

感染HIV后生活质量会受多大影响,与HIV感染者日常接触是否安全,发生“高危行为”后是否有“后悔药”,普通人如何科学防“艾”?

专家详解艾滋病防治

记者 戴余乐

疾控大讲堂

12月1日是世界艾滋病日。艾滋病,全称为获得性免疫缺陷综合征(AIDS),是由人类免疫缺陷病毒(HIV)引发的一种慢性传染病。HIV主要攻击人体的免疫系统,导致感染者晚期易发生多种严重感染和恶性肿瘤,严重时危及生命。

防控艾滋病,需要人人参与,共建健康社会。为提高公众对艾滋病的科学认知,本期疾控大讲堂特邀专家,针对大家普遍关注的热点问题进行详细解读。

热点一 感染HIV后生活质量会受多大影响?

“一旦确诊,是不是人生就进入了倒计时?”这是许多人在面临感染风险时最深的忧虑。

乐山疾控专家指出,过去,艾滋病确实令人闻之色变,但如今,它已成为一种可防可控的慢性传染病。就像高血压、糖尿病患者每日服药控制病情一样,HIV感染者只要坚持规范服用抗病毒药物,便可将体内病毒载量抑制到“检测不到”的水平。

病毒持续检测不到,具有两大重要意义:第一,感染者的免疫功能可以得到有效恢复,其预期寿命和生活质量已接近普通人群,能够正常工作、学习、生活,也可以结婚,并借助医学手段生育健康宝宝。第二,“检测不到=不传染”已成为全球共识。这意味着,当病毒被有效抑制,感染者通过性行为传播HIV的风险可以忽略不计。这不仅体现了医学的进步,也成为打破歧视、减轻感染者心理负担的有力工具。

热点二 与HIV感染者日常接触是否安全?

“和感染者一起吃饭、办公、握手、拥抱,共用马桶或泳池,会不会被传染?”这些问题反映出公众对艾滋病仍存在一定的“恐艾”心理。

事实上,上述日常接触不会传播HIV。艾滋病传播必须同时满足三个条件:活病毒、足量病毒以

及有效的进入途径。其传播途径非常明确,仅限于以下三种:血液传播,如共用注射器吸毒、输入被HIV污染的血液或血制品等;性接触传播,这是目前我国艾滋病最主要的传播途径,无保护性行为存在感染风险;母婴传播,感染HIV的孕妇可能在孕期、分娩或哺乳过程中将病毒传给婴儿。不过,通过规范的孕产干预、药物阻断和科学喂养,母婴传播率已可控制在2%以下。

HIV病毒十分脆弱,离开人体后会很快失去活性。它无法穿透完整皮肤,也不会通过餐具、握手、汗水、泪水或蚊虫叮咬传播。

热点三 发生“高危行为”后是否有“后悔药”?

近年来,“艾滋病阻断药”成为网络搜索热词,被很多人视为“最后的救命稻草”。

乐山疾控专家介绍,艾滋病阻断药是在发生高危暴露后,用

于紧急阻断HIV感染的药物,需在72小时内启动,并连续服用28天。其核心作用是抑制病毒在体内的复制,从而降低感染风险。

不过,阻断药并非100%成功,绝不能替代事前预防。坚持正确使用安全套,才是预防艾滋病性途径传播最有效、最经济的方式。

热点四 普通人如何科学防“艾”?

每个人都应成为自身健康的第一责任人,科学预防艾滋病可以从以下几方面入手:

坚持正确使用质量合格的安全套,减少无保护性行为;避免多性伴或与感染状况不明的伴侣发

生关系;避免共用注射器,不接受非正规渠道的侵入性美容服务;主动进行HIV检测,HIV检测是知晓感染状况的唯一途径。

目前,HIV检测渠道多元且保密性强。除了疾控中心和医院设

立的免费自愿咨询检测门诊,公众也可通过正规药店购买自我检测试剂进行初筛。早发现、早治疗,不仅能够显著改善感染者个人的健康与预后,也能切断传播链、保护公众健康。

市中医医院护理案例斩获省级竞赛一等奖

本报讯(记者 严俊铭)近日,2025年四川省中医药发展促进会护理专业委员会学术会议案例竞赛落幕。乐山市中医医院护理团队携《血液透析患者饮食旅程地图构建及精准护理实践》案例参赛。经过多轮严格评审,该案例从全省众多优秀案例中脱颖而出,成功斩获一等奖,充分彰显了市中医医院护理团队过硬的专业实力。

血液透析患者长期受饮食依从性低、营养状态不佳等难题困扰。为破解这一困境,市中医医院护理团队创新构建透析全周期“饮食旅程地图”管理模式。该模式深度融合中医“辨证

施膳”理念,贯穿透析“准备期-过渡期-维持期”三大阶段,形成环环相扣的干预链条。

准备期通过专业营养师精准评估患者营养状况,搭配个性化心理疏导缓解治疗焦虑,同时结合五行音乐疗法安抚情绪、中药药熨技术改善躯体不适,多维度助力患者顺利适应饮食调整;过渡期依托医院健康管理平台开展精准饮食宣教,帮助患者掌握饮食信息甄别能力,依据个体情况量身定制膳食方案,同步运用中药足浴促进循环、耳穴贴压调节脏腑功能等,改善失眠、腹胀等透析相关症状;维持期重点构建家庭饮食模式,向患者传

授中医养生运动方法,鼓励患者回归社会生活,最终形成从医院到家庭、从治疗到康复的完整管理闭环,实现患者从被动接受护理到主动管理健康的根本性转变。

这一创新模式充分展现了中西医结合护理在慢性病管理中的独特优势,为提升透析患者生活质量提供了切实可行的路径。该模式实施以来,患者饮食依从性显著提升,营养相关指标改善效果明显,并发症发生率得到有效控制。凭借清晰的逻辑架构、科学的干预路径与详实的数据支撑,该案例在比赛中赢得评审专家的一致认可。

义诊进乡镇 专家暖心服务获赞誉

本报讯(记者 戴余乐)近日,乐山市人民医院联合乐山高新区党群工作部、安谷镇新时代文明实践所,举办“冬日送健康 义诊暖人心”主题活动,将优质医疗资源送到居民“家门口”。

此次活动,汇聚了市人民医院风湿免疫科、内分泌与代谢性疾病科、中医科、全科医疗科、护理部等多个科室的知名专家,为群众提供全方位、专业化的诊疗服务。

义诊现场,医护人员耐心倾听每位群众的健康诉求,细致解答疑问,并提供测量血压、检测血糖、无痛刮痧、拔罐、针灸、健康咨询等多种服务。同时,针对常见病、多发病,医护人员还为大家进行初步筛查和诊断,积极向居民普及健康知识及疾病预防知识。针对慢性病患者,医护人员提供个性化的用药指导,帮助其纠正日常生活中不规范的用药习惯,确保治疗的安全性与有效性。

“今天专家直接来到家门口,真是太方便了!”刚完成健康咨询的张大爷笑容满面地说,“医生讲解得非常清楚,还根据我的情况调整了用药方案,这样的活动实实在在为我们老百姓着想。”

据统计,本次义诊活动累计服务群众200余人次,发放健康宣传资料300余份。

快乐献血 自在嘉州

献血咨询电话: 0833-5188116
团体预约电话: 0833-2503103

乐山市公民无偿献血领导小组办公室 乐山市中心血站 广告

嘉+健康 乐山市卫生健康委员会
乐山市健康教育协会

广告

疾病预防与控制

乐山市疾病预防控制中心 协办

广告

乐山日报·健康周刊

乐山市人民医院	急救:2119310 急救:2119328
仁爱济世 精诚为民	
乐山市中医医院	院办:2441183 急救:2446120
倾心为病人 德技求双馨	
乐山市妇幼保健院	院办:6268111
仁心仁术 呵护生命	
乐山市精神卫生中心	心理健康咨询:12356
仁爱至善 笃诚求精	
乐山老年病专科医院	急救:2150330
敬老·精医·创新·卓越	
乐山市市中区人民医院	急救:2121999
厚德诚信 精益求精	
乐山市市中区肿瘤医院	急救:2600241
敬慎 精诚 守正 弥新	
乐山友谊医院	健康热线:2555120
仁爱·精诚·责任	

初冬防疾

中医药文化集市人气旺



专家义诊。

本报讯(记者 严俊铭)11月26日,乐山市中医医院第三期中医药文化集市在该院门诊大楼外火热开启。此次活动以“初冬防疾 健康相伴”为主题,通过专家义诊为广大市民送上初冬时节的健康关怀。

活动精心设置多个特色区域,为市民带来一站式中医药文化体验。在中医义诊区,耳鼻喉头颈面(口腔)科、皮肤科、骨伤科、全科医学科、门诊部、治未病中心等科室专家现场坐诊,不仅提供专业健康

咨询,还针对性讲解冬季养生知识;中医特色疗法体验区,市民排队打卡体验推拿、艾灸、拔罐、中药贴敷等特色疗法,真切感受到中医外治的独特疗效;中医药成果展示区,冬季汤料包、足浴包、护肝茶、降糖茶、减肥茶、祛湿茶等特色产品整齐陈列;中药特色茶品鉴区,免费提供应季的冬五味饮,让大家在味蕾享受中解锁初冬养生新方式。“医生说冬季艾灸能温阳散寒,以后一定要多试试!”“冬天皮肤干燥,试了试中药面

膜,效果非常不错!”……活动现场,沉浸式的中医药文化体验让广大市民兴趣盎然,现场人气火爆。

市中医医院相关负责人表示,中医药文化集市活动将专业诊疗、特色体验与文化传播相结合,为市民送上初冬健康关怀,也让中医药文化更贴近生活。未来,医院将持续举办此类活动,把中医药智慧转化为“能体验、能带走、能应用”的服务,让更多人受益于中医药,从而更好助力中医药文化的传承与发展。

普及健康知识 提升健康素养

讲解气道异物梗阻的识别与急救方法。

本报讯(记者 戴余乐)为积极倡导健康生活方式,推动健康教育深入基层,近日,“嘉+健康”小课堂活动走进井研县东林镇,为当地居民带来一场内容丰富、贴近生活的健康知识普及课。

活动中,来自乐山市疾控中心、市中区疾控中心的专家,围绕国家基本公共卫生服务项目、高血压与盐的摄入等主题,向居民系统讲解健康相关政策,并重点介绍气道异物梗阻的识别与急救方法。在讲解“隐形盐”的危害时,专家结合生动案例,分析了日常生活中容易被忽视的高盐食品,并分享一系列实用易行的减盐小技巧。现场气氛活跃,居民们认真聆听、踊跃互动,纷纷表示收获颇丰。

据了解,“嘉+健康”小课堂活动由市卫生健康委主办,乐山市健康教育所与乐山市健康教育协会共同承办。活动启动以来,已陆续走进校园、社区与企业,获得了相关单位和广大群众的积极响应与支持。下一步,“嘉+健康”小课堂活动将更加精准地聚焦于健康素养薄弱领域与重点人群,持续推广专业、实用的健康知识,助力居民健康素养整体提升,为“健康乐山”建设注入更多扎实的公共健康基础。

五通桥区: 开展登革热疫情应急演练

本报讯(记者 戴余乐)为科学规范落实防控措施,全面提升突发疫情应急处置能力,近日,五通桥区疾控中心联合五通桥区人民医院,共同组织开展了一场贴近实战的登革热疫情应急演练,以锤炼筑牢公共卫生安全屏障。

本次演练以“境外输入病例处置”为核心模拟场景,全程还原从病例发现到疫情控制的完整流程。演练中,五通桥区人民医院接诊一名自国外返回的发热患者,患者伴有全身疼痛、头面及四肢皮疹等症状,经血检登革热呈阳性,初步诊断为登革热疑似病例。五通桥区疾控中心接到报告后,立即启

动应急预案,应急队伍迅速集结,携带相关物资赶赴现场,开展流行病学调查,排查患者活动轨迹及密切接触者,并同步实施现场采样、蚊媒密度监测、疫点及周边环境消杀与健康宣教等工作。

整个演练过程严格遵循《登革热防控技术指南》要求,参演人员分工明确、反应迅速,从病例识别、信息上报到现场处置的每一项操作都规范有序。此次演练不仅检验了五通桥区登革热疫情应急预案的科学性和可操作性,更锤炼了疾控与医疗部门的协同作战能力,为实战处置积累了宝贵经验。

「嘉+健康」小课堂活动走进井研县东林镇