

症状明显的人才需要进行 HIV 测试?

HIV(人类免疫缺陷病毒)感染的特点之一是,在感染初期,许多人可能没有明显

的症状。但是 HIV 感染都是和高危性行为是相关联的。因此,只有等到出现明显症状时才进行 HIV 测试是不明智的做法。

早期诊断的重要性:早期诊断对于及早开始抗病毒治疗、减少 HIV 传播风险以及提高患者的生活质量至关重要。因此,建议任何有 HIV 感染风险的人都进行定期的 HIV 测试,而不必等到出现明显症状。检测确诊后越早开始抗病毒治疗对于人体免疫功能破坏越小。而大多数晚发现患者往往需要花费更多的医疗资源去治疗,并且部分患者疗效可能会不好。

自我保护和公共卫生:通过及早的 HIV 测试,个体可以知道自己的 HIV 感染状况,并采取适当的预防措施。此外,早期诊断也有助于减少病毒传播,从而有助于控制疫情。

总之,只有等到出现明显症状才进行 HIV 测试是不明智的,因为 HIV 感染可能在潜伏期和无症状期内。定期的 HIV 测试是预防和控制 HIV 传播的重要策略,尤其对于那些属于高风险群体的人来说,更加重要。及早诊断可以改善个体的健康状况,同时有助于公共卫生。

以上这些辟谣有助于消除关于艾滋病的错误认知,提供准确的信息,促使人们更好地理解预防、测试和管理这一疾病的正确方式。及时获取准确的信息对于减少社会对艾滋病的歧视和恐慌以及采取预防措施至关重要。通过教育和传播正确的知识,我们可以减少歧视、恐慌和病毒传播,从而更好地控制和预防艾滋病。

科普之窗

主办:绛县科学技术协会