



作为危害极大的传染病之一，艾滋病对人类健康的巨大破坏力让很多人“谈艾色变”。艾滋病真的有那么可怕吗？怀疑自己感染了艾滋病怎么办？首都医科大学附属北京康复医院预防保健科主任、副主任医师孙凤梅提醒，通过早期诊断、及时规律用药治疗，可以最大限度地抑制艾滋病病毒复制，延缓病情进展，如不慎接触艾滋病病毒，还有“黄金72小时”可以自救。

防“艾”于未然

阻断艾滋病 要把握“黄金72小时”

□本报记者 陈曦



本期嘉宾

首都医科大学附属北京康复医院 预防保健科主任、副主任医师 孙凤梅

潜伏期是传播艾滋病病毒危险时期

艾滋病是一种危害性极大的传染病，由感染艾滋病病毒(HIV病毒)引起。HIV是一种能攻击人体免疫系统的病毒。它把人体免疫系统中最重要T淋巴细胞作为主要攻击目标，大量破坏该细胞，使人体丧失免疫功能。因此，人体易于感染各种疾病，并可发生恶性肿瘤，病死率较高。

特别要注意的是，艾滋病感染者本人在潜伏期内可能没有任何感觉，而其他他人也不能从外观上判断出来，只有通过血液检测才能确诊，目前，世界上90%的艾滋病感染者并不知道自己已经受到感染。因此，潜伏期是传播艾滋病病毒非常危险的时期。

艾滋病病毒通过三种途径传播

艾滋病病毒感染者及病人的体液中含有大量艾滋病病毒，具有很强的传染性。任何能够引起体液交换的行为都有传播艾滋病病毒的可能。主要包括以下三种传播途径：

性接触传播 与艾滋病病毒感染者或艾滋病病人发生不安全性行为，是艾滋病最主要的传播途径。

血液传播 输入或注射带有艾滋病病毒的血液或血液制品，与艾滋病病毒感染者或艾滋病病人共用注射器具静脉注射毒品或药品，不安全的医疗行为等都可能感染艾滋病。注射器和针头消毒不彻底或不消毒，特别是儿童预防注射未做到一人一针一管危险更大。口腔科器械、接生器械、外科手术器械、针刺治疗用针消毒不严密或不消毒；如纹眉、穿耳、纹身等的刀具、针具、浴室的修脚刀不消毒；在有皮肤破损的情况下和他人共用刮脸刀、剃须刀或共用牙刷；输用未经艾滋病病毒抗原检查的供血者的血或血液制品，以及类似情况下的输骨髓和器官移植；救护流血的伤员时，救护者本身破损的皮肤接触伤员的血液。

母婴传播 也称围产期传播，即感染了HIV的母亲在产前、分娩过程中及产后不久将HIV传染给了胎儿或婴儿。可通过胎盘，或分娩时通过产道，也可通过哺乳传染。

日常生活接触不会感染艾滋病

离开人体后，艾滋病病毒对外界环境的抵抗力较弱，日常生活接触不会传播艾滋病病毒。

艾滋病不会经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池或浴池等公共设施传播；咳嗽、打喷嚏以及蚊虫叮咬也不会感染艾滋病。

一般的社交活动是不会传播艾滋病病毒的，如：握手、拥抱、礼节性接吻；一起吃饭、喝饮料以及共用碗筷杯子；使用公共设施，如厕所、游泳池、公共浴池、电话机、公共汽车；一起居住、购物、使用钞票、劳动和学习。

蚊子、苍蝇、蟑螂等昆虫也不会传播艾滋病病毒。

艾滋病预防要把握“黄金72小时”

目前艾滋病不可治愈且无疫苗预防。因此，掌握预防知识、

拒绝危险行为、做好自身防护就是最有效的预防手段。

安全用血，洁身自爱，不去非法采血站卖血，任何场合都应保持强烈的预防艾滋病意识。

生病时要到正规的诊所、医院求治，注意输血安全。

不用未消毒的器具穿耳孔、纹身、美容等。不与他人共享剃须刀、牙刷等，尽量避免接触他人血液、血液，对被他人污染过的物品要及时消毒。

感染了艾滋病病毒的怀孕妇女要在医生的指导下，采取孕期和产时服用抗病毒药物、住院分娩减少损伤性危险操作及产后避免母乳喂养等预防传播的措施，可大大降低将艾滋病病毒传染给胎儿或婴儿的风险。

发生暴露后，比如破损手指沾染艾滋病病人的血液、同艾滋病病毒感染者发生了无保护的性行为等，需要立即使用暴露后预防用药，72小时内使用暴露后预防用药可有效降低艾滋病病毒感染的风险。

健康在线
协办
首都医科大学附属北京康复医院

【健康红绿灯】

绿灯

苹果有助去除嘴里的蒜味



吃蒜一时爽，吃完之后的口气……一言难尽。大蒜的气味主要来自蒜氨酸作用下被分解出的硫化物，酚类化合物氧化后和硫化物结合，可以形成没有气味或是有香味的物质。苹果是酚类物质含量比较高的一种水果，可以帮助你快速去除嘴里的蒜味。此外，香蕉、牛油果等水果效果也不错。

鳗鱼里有大量“脑黄金”



鳗鱼富含优质蛋白，且DHA含量高达471毫克/100克，是鱼类中的佼佼者。DHA被称为“脑黄金”，不仅有助婴幼儿的大脑和视力发育，还可以延缓老年人大脑和眼睛衰老。此外，鳗鱼还富含维生素A、维生素D和维生素E，总体来说营养价值很高。

红灯

吃荔枝最忌空腹



荔枝病，实际上就是现代医学认为的一种“低血糖症”。如果人不是空腹，体内有足够糖分，就不需要启动糖异生作用，毒素也就没有机会抑制糖异生而导致低血糖了，而大量吃则会导致毒素摄入较多。建议大家按照膳食宝塔的推荐，每天不要超过200-350克，若按照一个荔枝20克计算，大约10-17颗为宜。

啤酒肚让男性雄激素减少



雄激素减少会引起肌肉减少、肌力减退、脂肪增多、腹式肥胖(啤酒肚)、体力和耐力下降，容易疲劳、乏力等。男性的腰围可以作为初步了解雄激素水平的指标，腰围小于95厘米的男性雄激素水平较高，腰围大于102厘米的男性雄激素水平低于正常值。

北京市住建委发布《毕业季住房租赁指南4.0》

帮大学毕业生找到舒适“小窝”

□本报记者 盛丽

为帮助毕业生顺利找到一个安稳的居所，切实保障毕业生合法权益，北京市住建委近日发布《毕业季住房租赁指南4.0》(以下简称《指南》)。毕业生们在租赁住房时需要注意哪些内容?《指南》帮助刚刚走出大学校园的毕业生顺利找到舒适“小窝”。

多渠道找到适合房源

毕业生可以通过互联网交易平台或租房APP找房，使用起来非常方便。首先要确定自己的实际需求，在租房平台输入理想的租房区域、可以接受的租金水平以及偏好的房间朝向等信息，从平台中筛选合适的房源。据了解，部分平台还有VR看房功能，不仅可以节省很多时间和精力，也方便毕业生在疫情期间选房看房。

如果选择与其他人共同合租住房，租金相对较低，但要注意千万别群租，违法群租安全、消

防隐患大，危害自己的人身安全。本市规定，要以原规划设计的房间为最小出租单位，不能打隔断出租。为了自身的安全，提示毕业生千万不要选择群租。

租房时多留心

警惕“低租金” 看房时，一定要先比较一下周边同类房屋的市场租金水平，不要图便宜选择明显低于市场价格的房源，当心被骗取定金、租金。

警惕“假中介” 看房时，提醒您可以通过扫描从业人员信息卡上的二维码查询从业人员的相关信息，谨防不良中介或者虚假从业人员。还要提醒毕业生严

格遵照小区疫情防控相关要求，配合扫码测温，做好个人防护。

警惕“假承诺” 实地看房时，要检查、试用一下各种家电、屋内设施等，确认房屋及配套设施的状况是否符合合同约定，发现问题要在合同中注明，不要轻信出租方的口头承诺。

使用合同示范文本

选好房子，下一步就是签合同了。租房房屋要签订书面的租赁合同，鼓励毕业生使用由北京市住房和城乡建设委员会同市市场监管局制定的房屋租赁合同示范文本。可登录首都之窗(www.beijing.gov.cn)、北京市住房和城乡建设

委员会门户网站(<http://zjw.beijing.gov.cn/>)和北京市市场监督管理局网(<http://scjgj.beijing.gov.cn/>)查阅、下载。

此外，租赁合同签订后一定要及时办理租赁合同登记备案。租赁当事人可以通过房地产经纪机构或住房租赁企业申请办理住房租赁登记备案，也可以前往区租赁登记备案服务窗口或北京房地产中介行业协会设置的便民服务点办理登记备案。另外，按照现行规定，出租人应当自与承租人订立房屋租赁合同之日起7日内，到房屋所在地的基层管理服务站办理房屋出租登记手续，并填报相关信息。