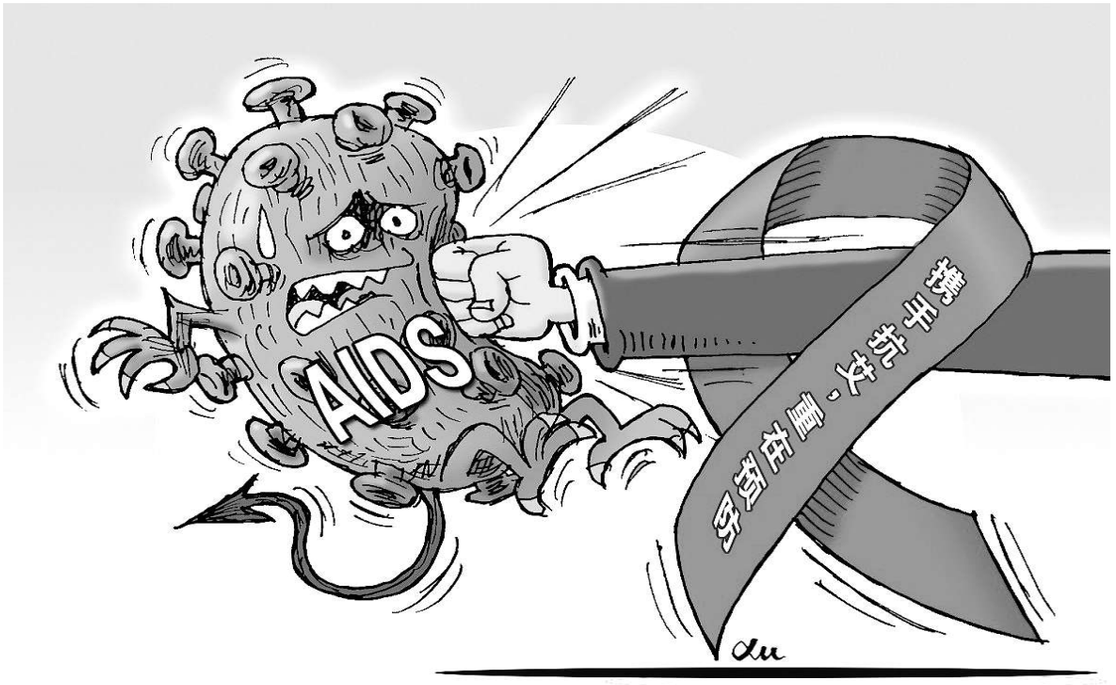
健康热风 JIANKANGREFENG

惟有预防为重 艾滋才能“清零”

本报记者 陈晶

12月1日，是第34个世界艾滋病日，今年的全球宣传主题是“终结不平等，终结艾滋病，终结大流行”。世界卫生组织数据显示，目前艾滋病毒仍然是影响全世界数百万人的一个主要公共卫生问题。尽管近几十年来世界防控取得了重大进展，但2020年的重要全球目标没有实现。现在，2019冠状病毒病（COVID-19）正在加剧不平等和服务中断，使许多艾滋病毒感染者的生活更具挑战性。



艾滋病是由艾滋病毒引起的全身性感染性疾病

“艾滋病全称‘获得性免疫缺陷综合征’（AIDS），是由艾滋病毒（人类免疫缺陷病毒，HIV）引起的全身性感染性疾病。HIV主要侵犯辅助性T淋巴细胞，导致人体细胞免疫功能严重缺陷，发生各种机会性感染和恶性肿瘤等。”首都医科大学附属北京佑安医院主任医师李在村介绍，其传播途径有三种：性传播（包括异性和同性传播）、血液传播（包括输血、应用血制品、共用注射器静脉吸毒等）和母婴传播。从感染HIV到血中能测出抗体这段时间叫“窗口期”。每个人的窗口期长短不一，一般是2~3个月，但也可以长达12个月。在窗口期内化验抗体阴性或者不确定，这时可以化验HIV病毒载量诊断。

“诊断HIV感染不能依靠症状，必须化验抗体或者病毒载量才能诊断。先进行初筛试验，阳性后进一步做确证试验或者化验HIV病毒载量才能确诊感染。”李在村说，HIV感染后分为三期：急性期、无症状期、艾滋病期（发病期）。如果不进行抗病毒治疗，无症状期一般5~8年，然后进入艾滋病期。艾滋病的抗病毒治疗需要3~4种药物联合（俗称“鸡尾酒治疗”），需终身用药。以前主张CD4细胞（一种重要的免疫细胞）计数降低到一定水平才开始抗病毒治疗，现在的理论主张早治疗，也就是不管CD4细胞计数多高都建议抗病毒治疗。抗病毒治疗后绝大多数患者可以长期不发病，对预期寿命影响很小。

“目前艾滋病还没有根治的方法，也没有成功的疫苗。坚持使用安全套、避免不必要的输血、远离毒品至关重要。女性要进行孕前孕后筛查，避免母婴传播。”李在村提醒。

艾滋病毒:我没那么厉害

关于艾滋病传播途径的流言一直层出不穷，从针扎路人传艾滋，到蚊子叮咬传艾滋、血洒烧烤传艾滋等。艾滋病真的这么可怕吗？它到底是怎么传播的？

“其实，无论是艾滋病、新冠肺炎、还是普通的感冒，传播时都得遵循同一个原则，那就是，要有一定量的具备传染性的活病原体，进入人体内，才能让人患上疾病。反之，如果进入身体的病原体数量不足、活性不够，那么人就不会得病。”中国疾病预防控制中心传染病预防控制所副研究员金东介绍，对艾滋病毒来说，在血液、精液、阴道分泌物、母乳中浓度才足够高，具有传染性。因此，日常与艾滋病毒感染者接触，比如共事、握手、拥抱、共用餐具等，不会导致感染。

不少人觉得既然艾滋病毒能够通过血液传播，是不是“沾血”就能传染艾滋病，比如扎针、蚊子叮咬、血液洒在食物上等？“虽然艾滋病臭名昭著，但它本身传播起来效率并不高，而且艾滋病毒非常脆弱，只要离开了血液和体液，很快就会失去感染性，再也没法传染其他人。根据美国国家疾控中心的资料，艾滋病毒感染者血液和体液，如果已经干燥，传播给其他人的可能性几乎为零。而且艾滋病毒非常怕热，都不用开水烫，75℃下只要5分钟就会失活。”金东一一辟谣说——

关于“扎针”，由于针头非常细小，能带上的血液很少，其中携带的艾滋病毒更是极其有限，而且少量血液在空气中很容易干燥凝固，这种情况下，感染的可能性微乎其微。有些人可能听说有瘾君子共用针头，导致感染艾滋病毒，那是因为共用针头注射时感染者的血液直接进了血管，跟拿针扎一下是两回事。

关于蚊虫叮咬，一方面蚊子吸血的量很少，另一方面，蚊子的习性是吃到嘴的血液绝不会吐出来。艾滋病毒没有这功能，它只能通过血液，而疟疾、登革热这样的疾病是可以通过蚊子的唾液传播的。

关于血洒食物，因艾滋病毒非常不耐热，而我们烹调食物随便就是一二百摄氏度的高温，艾滋病毒早就失去了活性。如果撒凉菜上，撒得血足够多，病毒也没被葱姜蒜酱油醋泡死太多，吃的人也碰巧嘴里、消化道里都是见了血的伤口，那么还是有一丁点可能性感染的，但这种属于极端案例。

艾滋病预防为重

“如果担心自己感染艾滋病毒，比如有过高危性行为（如没有使用避孕套），或有过其他可疑的暴露、接触，要采取一些手段保护自己。”金东介绍，具体来说，可以通过正规渠道（比如当地疾控中心），申请阻断药物。阻断药物能够阻止艾滋病毒的复制和扩散，如果服药及时，是能够避免感染艾滋病毒的。这里需要提醒大家，如怀疑自己有被感染的风险，请尽快联系当地疾控机构，阻断药物服用越早成功率越高，高危行为后2小时内服用效果最好，72小时内服用都有效。至于艾滋病毒检测，由于一开始艾滋病毒量少测不出来，通常要2~3周的窗口期过了，才能确定是否真的感染，所以不如早点行动起来做阻断。

“另外，还应防止‘艾滋病恐惧症’的发生。”首都医科大学附属北京佑安医院副主任医师刘安提醒，艾滋病恐惧症并不是一种单一的心理疾病，它包括多种相关心理疾病，具体有：恐怖症，有些人对艾滋病的发病与结局有一些了解，经常过分担心自己会由于不慎染上这种不治之症，因此避免一切可能被感染的机会；疑病症，有些人过度担心自己会得艾滋病，身体稍有不适，也会毫无根据地认为自己可能已经感染了艾滋病，到处看专家，整日奔波在各大医院及检验机构之间；强迫症，有些人认为自己随时有可能被传染艾滋病，因此反复洗手，患者可能知道这样做没有必要，但无法摆脱；焦虑症，有些人由于经常担心自己会得艾滋病，会出现长时间的心烦意乱、坐立不安，有时会突然产生莫名的紧张恐惧，感到大难临头；抑郁症，患者出现情绪低落，对外界丧失兴趣、不想说话、不想活动、产生自杀观念。

“对于这些临床情况，我们要加强艾滋病知识的宣传普及，让每个检测者了解艾滋病的传播方式，并且教育患者要相信科学与事实，不盲目听信他人。当发现艾滋病恐惧症患者时积极建议他们去看心理医生。我们从临床实践上感觉到艾滋病与心理临床的脱节给病人带来了很大的痛苦。很多艾滋病相关病态心理疾患需要长期系统的药物治疗，而不是反复化验、咨询。”刘安说，如果还不能自拔，则建议去找心理医生，这种恐惧不能通过反复检测或咨询而减轻，应该找专业心理精神病专家治疗。

心血管论坛 XINXUEGUANLUNTAN

三个方法，测出血管是否钙化

血管中藏有一根难啃的“硬骨头”，会带来巨大的风险。70岁以上的人群中，70%的女性与93%的男性得冠心病都与它相关。导致血管内这根“硬骨头”的就是血管钙化，即斑块。

斑块有两种：一种是软斑块，另一种是比较硬的斑块。硬斑块也分为两种：普通的硬斑块叫作纤维性斑块，在胆固醇的上面有厚厚的一层纤维帽，对胆固醇起到一定的保护性的作用，所以轻易不会破裂，它是比较稳定的斑块。还有一种“升级版本”的斑块像骨头一样，一方面会导致血管腔非常严重的狭窄，引发心绞痛等症状；另一方面普通的球囊扩张不起来，甚至会导致球囊扩张的过程当中出现球囊的破裂，更严重的会导致血管的破裂。相当长的一段时间，患者可能在不知不觉中心衰，心脏变成“铁石心肠”，自己还全然不知。升级版斑块不但会使血管变硬，失去弹性，导致血液流动受阻，同时还会引发特殊的高血压。导致这种升级版硬斑块的罪魁祸首是钙盐沉积，除了血管壁上，钙盐还会沉积到牙骨骼、肾脏，导致骨质疏松、肾结石。

血管钙化与年龄、高胆固醇、糖尿病以及肾脏疾病紧密相关。90%以上的老年人都会有钙化，血管钙化与年龄相关，是一种退行性问题。过多的胆固醇会促进血管发炎，血管发炎后会分泌一些产生钙质的细胞，沉积在血管壁上，形成钙化的斑块。高血糖会引起血管发炎，与高胆固醇引起的血管发炎导致血管钙化的原理类似。肾脏疾病和甲状旁腺类的疾病会使血液中的钙浓度增加，导致钙磷代谢异常，多余的钙质就会沉积到血管的中膜层，引起血管钙化。

如果我们想知道自己的血管是否有钙化，可以做以下三个测试——

看手脚。用手电筒照手指头，如果指头红润表示健康，颜色暗淡发白预示血管钙化。大脚趾汗毛突然减少，预示血管钙化。

血管年龄计算公式=（总胆固醇-高密度脂蛋白胆固醇）÷高密度脂蛋白胆固醇。正常数值<4，数值越小，动脉硬化的程度就越轻，引发心脑血管疾病的危险就越低；如果数值≥4，说明已经发生了动脉硬化，建议到医院做相关检查。

测骨密度，即跟骨超声。骨质疏松和血管钙化有共同的发病机制，都是慢性的炎症反应导致，得骨质疏松的人多数有血管钙化，骨质疏松和血管钙化相伴而生。测骨密度的方法也很简单，只需把脚放在仪器上，就会得出骨密度T值（T值小于-2.5时，诊断为骨质疏松）。如果要精确诊断冠状动脉是否钙化，建议到医院做冠状动脉CTA。

（北京积水潭医院主任医师 刘巍）

五官诊室 WUGUANZHENSHI

除了擤，还可以这么对付鼻涕

看着手中卫生纸上黄的绿的，一种小小的成就感油然而生，呼吸也一下子变得轻松起来……相信多数朋友感冒鼻子不通气了，都是这么解决鼻涕的。的确，鼻塞很难受，很多人会不管不顾，用手指狠狠捏住一侧的鼻孔，很用力地把鼻涕擤出来。

这样做有可能会导致一些问题，比如用力擤鼻涕导致鼻腔压力突然增高，使得感染性鼻涕进入鼻窦引起鼻窦炎，或者将感染性鼻分泌物挤到咽鼓管那里，引起中耳炎，又或者挤到鼻泪管那里，引起泪道炎，或者鼻泪管堵塞等。所以，千万别太暴力地对待我们娇弱的小鼻子。

可能有些朋友会觉得，既然不能擤鼻涕，那我抠总行了吧？这种行为除了不雅观外，可能将手上的细菌、病毒等致病微生物带入鼻道，引起鼻腔感染。同时鼻黏膜遭受抠鼻子这样的机械性刺激，更容易引起鼻内炎症。如果不小心抠破鼻腔的血管，有可能引起鼻出血，还有可能将鼻毛挖掉，减少了鼻毛对有害物质的过滤作用，引起鼻腔感染。此外，由于鼻部处于医学上的“危险三角区”内，如果炎症控制不好，有可能侵入颅内，引起脑膜炎、脑炎危及生命。

那又不让擤鼻涕，又不让抠鼻子，它就是进出气不顺怎么办？这里还有一招，那就是洗鼻。首先最好是使用专业的洗鼻工具，不一定非要选特贵的电动款。其次洗鼻建议选用0.9%的生理盐水。我们平时食用的含碘盐不建议用于洗鼻，有健康隐患。还有就是昂贵的天然海盐或温泉盐，医学研究报告指出其冲洗鼻腔的效果并不会比生理盐水来得好，使用的感觉也不会比生理盐水舒服。生理盐水的调配法为250ml温开水中添加2.25g的洗鼻盐，温度约37℃的温盐水较为适宜。市面上也有直接调配好的0.9%生理盐水。依照个人的需求每日可清洗1~2次，但不是洗得越多越好。如果工作环境中暴露在许多灰尘下的鼻病患者如煤矿工人、木工、水泥工、厨师、裁缝师、理发师等，清洗鼻腔尤为重要。除了清洗鼻腔，感冒鼻塞时，大家也可以考虑热敷鼻子，比如用热毛巾捂住鼻子一会儿，帮助鼻腔循环，恢复通气。

（湖南省郴州市第四人民医院副主任医师张文娟）

瘦人也会得脂肪肝

刘阿姨今年51岁，不吸烟不饮酒。前几天，刘阿姨拿到刚做的体检报告，被告知得了脂肪肝，转氨酶还有了轻度升高。刘阿姨非常不解，自己身高168cm，体重65公斤，既不胖，又不饮酒，朋友都羡慕她有个好身材，怎么会得脂肪肝？不是胖人才会得脂肪肝吗？带着这些疑问，刘阿姨来到医院复查。在做了腹部超声和无创肝脏硬度+脂肪含量测定后，医生告诉她确实患上了脂肪肝。

随着人民生活水平的提高和生活方式的改变，脂肪肝的发病率逐年升高，已成为我国慢性肝病甚至肝硬化、肝癌的主要病因，严重威胁人民健康。人们常觉得脂肪肝是胖子才有的事儿。的确，脂肪肝与肥胖密不可分，肥胖人群更易合并脂肪肝。但临床上越来越多的脂肪肝患者看起来身材不错，甚至连超重都不够，这就是所谓的“瘦型脂肪肝”或“非肥胖型脂肪肝”。

一般来说，我们是通过体重指数（BMI）来衡量是否肥胖。最新的数据显示，在体重指数正常的人群中，平均每6个人就有一个患脂肪肝，这个数目不容小觑。而且这类脂肪肝患者其实病变程度并不轻，有一部分还可能出现脂肪性肝炎，导致转氨酶升高，甚至发展为肝纤维化、肝硬化、肝癌。因此，必须要加以重视。

其实，“瘦”是相对的，仅用体重指数衡量胖与瘦有它的片面性。比如刘阿姨，虽然体重指数是正常的，但是她的腰围增长到了85cm，近1年出现了明显的腹部脂肪堆积，而体重指数是不能准确体现出脂肪分布的。也就是说，有一部分人虽然体重指数正常，但是脂肪分布异常，腹部和内脏脂肪含量升高，也容易患脂肪肝。其次，不良饮食结构是脂肪肝的重要元凶。高果糖、高胆固醇饮食，比如长期饮用甜饮料、食用油炸食品非常容易造成脂肪肝。合并糖尿病、高血脂也会增加脂肪肝的发生风险。除此之外，瘦人脂肪肝还可能与携带某些易感基因、肠道微生态环境以及缺乏运动导致肌肉含量减少等相关。

瘦人患上脂肪肝，首先要改变不良的生活习惯，增加运动量，调整饮食结构，避免摄入过多甜食，特别是果糖含量高的食物和饮料，更不能饮酒。这类患者虽然体重相对正常，但仍然可以通过减轻体重而改善脂肪肝。目前，尚无治疗脂肪肝的特效药物，在改善生活方式的同时，要对疾病进行定期监测。一般建议每半年到医院复查肝肾功能、血糖、血脂、腹部超声等，其中无创肝脏硬度+脂肪含量测定可以方便简单地对肝脏纤维化和脂肪变化程度进行监测。如果发现病情加重，必要时可做肝组织穿刺术更准确地评估脂肪肝的严重程度。同时要积极治疗合并的代谢性疾病，如高血压、糖尿病等。

瘦人患上脂肪肝，首先要排除遗传性肝病和一些继发因素，其中最常见的是甲状腺功能减退、多囊卵巢综合征、严重营养不良、某些药物、饮酒等，这样才能有的放矢进行合理治疗。

（北京友谊医院副主任医师 王倩怡）

健康潮 JIANKANGCHAO

肥胖会导致血管“流油”？

胖是一种负担，一个不健康的代名词。胖不止让我们看起来更臃肿，还有其他更严重的问题。

武汉市的王先生，身高只有1.75米，体重却有274斤，BMI指数严重超标。不仅如此，王先生还患有严重的脂肪肝，胰腺也出现了炎症，而这些都与他身上的脂肪有着千丝万缕的关联。更为可怕的是，医生还从他的血液中透析出来2L淡黄色的油脂，就因为这事王先生还上了热搜。广大网友在纷纷表示惊愕的同时，更好奇这究竟是怎么一回事？为何好端端的血管，却变成了“油管”？当然，也有不少脑洞大开的人，幻想着从中找到瘦身的“良方”。

血管里真的会流“油”吗?其实这血管里并非真的是有“油”在流淌，那些过滤出来的淡黄色液体，只不过是血液中天然存在的脂类罢了。这种脂类主要是以血浆脂蛋白的形式存在，一般简称为“血脂”。脂蛋白根据其存在、转化及代谢方式的不同，又可将其分为乳糜微粒、极低密度脂蛋白、低密度脂蛋白以及高密度脂蛋白等。每种脂蛋白都发挥着独特的功能，并有着正常的含量范围。以乳糜微粒为例，它是负责运输甘油三酯和胆固醇，将其从小肠运送到组织肌肉和脂肪组织。它的清除速度快，半衰期仅为10分钟，正常人空腹12小时后不能检出。一旦检出，则可能有血脂异常的情况存在。

那么，王先生一次性滤出的2L“油”算多吗？一般来说，血液的量因人而异，约占体重的7%~8%。按照王先生274斤的体重来计算，他的血液量约在10L。只一次就能滤出2L的“油”，相当于占了血液量的1/5，这不仅是量大，用细思极恐来描述也毫不为过。

如何判断自己的血脂水平？其实，正常情况下，我们体内血浆脂蛋白的水平都相对固定在一个适宜的区间范围，只有当身体发生代谢异常的时候，才会出现高脂血症，而王先生恰好就属于这种情况。所以，如果您也有血脂异常，或者有这种家族史，又或者平时的生活方式不太健康，那就得多加点小心了。重要的是，高脂血症起病比较隐匿，难以察觉，很容易被忽略掉。不过这些细节或许能给您提个醒，比如近期经常有头晕目眩、神疲乏力、嗜睡的情况，或者在皮肤上出现了黄色瘤，都提示可能是血脂异常的征兆，最好的办法还是赶紧去做个体检。

那是不是可以靠过滤血液来减肥？常规的血液透析多用于排出体内多余的水分和小分子代谢废物，没法去除脂蛋白。不过，如果使用吸附脂肪的吸附柱，确实可以将血管中“油”过滤出来。王先生的2L“油”通过这样的方法过滤出来，然后再收集到专门的袋子里，就成了大家看到的淡黄色液体。但是这里要特别强调一下，这种方法可不是用于减肥的。一方面，虽说它能够过滤掉血液中的脂类，但对于身体其他部位的脂肪却丝毫没有作用；另一方面，这种方法在去除血脂的同时，还可能会造成血液中部分蛋白质的丢失。所以，想靠它来排油减肥，恐怕只会是得不偿失，大夫更不可能随便为减肥者进行这种治疗。况且，血透的方式只能帮助王先生解决一时问题，长远之计还是要找到深层次的原因，那就是不良饮食习惯造成的肥胖。据王先生自己说，他多年来养成了从不吃早饭，中午和晚上暴饮暴食的习惯，而且对高油、高脂和高糖的食物更是情有独钟。这些恰恰就是造成他肥胖，并诱发高脂血症的根源。

避免肥胖其实无捷径，肥胖给我们带来的危害，体型上的改变也只是外在的，对健康的影响才是最深远、最可怕的。如果你不想发生在王先生身上的事在自己身上重演，那还是要尽量远离高油、高脂和高糖的食物。生活中通过合理饮食、适量运动等方式，可以将体重控制在正常范围内，而且一定要定期参加体检。如果说已经出现了血脂异常的现象，也切莫放任自流，一定要在遵医嘱定期服药的同时，戒除不良的生活习惯，避免情况进一步恶化。

（中国疾病预防控制中心研究员张宇）