

## 如何科学预防艾滋病?

### 健康教育

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任。

#### 知晓艾滋,重视早诊早治

目前,人类尚无针对艾滋病的疫苗和治愈性药物。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,才可能尽早得到抗病毒治疗。只有尽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。所以,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,对自己的健康负起责任。

从个人角度看,预防艾滋病重点是预防经性传播。

第一,要树立文明健康生活理念和

方式,遵守性道德,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。

预防艾滋病还应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。

★切记远离毒品,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。有效预防艾滋病病毒母婴传播。

抗击艾滋病,需要你我他。从自己做起,从现在做起,做好自我防范,利己利人利社会!

#### 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。

各级政府部门要加大对社会力量参与艾滋病防治工作的支持力度;工会、共青团、妇联、红十字会、工商联等社会团体针对不同人群开展艾滋病防治宣教,企事业单位、基金会、有关组织和志愿者等积极参与艾滋病防治相关的社会宣传、捐款捐物、关怀救助等公益活动;社会组织要发挥自身优势积极参与艾滋病防治工作,合力提升防治成效。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,就能够实现终结艾滋病流行的宏伟目标。

来源:《健康报》文:中国疾病预防控制中心性病艾滋病预防控制中心研究员 陈清峰

## 红薯虽好,这三类人要少吃

红薯,又称地瓜,是一种营养丰富的食物。它富含碳水化合物、膳食纤维、维生素和矿物质。其中,膳食纤维有助于增加饱腹感,减少摄入过多的热量;维生素A和维生素C有助于提高免疫力,预防感冒等季节性疾病;而钾和镁等矿物质则有助于维持心脏和肌肉的正常功能。

#### 吃红薯好处多

**改善便秘** 红薯中的膳食纤维有助于增加大便体积,软化粪便,缓解便秘。秋季气候干燥,容易导致肠道津液不足,出现便秘,适量食用红薯可以促进肠道蠕动,改善便秘。

**增强免疫力** 红薯中的维生素C和矿物质有助于增强免疫力,可以预防感冒等季节性疾病。秋冬季感冒高发,适量食用红薯可以帮助我们抵御病毒侵袭。

**保护心血管** 红薯中的膳食纤维可以帮助我们控制体重,降低血压。此外,红薯中的钾和镁也有助于维持心脏和肌肉的正常功能。适量食用红薯可以预防心血管疾病。

**调节血糖** 红薯中的膳食纤维有助于减缓血糖上升速度,降低糖尿病的发病风险。糖尿病患者可以适量食

用红薯。

#### 吃红薯有讲究

虽然红薯营养丰富,但并不意味着可以无节制地食用。建议每天食用量控制在100~200克。过量食用可能导致胃肠不适和消化不良等问题。以下三类人群食用红薯要格外注意。

**糖尿病患者** 应将红薯与其他低升糖指数食物搭配食用,以保证血糖稳定,如绿叶蔬菜、豆类等。红薯中含有丰富的淀粉和糖分,糖尿病患者不宜将其作为主食长期食用。

**有过敏体质者** 尤其是那些对某些植物蛋白质过敏的人,不宜食用红薯。过敏反应可能包括皮肤瘙痒、呼吸困难、喉咙肿胀等症状,严重者甚至可能出现过敏性休克。因此,如果有过敏史,最好在食用红薯之前进行过敏测试。如果有过敏症状,应立即停止食用并寻求医生的帮助。

**有胃肠道疾病的患者** 因红薯富含纤维素,胃肠道敏感的人群过量食用有可能引发胃肠道不适。患有胃溃疡、胃炎、胃肠道不适等疾病者,最好少量食用红薯。

文:山西省中医院代谢病科 郑晓丽

## 每天少吃1克盐 会发生什么

人们的日常生活离不开盐,但摄入过量的盐会增加人们患高血压、卒中、心脏病和肾病等的风险。如果每天少吃1克盐,会给我们的身体带来哪些变化呢?

#### 我国多数家庭吃盐超标

《中国居民膳食指南(2022)》和世界卫生组织推荐成年人每天摄入食盐不超过5克,也就是钠含量不多于2克。但是,我国大多数家庭的烹调用盐量都超过这个标准。2015年全国调查数据显示,我国家庭人均每日烹调用盐9.3克,接近标准限值的2倍。因此,减盐被列为“健康中国2030”的任务目标之一,具体目标是到2030年,我国人均每日食盐摄入量降低20%。

#### 每天少吃1克盐的好处

大量研究表明,每减少摄入1克盐,都可以带来减少高血压、卒中和心脏病的患病风险的益处。最近,中国疾病预防控制中心在《英国医学杂志》发表的一项研究结果,再次为控盐对健康有益提供了实证。

这项研究在为期一年的干预时间里,让来自青海、河北等6个省份的参与者接受了6节时长为40分钟的减盐教育讲座,了解高盐饮食的危害以及减盐的具体方法。每两个月,参与者需要填写一份饮食表

格,记录自己7天的盐摄入量。研究人员也会采集参与者的尿样,检测24小时钠排泄量。另外,研究人员还通过张贴海报、播放广播、发放传单、发布视频、给参与家庭发放限盐勺等方式营造减盐氛围。

最终,这项研究成功地让参与者平均每天减少盐摄入量0.9克。虽然只减少了将近1克盐,但参与者的收缩压和舒张压分别降低了1.98毫米汞柱和1.05毫米汞柱,卒中发病风险降低了5.2%,缺血性心脏病的发病风险降低了3.2%。

#### 科学限盐这样做

首先,您可以准备一个限盐勺,按每人每天5克盐计算,分配在三餐中。烹饪时不仅要少放盐,还应同时减少使用酱油、汤料、鱼露等咸味调料。有条件的话,您可以使用低钠盐代替普通食盐。

其次,应该少吃泡菜、榨菜、咸蛋、腊肉、火腿等含盐量高的食物。

再次,应该避免食用含盐量高的零食,如尽量选择新鲜的健康零食而不是加工食品。

最后,选购食品时应仔细阅读包装上的营养标签,选择钠含量低的产品。

来源:《老年健康报》文:北京大学人民医院心血管内科主任医师 刘健

