

12月1日是第33个“世界艾滋病日”，今年的宣传主题为“携手防疫抗艾，共担健康责任”。截至2019年10月底，我国报告艾滋病感染者95.8万例。

# 抗“艾”别错过72小时阻断期

□朱佳 金晶

## 专家观点

前些日子，有朋友半夜来电哭诉，她还在读大学的女儿居然查出来感染了艾滋病，全家都慌乱无措。她女儿现在更是天天以泪洗面，也不敢去学校，怕同学们歧视、排斥她，更怕自己年轻的生命就此终结。

目前，性传播已经成为我国新发艾滋病感染途径的第一位，近年来，象牙塔也逐步成为了艾滋病的高发地。校园里的年轻人情愫萌动，缺乏感染艾滋病毒的防范意识，情不自禁做出了跨越底线的行为，在发现中招后，又悔不当初……

那么，如果不幸与艾滋病感染者、患者或疑似人员发生了没有安全措施性行为，该如何自救呢？

### 用艾滋病阻断药越早越好

千万不能心存侥幸，认为自己没那么倒霉，或许一个逃避，一个犹豫，几天就过去

了，以致错过了黄金72小时的自救机会。所谓黄金72小时，是指在与艾滋病患者或疑似艾滋病患者发生没有安全措施的性行为后，在72小时内可使用艾滋病阻断药对病毒进行阻断，该药物最佳的使用时间是在性行为发生后2小时内，越早越好，此时阻断成功率可高达99%，而后阻断成功率会逐渐下降，但只要是72小时内，仍有较高的阻断成功率。需要注意的是，该药物不是所有医疗机构都有的，应该尽早去所在地区的传染病专科医院就诊，切记不要自行购买药物，一定要经过专科医生评估后方可使用，并且药物的使用周期是28天，使用期间，切不可随意停药，以免影响阻断成功率。

### 窗口期也有传染性

艾滋病和其他传染病一样，是有潜伏期的，称为艾滋病的窗口期，所谓窗口期是指从艾滋病毒进入人体到血液中产生足够量的、可使用检测方法检出艾滋病毒抗体的这段时间。这段时间特别难熬，会产生很多负面的情绪和想法，所以，建议和信任的

亲人或朋友共同度过，但请注意，窗口期应视作具有传染性，请与周围人保持好接触距离，日常的拥抱、交谈、吃饭等行为是没有影响的，应避免血液、体液接触破损的伤口。窗口期的长短和使用的检测方法相关，目前权威的说法是14天~21天。

### 坚持治疗可控制病情

如果不幸感染了艾滋病毒，也不要觉得被判了死刑，经过30多年的努力，艾滋病的治疗已经有了很大的进步，尽早、规范的治疗，可使艾滋病患者血液中的HIV病毒浓度保持低水平。艾滋病就像高血压、糖尿病等慢性病一样，虽不可治愈，但只要患者每天坚持定时、定量服药，就能有效控制病情，延长个体的生命周期。另外，艾滋病患者需定期进行CD4淋巴细胞检测和病毒载量检测，以及完成每年至少1次的结核病筛查。在我国，艾滋病抗病毒治疗是免费的。

(作者供职于上海市东方医院急危重症护理组)

## 艾滋病的起源

□张锋颖

关于艾滋病的起源，至今众说纷纭。不过其中最靠谱的说法，仍然是“自然形成说”。经过多方面研究确认，最初的艾滋病毒来自于非洲的黑猩猩。在非洲的四种黑猩猩里，有两种能被艾滋病毒所感染，其中喀麦隆的黑猩猩是HIV-1的源头，是它在感染了两种猴子身上的病毒后，在自己体内合成了HIV-1，比起“猴-人”为感染途径的HIV-2，这种合成病毒的危险性要大得多。今天人们说起艾滋病，主要说的也是HIV-1。

艾滋病毒其实相当脆弱，一旦离开宿主，几分钟内就会死，所以它一定要通过短时间近距离的接触才能完成传播。目前已知的艾滋病的三种传播途径为血液传播、性传播、母婴传播。艾滋病毒跨越物种界限，在进入人类世界之前经历了一个

个复杂而漫长的过程。在艾滋病原发地区，当地人有猎杀大猩猩、猴子的习俗。同时，一些猴子也被当作宠物饲养。在密切接触或者宰杀的过程中，猩猩和猴子的血液很容易通过细小的切口进入并感染人体。

20世纪30年代，许多旅行者进入非洲，而当地居民又进入了城市，这让艾滋病有了快速传播的渠道。1969年，美国圣路易的一名15岁男孩因不明原因死亡。1989年，研究人员在对封存样本进行检查后，才确诊他死于艾滋病。但是这个男孩不吸毒，没输过血，没离开过美国，甚至没有离开过自己的家乡，唯一的原因是，这个男孩是同性恋。

(作者供职于上海市东方医院感染科)

11月25日，年仅60岁的一代球王马拉多纳突发心脏骤停辞世，令人扼腕叹息。我国每年有近100万例心肌梗死发生，并呈现年轻化趋势，但是仅有5%的患者获得了及时规范的救治。

# 莫让心脏性猝死吹响终场哨声

□王德昭

近年来，心脏性猝死的噩耗不断出现，从台湾艺人高以翔、段子手韩宝、老戏骨谢园以及最近在北京地铁站里猝死的中年男性，似乎人到中年，心脏就变得异常脆弱，就像一颗定时炸弹，随时笼罩着猝死的阴影。以下六大类人容易发生心脏性猝死，更需尽早提前干预，防患于未然。

### 自认为没有症状就没有心脏病

心脏病比较隐匿，不发展到一定程度不会出现症状。比如说冠心病，当冠状动脉狭窄在70%以内时，常常没有任何症状，甚至在活动中也不会有胸闷胸痛。

但是这样的血管狭窄却可能突发斑块破裂导致急性心肌梗死，如果堵塞的血管部位在大血管的近段或者非常重要的位置，往往会使心脏突然停跳、室颤，甚至破裂。

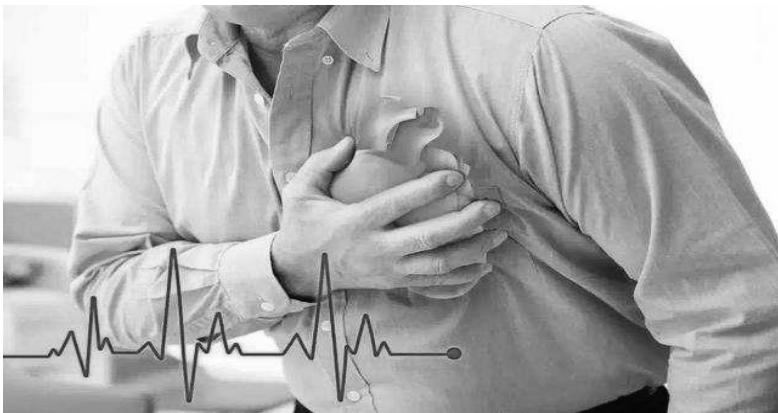
发生在非医疗场所下的这种高危的心脏梗死，往往没有抢救的机会，结局就是心脏性猝死。

所以，一定不能因为没有症状就认为自己心脏是健康的。

### 一身坏习惯，我行我素

心脏病跟不良生活方式密切相关，比如吸烟、酗酒、熬夜、吸毒、饮食不健康、不爱运动等等，这些坏习惯会导致冠心病、心肌梗死、心衰、恶性心律失常等情况。

无论哪种心脏病，只要发展到出现明显症状的阶段，通常都是不可逆的，不但寿命



会受到影响，也面临着心脏性猝死的风险。

比如长期酗酒、吸毒，会导致心脏扩大，酒精性心肌病、心功能衰竭，当出现心功能衰竭的时候，会有室性心动过速和室颤的情况，一旦发生室颤，如果不能及时除颤，病人往往在几分钟内死亡。

所以，戒掉坏习惯，养成良好健康的生活方式非常重要。

### “三高”不吃药，怕有副作用

“三高”指的是高血压、高血脂、高血糖，是发生冠心病的重要危险因素，“三高”不控制，则发生冠心病的概率成数倍增长。

有些“三高”患者很抵触吃药，一怕药物副作用，二怕吃药后停不掉造成依赖。这

是两种极端错误思维。

首先，药物副作用是小概率事件，它不一定会发生，即使发生了，医生也有办法处理；另外，医生也会监控药物的副作用，比如定期化验血液指标等。目前常规剂量的控制“三高”的药物发生副作用概率非常小，即使发生了，它对于人体的损害，相比“三高”带来的伤害简直是小巫见大巫。

第二，药物依赖是个伪命题。当一种疾病，我们无法通过手术或者短时间的用药把它治愈时，只能通过长期吃药来控制，这种情况不能叫做“药物依赖”。

### 脾气暴躁，情绪波动大

脾气暴躁的人，当情绪波动大时，身体

中的肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺会急剧的升高，这三个物质突然升高会导致血管剧烈收缩、血压突然升高、心率突然增快、心肌收缩突然变得强而有力，这些反应会损伤全身的血管系统，造成冠脉的斑块破裂，诱发急性心肌梗死。

当心脏对这些变化反应过度时，甚至会诱发室性心动过速和室颤，导致心脏骤停。所以情绪控制非常重要，要想心脏健康，一定要心态平和。

### 忽略了心脏专科体检

对于心脏来说，一般的体检项目中只包含常规心电图(能够反应的问题十分有限)，或者再加做一个心脏超声(只能看到心脏的形态结构)。这两个检查正常，也不能说明心脏是健康的。

就像前面提到的冠状动脉狭窄了70%的无症状人群，是完全查不出来的。另外，有些隐匿性的心律失常，需要靠长程的心电事件记录仪来捕捉。

检查隐匿性冠心病简单可行的方法是每年做运动平板实验。

### 有心脏性猝死家族史

心脏病有家族聚集倾向，对于有心脏性猝死家族史的人，心脏健康体检非常重要，建议每年至少进行一次检查。

(作者系北京和睦家医院内科中心主任医师、主任医师，心血管内科学博士，副教授、硕士研究生导师)



冬天气温下降，气候寒冷，空气干燥，是呼吸道传染病高发季节，尤其给寒冷怕热的新冠病毒的繁殖以及新冠肺炎的传播创造了可乘之机。近日，日本理化研究所计算科学研究中心，运用名为“富岳”的超级计算机进行的模拟实验表明，预防新冠病毒感染，在室内加湿和换气有较好效果。

人在边咳嗽边说话时，从嘴里溅出的飞沫，较大的可直接落在地板和桌子上，而颗粒在5微米(1微米为千分之一毫米)以下的，则能在空气中长时间漂浮，称为气溶胶。模拟实验显示，如果室内空气干燥，飞沫会快速变干，以致气溶胶增加，并且湿度越低，漂浮的气溶胶越多。例如，在办公室内，2个人以1.8米的间隔面对面坐着，当湿度为30%时，一个人咳嗽后全部飞沫的近6%可以溅给对面的人，但湿度在60%的时候，溅过去的飞沫则可控制在2%左右。

模拟实验还发现，两个人聊天时，溅到对方的飞沫，相对而坐是并肩而坐的5倍。

因此，在寒气逼人的冬天，特别是室内使用取暖设备时，空气更容易干燥，为了稀释气溶胶，最好使用加湿器等将湿度提高到60%，同时还要注意换气。通风透气后，不仅能让新鲜空气进入室内，还可大大减少空气中飘浮的气溶胶。

然而，在高湿的环境中，尽管气溶胶会减少，但掉落在桌子等物体上的飞沫却会增加，如果接触这些地方，感染风险将会上升。而且，据京都府立医科大学的研究，新冠病毒可在人的皮肤表面存活约9小时，是流感病毒的5倍，所以，除用酒精等擦拭容易接触的地方之外，还要注意勤洗手。

此外，若在音乐厅等场所唱歌，飞沫会直接前行，越是在前面的人，风险越高，而且唱歌所产生的气流，会使飞沫飞得更远。日本丰桥科技大学的一项研究表明，与平时正常说话相比，用一般声音唱歌，飞沫飞沫量大约为其4倍，而大声唱歌则是11倍。如果是在有卡拉OK的餐饮店等，边吃、边喝、边唱，飞沫飞沫量会增加14倍。因而，在感染风险高的场所，除了注意通风换气之外，要尽量少扎堆，少聚会，少聚餐，做好自我防护。

(作者系四川省成都市第二人民医院副主任医师)

# 冬天防新冠，加湿很重要

□宁蔚夏

# 眼睛是怎么“观六路”的

□张森

“眼观六路”，汉语成语，出自明·许仲琳《封神演义》第五十三回，意思是眼睛看到四面八方，形容人机智灵活，遇事能做到多方观察，全面了解。六路多指前、后、左、右、上、下这六个方向。眼观六路后接耳听八方，也作“眼观四路，耳听八方”。

人通过感觉器官从外界获得的信息中，有90%是由眼睛完成的。眼睛是心灵的窗户，通过精密的神经肌肉调控，眼球得以灵活运转，世界美好的事物才能尽收眼底。

眼球有六条眼外肌，其中四条直肌，两条斜肌，分别是内直肌与外直肌，上直肌与下直肌，上斜肌与下斜肌。

眼外肌在眼球运动的时候，多数情况下

不只是单独一种肌肉的作用，而是上述肌肉分组协作，可以互为拮抗肌，也可以是协同肌，还可以是配偶肌。

这些肌肉分别是由动眼神经、滑车神经和外展神经支配的。

两个眼球，如何统一运动方向呢？

正常情况下，双眼眼外肌运动功能能够实现同时、等力、协调。眼球的运动受到神经支配，并遵循以下两种定律。

一是神经交互支配定律，是指眼外肌在接受神经冲动产生收缩的同时，其拮抗肌相应抑制。比如，向右侧注视时，右眼外直肌收缩、右眼内直肌抑制，与此同时，左眼内直肌收缩且左眼外直肌抑制。

二是配偶肌定律，是指两眼向相同方向注视时，相对应的配偶肌同时接受等量的神经冲动。

以上两种眼球运动定律，可以帮助双眼实现向各个方向的协调运动。

眼球能看到的范围有多大呢？

眼观六路，以“六路”泛指宽广的视野范围。

我们的头部和眼球在固定不动的时候，眼睛观看正前方事物能够看到一个空间范围，我们称为静视野；眼睛转动时所看到的、较前增大的空间范围我们称为动视野；如果加上转动颈部扭头、甚至变换体位转身等动作，我们就可以看到更为广泛的视野范围。

# 肝病患者的养生之道

□孙凤霞

目前，我国约有2800万慢性乙肝患者。如果不及时治疗肝炎，可能会转变成肝癌。

肝癌对生命的威胁非常大。据2018年的统计，肝癌死亡率是癌症中的第三位，中国每年约有13.5万新增肝癌患者，其中有大约11万人死亡，占全世界肝癌死亡人数的45%。

患了肝病除遵医嘱积极治疗之外，从中医角度来讲，肝病患者该吃什么、喝什么，怎么保养呢？

从我国古代的养生观来看，《黄帝内经》记载：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”从现代养生观来看，1992年世界卫生组织提出人类健康的四大基石：合理膳食，适量运动，戒烟限酒，心理平衡。

### 适宜吃香菇、薏米

从中医角度来考虑，慢性肝病患者适宜喝乳酸菌饮料，夏季宜饮绿茶，冬季宜饮红茶，忌各种酒类、含有化学添加剂的饮料。《养生要集》中提到，“酒者，能益人，亦能

损人。节其分剂而饮之，宣和百脉，消邪却冷也。若升量转久，饮之失度，体气使弱，精神侵昏。宜慎，无失节度。”

肝病患者适宜食用黄瓜、佛手瓜、丝瓜、香菇、芥菜、空心菜、金针菜、卷心菜等蔬菜。卷心菜是十字花科、芸苔属的植物，俗称圆白菜。中医认为卷心菜性平、味甘，归脾、胃经，具有补骨髓、润脏腑、益心力、壮筋骨、清热止痛的作用。现代研究认为卷心菜富含维生素C、维生素B<sub>6</sub>、叶酸和钾，具有抗衰老、提高免疫力、预防高血压、增强骨质、保护胃黏膜的作用。卷心菜叶内含有异硫氰酸盐和吲哚两种化合物。这两种物质都具有很好的抗癌作用。

中医认为香菇甘、平，能开胃健脾，补中益气，富含人体必需氨基酸，具有保肝解毒、抗病毒、调节机体免疫的作用。

另外，大米、玉米、小麦、苡仁、燕麦、绿豆、薏米等都适合肝病患者吃。薏米，俗称“薏仁米”，微寒，有健脾、补肺、清热等功效；临床有祛风湿、强筋骨、补正气、利肠胃、利尿、消水肿等作用。现代研

究认为，其具有抗肿瘤、抗病毒、降糖、降压、提高免疫力作用。时令水果，如苹果、葡萄、木瓜、柑橘、西瓜、梨等都可以吃。

### 应起居有节情志有度

乙肝病毒携带者，可进行各种常规的体育锻炼，禁忌高强度的训练。急性肝炎及慢性肝炎活动期要注意休息，忌剧烈运动。慢性肝炎稳定期可进行散步、游泳、慢跑等各

种运动。总之，起居重在规律。很多肝病患者常有恐惧感、忧虑感、孤独感、急躁易怒。

建议首先应该充分认识到不良的情绪对肝病会造成很大的危害。科学地认识传染性肝病，减少不必要的心理负担。学会疏导不良情绪，必要时可找心理医生求助。从实际出发，合理安排自己的生活和

工作。《黄帝内经》记载，“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来？”正是提醒人们要保持平和心态，防止疾病发生。1992年世界卫生组织提出的人类健康箴言是，最好的医生是自己，最好的药物是时间，最好的心情是宁静，最好的运动是步行。(作者系首都医科大学附属北京中医医院肝病科主任医师)

## 常食药膳健脾养肝

茯苓粥：茯苓粉30克，粳米100克，大枣20枚。同煮为粥，温热空腹食用。具有健脾养肝，利湿祛邪的作用。慢性肝病均可食用。

薏苡仁粥：薏苡仁60克，山药60克，粳米200克。煮粥食用，具有健脾和胃作用。适用于腹胀、腹泻患者。

女贞枸杞瘦肉汤：瘦肉250克，女贞子30克，枸杞子15克，大枣5枚。将女贞子、枸杞子、大枣(去核)洗净，瘦猪肉洗净切块，加清水适量，慢炖2~3小时，调味即可食用。吃肉喝汤，随量食用。具有滋养肝肾功效。适于肝区隐痛不适、腰酸乏力、头晕眼花者。