

2024年12月1日是第37个“世界艾滋病日”。我国今年宣传主题活动为“社会共治，终结艾滋，共享健康”，旨在号召各方行动起来，共同担起防艾责任，共建健康中国，共享健康成果。

每个人都是自己的健康第一责任人。哪些行为会感染艾滋病？发生高危行为如何检测？能否采取补救措施？北京健康教育协会围绕公众关心的艾滋病热点问题进行科普解答。

艾滋病如何传播？

艾滋病是由于机体感染人类免疫缺陷病毒（HIV）引起的一种全身性疾病，会导致人体进行性免疫功能缺陷。

艾滋病是一种传染病，离我们并不遥远。艾滋病的主要传播方式有三种，性传播是我国艾滋病传播的最主要途径；第二种传播方式是输入感染艾滋病病毒的血液，或与艾滋病病毒感染者共用注射器、解剖刀、输血设备等。此外是母婴传播方式，艾滋病病毒携带者可能会通过怀孕、分娩和哺乳将病毒传染给婴儿。

艾滋病能治愈吗？

到目前为止，还没有根治艾滋病的方法，全世界仍无有效预防艾滋病感染的疫苗问世。一旦感染，需要终身规律服药。但艾滋病可防可控，策略就掌握在我们每个人的手中——应检尽检、

靠近爱 远离艾

应治尽治、早检早治。

发生了高危行为怎么办？

如果是发生在72小时之内的高危行为，应及时服用暴露后预防药物也称阻断药或PEP，越早越好；如果已经超过了72小时，或者怀疑自己曾经发生过可能感染的高风险行为，则应该主动进行艾滋病检测与咨询，早发现、早诊断。

艾滋病检测不要有顾虑，个人信息受法律保护，医疗机构不会泄露。疾病预防控制中心的自愿咨询检测门诊（VCT）提供免费的艾滋病咨询和检测服务；二级以上医疗机构也提供检测服务。此外，还可以在网下或线下药店购买自我检测试剂，如果自检结果呈阳性，一定要及时到医疗机构或疾病预防控制中心进行确诊。

艾滋病检测存在“窗口期”，即从病毒感染人体到血液中能检出HIV的核酸、抗原或抗体需要一段时期。“窗口期”尽管检测不出抗体或病毒，但同样具有传染性。不同检测方法的“窗口期”长度不同。最常用的是抗体检测，其“窗口期”在4至12周。一次检测结果阴性不能证明排除感染，应隔2-3个月再检测一次。

我国为HIV感染者提供免费抗病毒治疗。

特殊情况如何进行应急处理？

如果HIV感染的血液喷溅，被污染的皮肤需用流动的清水和洗手液反复冲洗，黏膜暴露则应用生理盐水或清水反复冲洗。

如果被HIV污染的针头刺伤，应立即在伤口近心端向远心端轻轻挤压，再用流动的清水和洗手液反复清洗伤口，避免挤压伤口局部。

如何预防艾滋病？

保持良好的生活习惯，远离不良嗜好，禁止吸毒。吸毒是我国传播艾滋病病毒的主要途径之一，而且传播速度快，多发生在青少年人群。

慎重输血 由于血液直接进入人体，且病毒量较大，是几种艾滋病传播途径中潜伏期最短、发病较快且最致命的一种方式。因此，在需要进行输血时，一定要先确认血液质量是否安全。

不与他人共用牙刷和剃须刀等物品 在刷牙或刮脸的时候可能会造成皮肤损伤，这些轻微的损伤不易察觉，而一旦借用者是

艾滋病病毒携带者，则会有很大的感染风险。

谨慎选择美容、美体、拔牙等机构 美容、穿耳、补牙、拔牙等行为会造成皮肤破损，一些小店面由于消毒不彻底，在进行操作时，设备上残存的血液就会进入人体造成感染。使用带有艾滋病病毒的工具设备，单独一次刺入皮肤而感染艾滋病病毒的概率为0.3%。

以下行为不用担心艾滋病传染

艾滋病病毒离开人体后，抵抗力较弱。经马桶圈、电话机、餐饮具、卧具、游泳池等不会传播，蚊虫叮咬、咳嗽和打喷嚏也不传播。所以，拥抱和礼节性亲吻，共同进餐，共用厕所和浴室、办公用品、办公场所、公共交通工具等不会感染。

全社会都应理解和关怀艾滋病感染者，歧视会让感染者不愿暴露自己的感染状况，导致得不到及时有效的诊断和治疗，既不利于病人就医，也不利于对病毒传播的控制。及早治疗可以抑制病毒复制，帮助感染者保持良好的身体状况，同时也降低体内病毒水平，有效预防病毒传播给伴侣。

【健康红绿灯】

绿灯

小腿粗壮的人心脏更好



人体血液运行包括动脉和静脉。动脉运行，心脏推动作用最重要；对静脉来说，肌肉收缩产生的压力是血流动力之一，腿部静脉回流主要靠小腿肌肉收缩。强壮的小腿肌肉，就好比在身体下面加了一个“泵”，可以助心脏一臂之力。

多吃优质蛋白就能减肥



高蛋白饮食有助减肥，与其中含有的一种“减脂营养素”——半胱氨酸的含量有关。半胱氨酸能够促进能量消耗、脂肪分解，还作用于甜味感知的味觉神经元，抑制食欲感知，从而减少食物摄入。高蛋白饮食不仅能够减重，还可以在在一定程度上阻止反弹，增加“厌食激素”的水平，同时抑制“促食欲激素”。

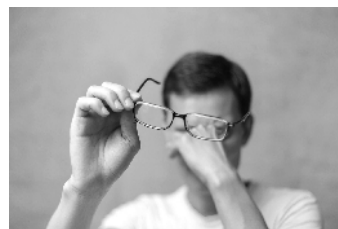
红灯

面包冷藏后会“变老”



面包的主要成分是淀粉，在烤制过程中，淀粉分子会发生糊化反应，使其变得柔软可口。如果把面包放入冰箱冷藏室（0-4℃），一部分已经糊化的淀粉就会回到生淀粉的状态，这个过程被称为“老化回生”，导致原本松软的面包变干、变硬、失去弹性。短时间内吃不完，应将面包按单次食用量分装成小包装放到冷冻室，吃时复烤一下或者用微波炉加热。

近视的人少吃甜食



巩膜是眼睛最外层眼球壁，它在代谢过程中需要大量的维生素，尤其是维生素B族。但是，甜食中的糖分在人体内代谢时，需要大量维生素B₁帮忙，并降低体内钙的含量。维生素B₁对视神经有养护作用，其含量的高低会影响视神经的状态。而钙是眼部组织的“保护器”，体内缺钙容易使眼球壁弹性减弱，助长近视。

总是手脚冰凉 推荐做好6件事

一降温就手脚冰凉，尤其是女性，就算穿厚鞋袜、盖厚被子也捂不暖，这可能不单单是因为天气寒冷或是保暖不够，还与体内阳气不足、不能温煦身体，或者气机郁滞、阳气不能顺畅通达四肢末端有关。对于这种情况，推荐做好以下6件事：

食补暖身

注意膳食平衡，合理搭配，保证每日足够量的营养摄入。如果吃得太少，身体能量跟不上，会使人体气血亏欠，导致四肢寒凉。

不宜多食生冷、苦寒、黏腻的食物，如苦瓜、冬瓜等。

体质虚弱的人群可适当温补，多吃一些牛羊肉、坚果、韭菜等温热性食物。

—专家提示—

进补虽好，需补而有度，否则可能引起痰浊、湿热蕴结体内，导致内热烦躁等症状。

多晒太阳

晒太阳是最简单有效的暖身方法，每天晒30分钟左右。尤其是多晒颈背部，因此处有督脉和



膀胱经，是阳气运行流通的重要通道。

—专家提示—

最适合晒太阳的时间是上午9点至11点和下午3点至4点。

睡前泡脚

泡脚可以促进血液循环，温暖全身，改善手脚冰凉的症状。

睡前泡脚10至20分钟，身体微微出汗即可，泡完立即擦干双脚，并穿上袜子保暖。

泡脚水温一般维持在38至43

摄氏度为宜，水一般以漫过踝关节10厘米为佳。

—专家提示—

足浴时可以加入红花、艾叶等温经通络药物，增强暖身效果。

合理锻炼

运动可以有效改善末梢循环，促进气血运行。

平时依据个人爱好、体力强弱选择运动方式，以有氧运动为佳，如瑜伽、散步、太极拳、八

段锦等，微微出汗即可，不要大汗淋漓。

—专家提示—

户外运动时要注意环境温度、空气质量。

养精蓄锐

精神压力过大、平时过度操心、时常心神不安的人也易手脚冰凉。

保持心境平静，情绪安宁，含而不露，避免烦恼，使体内经络顺畅，阳气平和。

—专家提示—

为减少过度神劳，日常可用指腹按压或屈掌轻叩头顶部的百会穴，每次20至30次。

中医调理

如果经常手脚冰凉，甚至冷到煞白、发紫，怎样也暖不起来，可能是疾病造成的，建议及时就医。

中医师会对患者进行辨证施治，根据不同的情况进行调理，包括中药、针灸、艾灸、穴位按摩等方法。

—专家提示—

心脏功能不全、神经功能失调、甲状腺功能减退都有可能导

致手脚冰凉。（李鑫瑞）