

科学预防及时检测 拒绝谈“艾”色变

▲ 青海省中医院检验科 张永荣

HIV 病毒是一种人类免疫缺陷病毒，是导致人类免疫系统缺陷最大元凶。它主要通过破坏人体免疫系统中的淋巴细胞，使人体的免疫系统丧失自身免疫功能，一旦被 HIV 病毒感染，人体将会失去最后的免疫防线。因此科学预防和及时检测都至关重要。

公开数据显示，全球 HIV 病毒发病人群越来越广泛，其中我国每年有十几万以上 HIV 感染者因精神压力问题而自杀。由此可见，HIV 病毒感染是一个严峻的问题，我们该如何应对？

人体在感染 HIV 病毒后会终身携带病毒，目前无法通过治疗完全治愈。感染者一般会经历急性感染期、无症状期、艾滋病期三个阶段。其中，急性感染期一般在感染后的两周到一个月之间，该阶段病毒传染性强，且传染速度快。之后就会进入无症状期，经过几年的时间，最终将会发展为艾滋病患者。少部分患者在短时间内可发展为艾滋病患者，如未得到及时治疗，可能随时危及生命。

HIV 主要的传播途径包括血液传播、性传播(包括精液、阴道分泌物等)、组织液、淋巴液及乳汁传播。有人会提出疑问：“HIV 病毒会通过蚊虫叮咬传播吗？”答案是否定的。HIV 病毒无法在蚊虫体内生存。且蚊子再次吸血时，不会再次把上一个人的血液吐出来，即使吸血部位有少量血液沾染，但感染量是极其细微的，对人体造成

防治艾滋病
你我同参与



来源/千库网

不了太大的伤害。

面对 HIV 病毒，我们要做的就是及时预防，以及定期检查。以下几类人群一定要主动地去进行 HIV 病的检验。

发生过高危性行为者，应尽快前往相应的检测机构进行检测，检测为阴性的建议在 4 周后再次检测以排除感染的可能。此外，拥有多性伴或有新性伴的性活跃者等具有更高感染风险的人群应每 3~6 个月检测一次。

共用针具注射毒品、卖淫嫖娼和男性同性性行为等持续具有感染风险的人群应每年至少检测一次。

值得注意的是，确诊为性病或病毒性肝炎的患者、确诊或怀疑患结核病的患者、临床体征或症状提示 HIV 感染的门诊患者、最近有 HIV 暴露或担心有过暴露的人，不论之前是否做过检测，都需要再次检测。

具体的实验室检查项目和检查时机也有以下几种情况：

HIV 病毒 RNA 暴露后 5~20 d，能够在血液内检测到病毒 RNA。

HIV-1P24 抗原 暴露后 3~5 周，能够在血液内检测到病毒 P24 抗原，这也是第四代检测试剂的主要靶标之一。

HIV-1 抗体 在暴露后 4 周，开始出现 HIV 抗体(血清转换)，首先出现 IgM 抗体，随后 1~2 个月逐步发展为 IgG 抗体。

在日常生活中保证性生活的安全、定期检查十分有必要。此外，远离毒品，避免 HIV 病毒交叉感染。如果孕妇被确诊为 HIV 病毒携带者，一定要及时进行阻断治疗，防止传播给婴儿。

总之，一旦确诊后，要抓住“黄金时间”积极进行治疗。

目前，我国针对 HIV 病毒出台了一系列关怀政策，对于贫困地区的居民及未参与基本医疗保险的患者进行免费治疗。为艾滋病孕妇也有提供免费的咨询、筛查等服务。对 HIV 病毒携带的孤儿，国家也进行了免费治疗和人文关怀相关的援助政策。

HIV 病毒看似离我们很遥远，但其实每天都有为数不少的艾滋病患者的增加。作为普通百姓一定要在生活中做好自身预防、洁身自好，尽量避免不必要的接触，并且及时去进行检查，一旦确诊 HIV 病毒感染，要积极配合医生采取有效的治疗措施！

关注常见护理知识 与“窃取光明的小偷”赛跑

▲ 福建省立医院眼科 陈洁

相信青光眼这一疾病对大众而言并不陌生，但你知道青光眼患者眼中的世界是什么样的吗？

青光眼患者的眼压在急剧升高或持续升高一定时间后，瞳孔区散大，出现眼部中的一种青绿色的反光现象，所造成的视神经损害是不可逆的。随着医疗技术水平的不断发展，多数患者的病情都可以更好的控制。

大部分青光眼患者在早期无明显不舒服的情况，视力是在不知不觉中丧失的，因此有时把青光眼称为“窃取光明的小偷”。患者一旦出现早期轻微的视野缺损后，病情就会随着时间的推移逐步加重。因此，尽早进行对于眼部的相关检查、诊断和治疗是防止对于视神经产生损害，从而诱发出失明之关键。

青光眼患者一次性喝水量不可超过 500ml 健康人群在口渴的情况下一次性喝 500ml 水是一件很平常的事，但对于患有青光眼者来说，他们对水的负荷能力相对更弱。在正常人中，一口气喝 500ml 水，眼压可能发生上升，一般是上升 3~5 毫米汞柱，但针对于患有青光眼的患者中，则可能上升 6~8 毫米汞柱，

容易引发急性青光眼的发生。且患者在眼压负担的情况下，大量喝水会加重眼压，影响药物的治疗效果。因此，患有青光眼者不能一次大量进水，而是应该分成多次饮用。

一般情况下，不建议青光眼患者服用止痛药 一旦出现疼痛等不适症状，大部分人群会选择服用止痛药物。同样，由于眼压升高，青光眼患者也会出现眼胀痛及头痛的情况，严重者可出现恶心呕吐。

这时是否可以选择止疼类药物？患有青光眼、或者其他高危人群中，应当慎用止痛药。

常用的止痛药种类较多，如阿托品、东莨菪碱等。对于青光眼患者来说，一旦发生不适后，在服用这些药物前，需要慎重，因为这些药物经过口服以后，除了能达到解痉止痛之外，还有散大瞳孔、使眼内压升高的相关作用，服用后对于正常人的眼睛没有什么影响，但对于青光眼患者极有可能诱发或加重症状。

因此一旦患有青光眼疾病后，在就诊时，要主动告诉医生自己病情。

晚期青光眼患者在乘坐飞机时需警惕 飞机已经成为了人们生活中较为重要的出行工具，患有青光眼的晚期患者，在坐飞机时更要警惕眼压的升高。

飞机在起飞与降落的瞬间，会使人们的血压升高，对普通人而言，这微小的血压变动所产生的影响并不大，但是对于晚期青光眼患者来说，可能会因为突然眼压升高而导致失明，因此晚期青光眼患者，在搭乘飞机需要多留心眼。

气温、情绪波动大易加剧青光眼 人的情绪发生变化后，会引起血压的波动。有研究表明血压与眼压密切相关，血液收缩压为 100 mmHg 者，其眼压约为 8 mmHg，但是如果血压中的收缩压一旦升高为 140 mmHg，将造成眼压升高了一倍约为 16 mmHg。微小的眼压升高，则容易使青光眼发作。

青光眼患者，不宜常弯腰 青光眼患者应注意不要常弯腰、低头、屏气，因为在低头、弯腰时，会诱发腹压增加，引起眼静脉回流障碍及视网膜中央静脉压力增加造成眼压升高。此外还需注意，用力咳嗽、便秘、呕吐的时候也同样引起腹压增高。

慢性胃炎患者的自我管理

▲ 河南省直第三人民医院 张家明

慢性胃炎是一种临床上常见的疾病，在早期无明显症状，因此常会被大部分患者所忽略。

有部分患者在早期会出现食欲下降、腹部隐痛及胃酸的反应。这时引起重视，进行合理的诊治与护理即可有效控制病情的发展。

大多数慢性胃炎患者发作时都有其诱因，常见的诱因大部分来源于外部因素。如受到病毒感染、服用药物不当出现毒副反应损伤胃功能组织，或长期用药不当导致慢性胃炎。

最为常见的诱因与饮食有关，喜欢饮用酒精、咖啡、浓茶等刺激胃酸的食物，就会侵蚀胃黏膜组织。

此外，咽喉部的口腔感染也是诱发慢性胃炎的一大元凶。

除外部因素外，患者自身的不良情绪以及不健康的作息也会对胃造成影响。

慢性胃炎的常规症状表现为患者在饭后出现胃部胀感、食欲减退、上腹部隐隐作痛，也可能存在腹泻、贫血症状。少部分患者会出现呕血伴随剧烈的上腹部疼痛，腹痛呈不规律性。

慢性胃炎患者要如何进行调养呢？具体主要事项有哪些？

注意饮食 胃炎患者应该注意调节胃酸分泌。部分慢性胃炎患者平时吃饭时会出现反酸的情况，应多食用碱性食物。如花生、巴旦木、杏仁等坚果类食物，也可以饮用苏打水等含碱的饮用水，并增加鱼类、鸡汤、蘑菇、米粥等食物的摄入。

少食多餐 许多胃炎患者都存在暴饮暴食、三餐不定的不良饮食习惯，建议实行少食多餐的方法，一天进食 3~5 次，每次少量进食。

饮食忌口 胃炎患者要避免食用生冷、辛辣刺激的食物，同时减少油炸食品的摄入，减少胃部负担。

按时服药 胃炎患者要定时按医嘱服用药物，常用的药物包括：(1) 胶体铋剂，胶体次枸橼酸铋因其在酸性环境中起作用，饭后半小时左右服用更好。服药过程可能会出现牙齿、舌头变黑的情况，可用吸管直接吸入。部分患者服药后出现便秘和粪便变黑，停药后可自行消失。(2) 抗菌药物，(3) 胃肠动力药，可加速胃排空，应在餐前 1 小时服用，不宜与解痉药合用。(4) 硫糖铝，餐前 1 小时与睡前服用效果最好，抗酸类药物在餐后 1 小时与睡前服用。

除此之外，慢性胃炎患者可养成每日清晨喝一杯温开水的习惯，促进胃肠道蠕动。另外饭后最好不要立即喝水，会稀释胃中的胃液，对消化食物造成影响。平时注意休息，不过度运动，防止胃痉挛发生。冬天注意保暖，防止胃部受到外部的寒邪入侵影响脾胃运化。

慢性胃炎虽然常见，但绝对不是个小问题，应做好全面防治与自我管理，防止病情恶化及并发症的发生，最终演变成胃癌！